老饕论道

鸟兽龟蛇唯粤广

——浅谈粤菜

文 / 姚耀东

粤菜作为最重要和最具全球影响的中国菜，全面反映了中华民族饮食文化和观念的先进性、科学性和实用性。起源于广东，已经遍及全国乃至全世界的饮茶点心，是人类饮食方式的典范。广东菜特别讲究食用材料本身的优质和新鲜，善用大火、快火、急火，以及少油和成菜清淡，生且火候浅，更是追求食品营养价值和烹饪科学性的集中表现。任何天上飞的、地上爬的、水中游的都能制成美味上品，而有益于健康和养身更是举世无双的实用性创举。

广东人家家户户懂得滋补之道，老火煲汤更是美名天下。煲汤的用料十分讲究，制作火候要求极高，汤质不仅美味绝伦、清甜润喉，而且营养价值丰富。不同种类的煲汤具有完全不同的养身健身滋补和开胃助餐的功能，完全展现了医食同源、药食同源这一中华文化瑰宝的极高境界。

从历史上讲，广东菜由广州、潮州和东江三个地方菜系所组成，习惯上说的粤菜指的就是广州菜。当然从最近半个世纪来，以经济、文化、人才所带动的影响力来说，香港粤菜（其中包括香港潮州菜）的发展和兴旺对广东菜的提升和贡献更是举足轻重、意义非凡。港式粤菜率先吸收和融合了西菜中的特色及优势，极大地提高了港式粤菜模式化、规范化以及成菜的简约化、美化和方便化。西餐的服务理念，首先被香港的中菜业很好地吸纳和应用，并逐渐影响到整个中华餐饮的不断进步。

潮州菜，也称潮汕菜（同时受到闽菜的影响），和广州菜一样取材宽广，并以烹饪海鲜见长。潮州人喜好素菜荤做、素而不斋、味尚清鲜，始终能保持原汁原味。潮州菜善用清汤，汤质特别鲜甜醇美、滋补养身。值得一提的是，潮州酸菜别具一功，应用在汤中更是清新可口、先酸后甜、回味无穷。潮州菜在各种菜肴上席时，必配备酱碟佐料，其中的南姜、梅膏、鱼露、红豉油、三渗酱，以及特制的虾露蟹酱犹如绿叶衬托红花交相辉映。潮州菜的卤水，从最为出名和出奇的狮头鹅，一直到各类掌、翼、肠、肚、肫、肝等菜，无一不味香色美、口感非凡。潮州菜还有最著名的潮州冻花蟹、香煎蚝仔烙、号称“天下第一丸”的潮州牛肉丸，以及品种齐全各有特点的潮州砂锅粥。每家潮州饭馆，必然会在餐前餐后送上浓香味重的小碟功夫茶，舒润清醒迫不及待的食欲，漂涤中和贪婪的滞留，实在是：浓茶一口苦甘连，明目梳肠养天年。

东江菜在烹煮上比较喜欢用油，味道也稍许咸一点、重一点。东江地区善于以配料衬托主料，使菜色更为上品。最著名的是东江盐焗鸡、糟汁田鸡、脆皮葱油鱼、八宝窝全鸭、梅菜扣肉、东江酿豆腐、东江炸肉卷等等。红糟的使用，更是东江菜的独特风格。

广东人什么都敢吃，什么都能吃，什么都能吃出水平。最具代表性的当属自古就享有盛名的“蛇宴”、“蛇菜”。早在西汉时期，《淮南子》就有这样的记载：“越人得蚺蛇以为上肴，中国得之无用。”指的是广东人早在二千年前就把蛇肉制成好菜，而广大内地人都不知何用。到了北宋时，《史书》中描述“广东人食蛇售蛇羹”盛行，可见当时蛇已被广为商业化使用。蛇的烹制方法有烩、燉、泡、炒、煎、蒸多种多样，而大多数在广州的菜馆都会有几道拿手的蛇菜。比较有名的蛇菜有“二龙争珠”、“五蛇龙虎会”（眼镜蛇、金脚带蛇、过树榕蛇、三索线蛇、白花蛇）、“煎酿蛇脯”、“烧鸡肝拼蛇片”、“五彩炒蛇丝”、“柠汁鲜蛇扎”、“菊花三蛇羹”等等。蛇胆（胆汁）、蛇血、蛇皮也是广东食客视为明目补血、去毒强身的佳品补药，营养价值高、药效神奇，在《本草纲目》中都有详细记载。相比旧时，由于理念转变，那里吃蛇的风气已大为淡化。

广东人喜欢的菜肴各式各样，最大特色是烹调所用的材料甚多，味道清淡而不油腻。由于广东省北方多山，山珍丰富；南临南中国海，广阔的珠江三角洲地区盛产海鲜，一年四季都有取之不尽的海产河鲜。

广东历来是中国南方门户，广州市作为省会更是中国最古老的城市之一。早在二千九百年之前，广东就被称为“楚庭”和“楚亭”，秦始皇时代南海郡的首府。广州的命名乃是三国时代孙权黄武五年间（公元226年）的事。二千多年前的广州，已经是有名的热带产物集散地。唐宋年间（公元618–1219年）广州已是中国海上交通的最大港口，一直到民国初年，广州就是中国南部对外贸易的中心。市场繁荣、饮食兴隆，广州的各大饭庄纷纷重金聘请名厨高师，利用山珍海味、飞潜动植的丰盛，为中国的名菜集锦打造了光彩夺目的篇章，广东人不问鸟、兽、虫、蛇无不食之为快的勇气和趣味，更拓展了人类食谱的范围，不能不视为先驱创举。

说到“食在广州”，我想全中国各大城市都不会有疑义。因为长期以来，只有广州一直能做到以下三点：（一）在广州无论走到哪里都不愁吃，无论东西南北、大街小巷、海边船上。（二）在广州一天二十四小时几乎随时都有得吃，夜排档更是灯火辉煌、车水马龙。（三）在广州要想吃什么就有什么，哪怕是飞禽走兽、龟蛇猴头。我不仅想到：食饮作为人类每天三餐的最大需求，真应该住在广州、食在广州。

天下食客聚广州，人间美味珠江游；炊烟缭绕香一炷，九天神仙笑回头。

刀鱼宴
又上市啦！

中国烹饪大师李兴福
操刀主理

良　轩

茶陵北路10号（斜土路口）
电话：64047300，可泊车

春天是孩子的
长高“黄金期”

春季日照充足，人体新陈代谢加快，对营养物质的吸收、利用相对较强，这个时期孩子体内会分泌大量的生长元素，促使孩子长高。身高不理想的孩子如果能把握这个“长高黄金期”进行科学干预和调整，将会起到事半功倍的效果。

隐藏在生长板中的10cm身高

以往医院骨龄测试的主要目的是确定孩子是否病理性矮小，而对于大部分正常范围内偏矮的孩子来说，如何赶在骨骼生长区（骨骺）未闭合前，获得优势成长，才是更重要的。韩国科学家研究发现，生长板是人体骨骼发育的营养源和动力源，生长板越厚，骨骼纵向生长动力越足，长高潜力越大，反之潜力就减小。春季是生长板增厚、增殖的黄金期，结合生长板厚度进行骨龄及骨骺形态分析，能准确判断身高潜力和生长阶段，对正确地制定身高调整方案，挖掘孩子的生长潜力至关重要。

生长元素的活性及分布

人体长高的前提是骨骼生长区（骨骺）未闭合，关键是体内生长元素的分泌量及活性度，因此，设法提高孩子体内生长元素含量及活性度就成了重点。中科院所属研究院最近在这一领域取得了重大的突破，采用生物技术，表达出小分子多肽类生长物质，成功克服了该物质口服后其活性度被胃酸破坏的难题，并能提升自身的分泌量。

——引自《身高的奥秘》ISBN7-81010-920-0 上海中医药大学出版社

国际先进生长板技术
———特邀30位青少年免费体验

1993年，在国家“科学技术转化为生产力”的号召下，中科衡通医学由中国科学院上海生理研究所创办成立。20年来，依托中国科学院强大的科研背景及技术平台，陆续自主研发了生长发育、视力、学生营养餐等完整健康管理平台，获得多项科技专利成果。

在20周年庆之际，中科衡通医学巨资引入国际先进“生长板技术”，特邀专业人士为身高不理想或有早发育现象的孩子进行专业评估，通过中科最新科研成果从均衡营养、增加生长动力、延缓骨龄等多方面出发，为非病理性矮小的孩子制定个性化身高干预方案，同时进行1—2年的跟踪及调整服务，持续不断对孩子不同时期的生长变化进行监控，在问题刚出现时积极干预，使孩子不偏离正常的生长轨道，更好地挖掘孩子隐藏的10CM身高潜力。赠送促进生长板增厚的全进口天然草本口服液1袋。

咨询热线 800-820-8727

中科院服务点：
T: 54920700
南京东路459号置地广场1107室（南京路步行街）
T: 63528000
北京西路1701号静安中华大厦二楼（静安寺）
T:61700398

一手房分类广告投放热线：62775877　62779998
以下均为建面，价格有效期为一周，本广告仅供参考，广告具体内容可作为购房合同附件。

海南温泉养生房
千亩大盘，一区已入住，二区经典洋房，超低价2980元/起，70年产权，温泉入户，山湖泉一体。休闲、度假、颐养天年、置业首选！
上海销售处：普陀区中山北路2668号联合大厦1128室
VIP热线：021-62578727

松江新城9号线 精装电梯现房
2980元/m²
当天定房送2.8万豪礼
TEL: 37721577

9号线 旁生态现房 推窗即览 高尔夫
清盘 8.8万/套！
纯租特惠，即得比亚迪轿车，更享买2套送1套
占据松江新城潜力板块，傲瞰高尔夫生态球场
全生态天然居所，5层带电梯宜居美宅
33558708

闵行浦江新城 8号线
48万/套
家门口的8号线，航空博物馆快捷到达！
浦江后世博热点板块，潜力无限。
便捷公交，2公里生活圈。
64050126

上海超低价产权现房 刚需上选
6180元/m²
购房即送豪车
大规模水景生态园林，高得房率、9号线、22号线、一部公交直达
67351218

新政下 松江新城，新产品
38万/套
实惠 翻翻翻
■ 松江现房，超值价，实惠住。
■ 世界500强名企聚集，需求火爆，潜力无限。
67810021