

食

◆ 第六話 ◆ 廣飲廣食

粵菜是中國八大菜系之一，指的是普遍存在于廣州、順德、東莞、中山、江門、深圳等珠江三角洲地區的菜式。廣府菜的起源可追溯至漢初，隨着中原漢人的南遷，各種先進的烹飪技藝和炊具，以及「食不厭精，膾不厭細」的飲食風

格傳入嶺南，使廣府菜形成用料奇異廣博、烹調技藝多樣善變的特點。明清時期發達的農業與繁榮的商業外貿，推動廣府飲食文化發展進入高峰。廣府人在繼承中原飲食文化的同時，博採眾長吸收各地烹飪精華。兼容並蓄的飲食風氣，使廣府菜獨樹一幟，時至今日依然影響着廣府人的一餐一食。

秘訣

「皮爽肉滑、骨都有味」是廣東人定義一隻白切雞是否好吃的標準。要做到這個標準，需要的是一爐小火和一個「浸」字。

按照廣州傳統的做法，浸雞用的熱水和「過冷河」用的冰水都必須是像雞湯一樣的白滷水，以此保證雞肉和雞骨都能入味。白滷水一般用雞骨、豬脊骨與沙薑、甘草、桂皮等香料一起煲製而成，具體配方則按廚師的個人偏好而定。



由於太愛吃雞，廣東人鑽研了多種烹飪手法煮雞，如白切雞、豉油雞、銅盤蒸雞、紅葱頭淋雞、手撕鹽焗雞、脆皮燒雞、泥焗雞、啫啫雞……



玫瑰豉油雞

玫瑰露酒的香甜能提鮮，卻不搶雞味

銅盤蒸雞

醃製好的雞肉與筍索、陳皮一起放入銅盤蒸製。銅盤能讓雞肉在短時間內均勻受熱煮熟，香味更顯濃郁



啫啫雞

砂煲燒燙後放薑片、蒜子等爆香，再放雞生啫因「啫啫」響而得名

文昌雞

雞浸熟後去骨取肉，切成與火腿、雞肝大小一致的薄片擺盤，食用時各取一片同時放入口中，口感層次豐富、風味獨特

燒出好滋味

Cantonese Barbecue

◆ 爐火炙烤「熠熠靈」 ◆

「斬料，斬料，斬大舊（塊）叉燒，油雞滷味樣樣都要，斬大舊叉燒，嘩！有玉冰燒，玉冰燒，坐低飲杯玉冰燒……」一首生動活潑的《玉冰燒》廣告歌，唱出了廣東打工仔的日常飲食生活，也體現了燒味對廣東人的重要性。

走在廣州的菜市場、街邊路邊，你總會看到一家或幾家燒臘檔。每逢傍晚時分，街坊們在店面外排起長隊，等着「斬料加鑊」，把一盒盒幸福的飄香佳餚端上家裏的飯桌。



叉燒

叉燒是燒味中的一大代表菜式，多選用豬頸、裏脊、梅頭肉等部位製作。其中，最受歡迎的莫過於半肥瘦的豬肉，它的肥肉部位入口即化，肥而不膩，廣府人生動地稱其為「肥叉」。

蜜汁叉燒



燒肉



燒乳鴿



燒臘飯



燒鴨腩飯 + 玻璃樽汽水，
是打五仔最佳午飯配搭

燒 鵝

正所謂「南燒北烤」，作為南方燒味中的上品，嶺南燒鵝是廣府人餐桌上的大菜，地位等同於北方的烤鴨。

燒鵝之所以在餐桌上有着不可動搖的地位，原因是它那皮脆肉嫩，多汁醇厚的口感，讓人難以放下筷子。

夾起一塊燒鵝，放進嘴裏，最先品嚐到的是酥脆甘香的燒鵝皮，隨即便是醇鮮嫩口的鵝肉，香脆的表皮和飽滿的肉質充滿整個口腔。

這道好吃不膩，符合大眾口味的燒鵝令人齒頰留香，回味無窮！



烏鬃鵝

廣東的烏鬃鵝，骨細肉嫩，胸肉多、皮下脂肪較少，肉質緊致又有彈性，是製作燒鵝的絕佳食材



酸梅醬



酸梅醬和燒鵝是絕配！燒鵝油分充足，配上酸甜解膩的酸梅醬，滋味昇華！



灌鵝

將味汁從鵝的下腹灌入腹腔

縫口

用燒鵝針縫上腭口，不讓味汁流出

吹脹

從鵝頸腭口處打入空氣，令鵝皮肉分離

淋皮水

皮水淋遍鵝身，讓色澤紅亮

風乾

燒烤前先風乾，鵝皮才會酥脆

入爐

烤製期間多轉動，受熱更均勻



味料

由薑末、蒜蓉、蔥末、鹽、白糖、料酒、玫瑰露酒、味精、五香粉等香料製成，既能辟腥，又能增加味道層次



皮水

大鈺浙醋、白醋、麥芽糖、蜜糖、檸檬汁、高度酒製成的皮水，能讓燒鵝表皮紅潤酥脆，帶有淡淡甜味



瓦缸

傳統燒鵝多用瓦缸燒製，厚實的缸壁有極強的保溫和密封效果，最大程度保留鵝肉的水分，令燒鵝皮脆肉嫩、肉汁鮮美



灣區美食

粵港澳大灣區在文化上同根同源，開放包容的廣府文化使多元的美食彙聚於此。無論是餐廳還是家中的大廚對「色香味」都有極致的追求精，生猛海鮮和老火靚湯同桌競技，每一道新鮮、精彩的菜式是每天的驚喜和期盼，從早茶到夜宵總能滿足食客挑剔的味蕾。

澳門特別行政區和佛山順德是聯合國教科文組織官方認證的「美食之都」。

肇慶

清遠

廣州

河源

佛山

東莞

惠州

汕尾

雲浮

中山

深圳

香港

珠海

澳門

江門

陽江

裹蒸粽
文鯉
薄荷
芡實
霸王花
雞蛋花
錦骨大頭魚
香茅沙葛
盲公餅
薯蓉
陳皮
竹筒飯
甘蔗
黃沙蟹
白灼九節蝦

西塘大餅
叉燒包
順德魚生
雙皮奶
盲公餅
薯蓉
陳皮
竹筒飯
甘蔗
黃沙蟹
白灼九節蝦

艇仔粥
腸粉
蝦餃
燒鵝
白切雞
神農菠蘿
石岐乳鴿
茶薇露
荷花酒
橫山粉葛
橫山粉葛

炭步芋頭
荔枝
梅菜
梅菜扣肉
燒肉
冬團
粉蕉
烏頭魚
平安包
豬扒包
葡國雞
葡國雞

蔥油餅
燒鴨
燒鵝
白切雞
神農菠蘿
石岐乳鴿
茶薇露
荷花酒
橫山粉葛
橫山粉葛

筒仔米糕
梅菜
梅菜扣肉
燒肉
冬團
粉蕉
烏頭魚
平安包
豬扒包
葡國雞
葡國雞

釀豆腐
魷魚
生蠔
蟹
大眼雞
粉絲蒸扇貝
鹹蛋仔
菠蘿油
西多士

生蠔
蟹
大眼雞
粉絲蒸扇貝
鹹蛋仔
菠蘿油
西多士

生蠔
蟹
大眼雞
粉絲蒸扇貝
鹹蛋仔
菠蘿油
西多士

龍門粉絲
手打肉丸
燒鵝粥粉
粉絲蒸扇貝
鹹蛋仔
菠蘿油
西多士

龍門粉絲
手打肉丸
燒鵝粥粉
粉絲蒸扇貝
鹹蛋仔
菠蘿油
西多士

龍門粉絲
手打肉丸
燒鵝粥粉
粉絲蒸扇貝
鹹蛋仔
菠蘿油
西多士

龍門粉絲
手打肉丸
燒鵝粥粉
粉絲蒸扇貝
鹹蛋仔
菠蘿油
西多士

龍門粉絲
手打肉丸
燒鵝粥粉
粉絲蒸扇貝
鹹蛋仔
菠蘿油
西多士

龍門粉絲
手打肉丸
燒鵝粥粉
粉絲蒸扇貝
鹹蛋仔
菠蘿油
西多士

龍門粉絲
手打肉丸
燒鵝粥粉
粉絲蒸扇貝
鹹蛋仔
菠蘿油
西多士

龍門粉絲
手打肉丸
燒鵝粥粉
粉絲蒸扇貝
鹹蛋仔
菠蘿油
西多士

廣繡
Cantonese Embroidery
◆ 風格鮮明 ◆

廣繡，指的是廣州、佛山、南海、番禺、順德一帶的民間刺繡工藝。自古以來，珠三角具備發達的種桑養蠶業基礎，婦女大多擅長繡工。廣繡被廣泛運用在不同的場景，無論是民間慶典的裝飾道具，如舞獅隊的幡旗、巡遊的羅傘、粵劇的戲服、婚禮的龍鳳裙褂等，還是人們的日常生活品，如服飾鞋帽、枕套被面、扇套荷包等。

廣繡品的題材大多是人們既熟悉又充滿幸福吉祥寓意的主題，如「孔雀開屏」、「松鶴延年」、「年年有餘」等，構圖飽滿、圖案生動、設色濃烈，散發着濃郁淳樸的嶺南生活氣息。



節慶巡遊用的幡旗、羅傘，
扇套都是廣繡織品



傳統的裙褂和廣府人家的
傳統嫁衣，運用了大量金
線和銀線



繡着吉祥圖案和字樣的
龍鳳裙褂，結構獨特，
方便家長攜帶作禮物



金銀線



廣繡師傅常用金銀線勾勒圖案輪廓，各式造型栩栩如生，貴氣十足



留水路

「留水路」是廣繡的獨特技法。刺繡時，在每層花瓣或羽毛之間留出一條鏤空的線——「水路」，使圖案層次更突出、立體感更強



廣繡抱枕



黑漆托金柄繡繪
戲曲人物扇

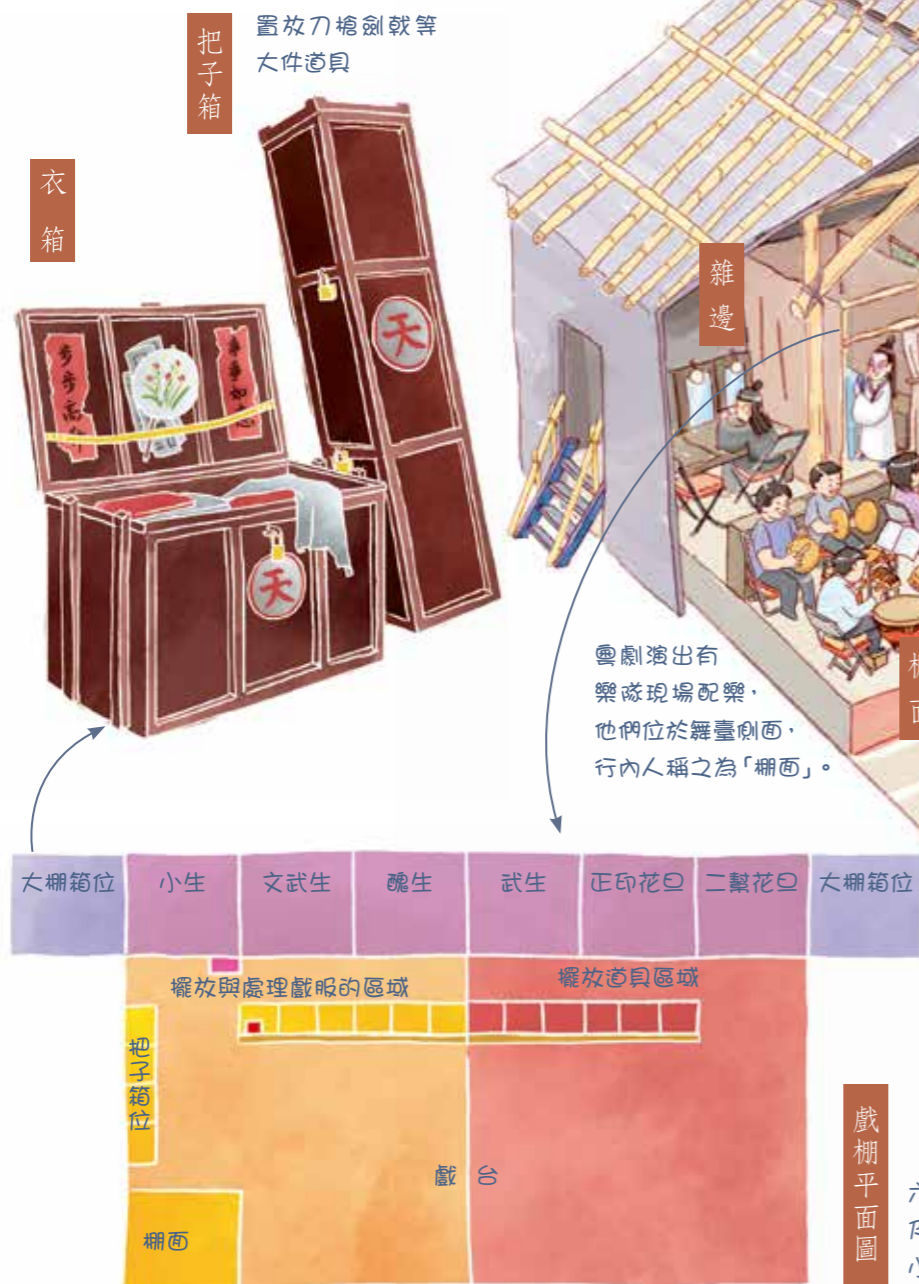


廣繡對襟京裝衣



戲棚大解剖

戲棚搭好後，神功戲正式開演。影視業尚未發達時，進戲棚看戲是人們主要的娛樂方式。觀眾往往只能看見台前的精彩，殊不知在那狹小的舞臺背後，還有粵劇人井然有序的幕後生活。



戲棚平面圖

六位台柱（主要演員）化裝及休息的房間，從左至右為：小生、文武生、醜生、武生、正印花旦、二幫花旦

節慶花牌

五彩斑斕的花牌曾經是珠三角地區一種很重要的廣告宣傳工具，如今已越來越罕見，但在香港的傳統節慶活動裏，這種傳統節慶花牌仍然扮演着重要的角色。

花牌的製作以竹枝、竹篾及鐵絲紮成支架，在紙及布料上，用顏料、油漆寫上廣告字及圖案，再配以真花或假花裝飾，講求對稱之美。





各處鄉村各處例，家族還保留祠堂的廣東人是既忙碌又幸福的。他們會回到祠堂拜太公，從廟宇請神出巡，在巷口等看醒獅探青，跟着飄色巡遊繞村，在祠堂裏外聚餐，到叔伯家串門，還要進行祭祀儀式。這些以宗族為中心的聚會，是一條無形的紐帶，牽繫着離鄉人對自己的身份認同和歸屬感，也是廣東民俗文化歷史的生動見證。

飄色巡遊

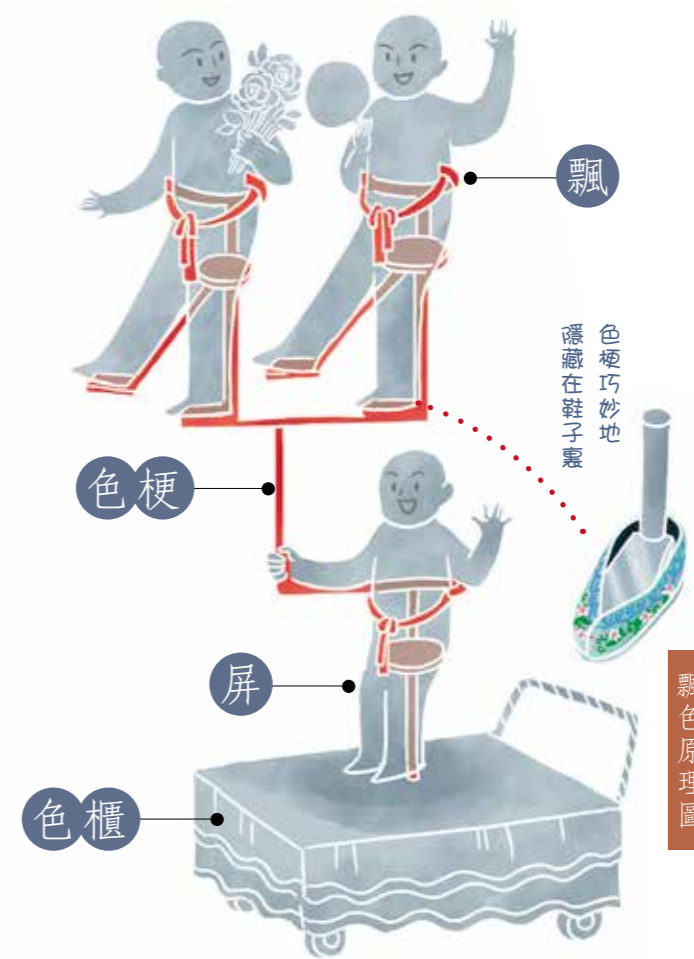
Traditional Parade

◆ 炫色巡遊 飄然欲飛 ◆

當你到廣東的村落體驗節日慶典時，如果看到一群小神仙在空中飄過，不用太驚訝。在你眼前的，正是飄色巡遊的隊伍。

飄色是一種集戲劇、舞蹈、雜技、裝飾藝術於一體的民俗遊藝，源於酬神助興的表演活動。後來融入民間傳說、戲曲故事的情節，將孩子們裝扮成各路神仙和歷史名人，安置在可移動的高臺上，被村民們推着走街過巷，形成飄色表演。

民間有句俗語：「女孩上過裝，婆家不用相；男孩上過裝，媳婦隨便相。」「上過裝」就是演過飄色的意思，孩子被選中演飄色對於整個家族而言都是值得炫耀的大喜事。



飄色大揭秘

飄色通常在一個被稱為「色櫃」的流動小舞臺上進行，在色櫃上第一層的演員被稱為「屏」，第二層的演員被稱為「飄」，男孩叫「色仔」，女孩叫「色女」。「屏」和「飄」之間用一根被服飾遮掩的「色梗」連接，構成故事的片段或場景。色仔、色女身穿廣繡戲服，從遠處看仿佛凌空而起，如同仙童駕雲而至，飄在空中，所以被稱為「飄色」。

飄色的造型大多取材於人們熟悉的古典戲曲、民間傳說、小說故事，如《獨佔鰲頭》、《八仙過海》、《觀音送子》、《昭君出塞》、《游龍戲鳳》等。這些故事反映了人們祈求風調雨順、吉祥如意的美好願望。

粵劇妝身

粵劇演員除了在臺上能文能武，在台後還需要親自化妝。傳統戲劇的化妝程序十分繁複，為了突出角色形象，化妝前還需用勒水紗、黏吊眉、包網巾、貼片子等手段來修飾演員的面型。演員熟知每個角色的妝容搭配，從頭到腳的裝扮井然有序，一絲不苟。



包髮

用網把頭髮包起來，再用威眉帶綁住頭部

吊眉

用吊眉膠紙黏住眉毛的尾部，提升面部的精氣神

掛鬚

畫眼

塗口紅

貼片子

戴頭飾

頭飾：正鳳

側鳳

繡髮

水衣

演員穿戴戲服前要先穿一層水衣，以免汗水滲進戲服

上粉

演員會選用白色的粉底為妝容上底妝，以突出後續的妝面效果

描眉

眉毛要畫得長且向上翹以提升人物氣韻

髮帶

用髮帶在頭上綁一圈，固定片子的位置

片子

貼在面頰兩側的大絡

刨花水是古人發明的頭髮定型劑，原料是榆木，古人用這種天然黏合劑給頭髮定型。如今戲曲演員貼片子，用的也是刨花水將片子浸透，固定在頭上。

刨花水

化妝用品



把長條形的薄片，放在水裏浸泡一段時間，表面就會有膠狀物出現



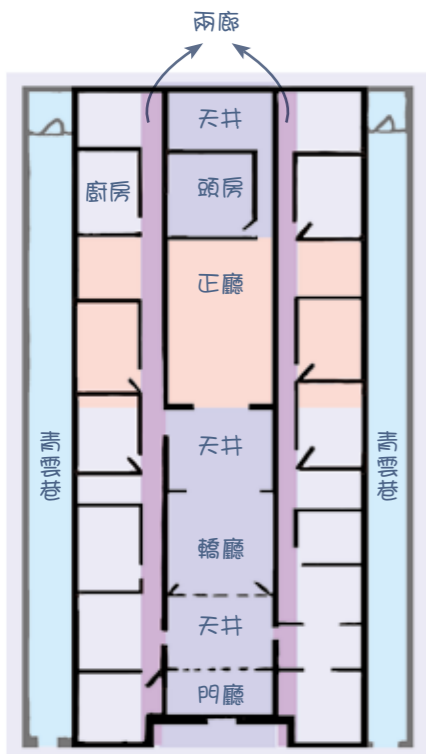
榆木片

西關大屋

Xiguan House

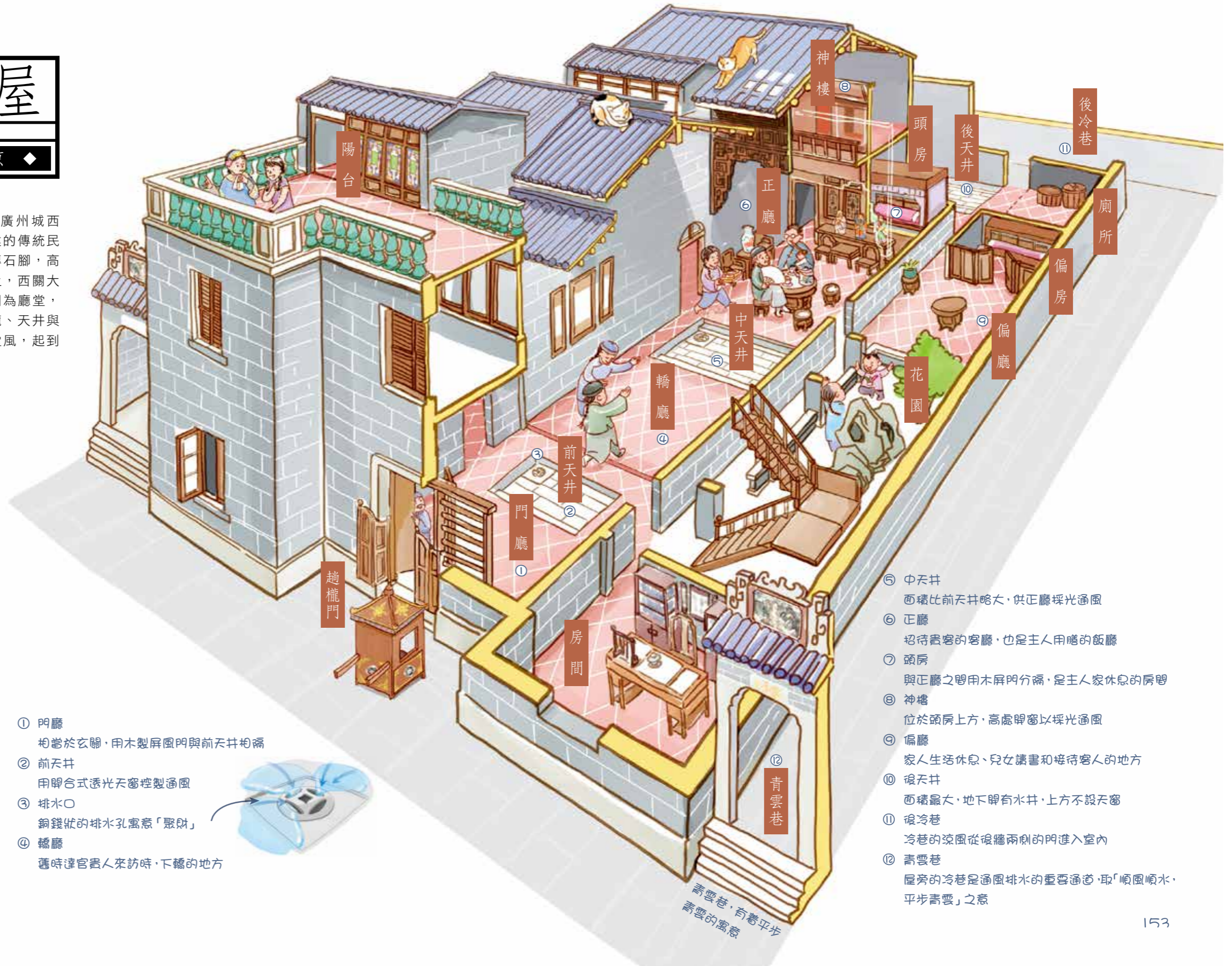
◆ 精美豪宅 冬暖夏涼 ◆

西關大屋是清末豪門富商在廣州城西「西關角」（今荔灣區）一帶興建的傳統民間住宅。房屋多為磚木結構、青磚石腳，高大正門用花崗石裝嵌。設計規劃上，西關大屋沿襲「三間兩廊」的結構，中間為廳堂，兩側為居室，沿中軸線對稱。趟櫳、天井與兩廊構成自然通風系統，形成穿堂風，起到冬暖夏涼的效果。



西關大屋首層平面圖

- ① 門廳
相當於玄關，用木製屏風門與前天井相隔
- ② 前天井
用聯合式透光天窗控制通風
- ③ 排水口
銅錢狀的排水孔寓意「聚財」
- ④ 轎廳
舊時達官貴人來訪時，下轎的地方



- ⑤ 中天井
面積比前天井略大，供正廳採光通風
- ⑥ 正廳
招待貴客的客廳，也是主人用膳的飯廳
- ⑦ 頭房
與正廳之間用木屏門分隔，是主人家休息的房間
- ⑧ 神樓
位於頭房上方，高處開窗以採光通風
- ⑨ 偏廳
家人生活休息、兒女讀書和接待客人的地方
- ⑩ 後天井
面積最大，地下設有水井，上方不設天窗
- ⑪ 後冷巷
冷巷的涼風從後牆兩側的門進入室內
- ⑫ 青雲巷
屋旁的冷巷是通風排水的重要通道，取「順風順水，平步青雲」之意



碉樓

Watch Tower House

◆ 厚實堅固 防火防盜 ◆

碉樓，顧名思義就是形似碉堡的樓房。這是一種集居住、防衛功能和中西建築藝術於一體的多層塔樓式建築，最早出現於明末清初。當時，開平一帶地勢低窪，颱風季節常遭洪澇之災，當地富人出資興建高大堅固的碉樓，為村民提供避水的去處。

隨着華僑攜資歸鄉蓋房的風氣興起，他們將所見的國外建築風格和先進建造技術引入家鄉，建造出既能彰顯財富地位，又能保衛財產的碉樓。

碉樓的精彩之處在於房頂，既有中國傳統的硬山頂式，又有西方的古羅馬式、歐洲式、堡壘式、教堂式等，還有中西合璧的樓頂，每座碉樓都自成風格、各具特色。



圓形角堡：用於大角度觀察、還擊入侵者

窗戶開口窄小，外設鐵板，裏面有鐵欄杆

羅馬式塔亭，上有穹窿頂

七層是平臺，四角建有穹窿頂的燕子樓

南北兩面可見到巴洛克風格的山花圖案

「」字形射擊孔，居高臨下，易守難攻

大門為厚重銅板，門後有三四把鐵製堅固門鎖

各層的樓體上都有射擊孔

六層有愛奧尼克風格的列柱與拱券組成的柱廊

五層頂部的仿羅馬拱券和四角托柱

這座樓怎麼攻都攻不進去啊！

在國外漂蕩多年，賺了錢應該落葉歸根的

早期形態

位於開平市三門裏村的迎龍樓始建於明朝嘉靖年間，是現存最古老的碉樓，由鄉民集資建造，以防洪水之災

防匪防盜

清末民初時期，眾多華僑回到開平，發現這裏盜賊猖獗，決定使用西方先進的材料和技術，建造出具有防盜功能的堅固碉樓

華麗民居

民國時期，碉樓越變越美，其設計融合中西方建築風格，外觀華麗有氣勢。室內空間在樓主的精心裝點下，更舒適宜居