



健康
养生

廿四味

2020.9.5
星期六

新时代南海家书

11

责任编辑 卢赞玉 美术编辑 李世鹏

在南海，人人都是美食家，即使是家常便饭，对菜肴也有颇多要求。“落街斩料”是不少本土家庭出现颇高的一个词，其中的“料”就是所谓“烧腊”。

在南海，烧腊可以很平民。每个镇街每个肉菜市场都能觅得几家烧腊铺子。烧腊也能很高端，不论你参加何种宴会，传菜员递出的第一盘绝对是各种烧腊拼盘。

对于南海人来说，烧腊是记忆里不会缺少的美味。以致于每当家里的小孩不听话，妈妈们总会说一句：“生嚟乜烧好过生你！”意思就是“生块乜烧还能下饭吃，生出没用的小孩只能戳心肺。”连日常俗语都有烧腊的身影，甘香油润、肉汁丰盈、醇厚酥脆的各式烧腊，完全融入到南海人的生活中。

烧腊历史由来已久

所谓广式烧腊，一般分为烧味类、卤味类、腊味类三种。烧味和卤味是一种烹饪肉类的制作方式，而腊味则是指腌制、薰制、风干肉类的方法。烧味类有烧乳猪、烧鹅、烧乳鸽、烧梅叉、烧排骨、烧鸡等二三十个品种，甜咸适中，老少咸宜。

广式烧腊历史悠久，其中西周八珍就有“炮豚”（焗烤炸炖乳猪）的记载。广州南越王墓葬出土了大量关于烧腊的器皿，更是证明烧腊历史之悠久。

烧味中不可或缺的一味就是叉烧，南海九江出产的叉烧，更是其中的佼佼者！早在清代末年，九江腊味店的叉烧已远近驰名。它的制作方法十分特别：将整头猪宰杀后精选出最精华的上肉腌制几分钟，然后整只猪悬挂于柴炭炉上明火烧制，烧成后的叉烧肉才从猪腔里割除，不加蜜糖和色素，甘香可口，让人叫绝！港澳乡亲或在外的九江人，回乡时必买的的就是九江叉烧。

广式烧腊发展至今，广东地区家家户户餐桌必有烧腊的存在。南海饮食业兴旺，汇聚了众多烧腊店、酒家、餐馆，为了争取顾客，无不施展浑身解数，不断研制新的烧腊品种，改良传统的腌制配方和制作方式，努力迎合大众口味。

南海人戒不掉的瘾

每到饭点，烧腊店飘来阵阵烧腊香味，附近的街坊闻着香味来排队。

烧鹅、烧鸭、白切鸡、烧肉、卤味……透过烧腊店的玻璃橱窗，灯光照耀下的烧味泛着诱人的油光。师傅换上一身白色厨工服，手握磨好的斩刀，只见他手起刀落，干净利落地将烧味斩好放入饭盒，然后再浇上一勺卤水汁，洒上些黑胡椒粒，再配搭一碗例汤，一份美味的烧腊饭就递到客人手上。

“以前逢年过节或者家里招待客人才会有肉吃，都会去烧腊店‘斩料加餸’，每次‘加餸’都是一家人最快乐的时光，小孩子也会特别兴奋和满足。”梁姨说，

现在生活较为富足，一句“落街斩料”的分量，跟从前物资缺乏时已大不一样。对南海人来说，“斩料”不再是招待朋友、过年过节的庆贺，却是戒不掉的瘾。

从高级粤菜馆、各式茶餐厅到街边、市场烧腊档，都有烧腊的身影；从大酒店的宴席到农村红白喜事，不论你参加何种宴会，乳猪、烧鹅、白切鸡等各种烧腊拼盘总是常客；从斩料加餐的家庭主妇到赶时间果腹的上班族，烧腊总能以恰当的姿态出现在生活方方面面。

广式烧腊

斩料加餸的最佳选择

在家学做3种经典烧腊



蜜汁叉烧

●盐焗鸡

用料：三黄鸡1只、沙姜1块、香菜2棵、米酒半杯、粗海盐3斤

步骤：

1. 沙姜洗净刮去外皮，剁成细末；香菜去头，洗净沥干水待用。三黄鸡洗净去内脏，斩去头、脖子和鸡脚，沥干水分。

2. 先用米酒和沙姜末涂抹鸡身，腌制5分钟，将剩下的米酒倒入鸡腹里；再用厨房纸将三黄鸡包严实。

3. 先在瓦煲底部洒入1.5斤粗海盐，放入包好的鸡，再倒入1.5斤粗海盐盖住鸡身；盖上瓦煲的盖子，铺上一块湿方巾，开小火焗制60分钟左右。

4. 煮至湿方巾变干，说明鸡已熟，取出煮熟的鸡，撕去厨房纸，将鸡置入碟中，放上香菜做点缀，即可上桌。

盐焗鸡

烧排骨



●蜜汁叉烧

用料：梅花肉1斤、叉烧酱60克、黄酒10克、蚝油10克、蜂蜜适量、葱段姜片少许

步骤：

1. 梅花肉洗净沥干，切成约2厘米厚的大片备用；

2. 把叉烧酱、黄酒和蚝油混合均匀后，加入葱段、姜片，放入梅花肉，用手搅拌均匀。再把腌制的肉密封后放入冰箱冷藏保存一个晚上。

3. 腌好的肉用平底锅煎至水分析出且耗干，两面肉块的表面都微焦黄即可。

4. 取腌肉的料汁少许拌入适量的蜂蜜，混合均匀，把肉的表面刷一遍。烤箱以220度预热，把肉块平放在烤架上烤15分钟，翻面，刷混合酱汁后再烤5分钟。

●街坊打卡点

能记烧腊 老字号赢尽好口碑

在南海的大街小巷，烧腊店随处可见，那熟悉的味道，总让人垂涎三尺。能记烧腊，就是这样一个存在。

成立于上世纪80年代的能记烧腊，至今已有30多年历史，是大沥少有的几家烧腊店老字号。每天，这里迎来送往的几乎都是几十年的老主顾，甚至有不少顾客特地从周边前来品尝。

为何能记烧腊会受到街坊们的喜爱？“我们一直坚持最优品质，最真诚的服务态度。”能记烧腊创始人刘健能说。能叔今年65岁，虽已到花甲之年，但他依旧每天抽空到店里“打卡上班”，和顾客聊起天来时常露出灿烂的笑容。“我很年轻就开始跟师傅学习做烧腊，做烧腊易学难精，需要不断钻研和创新，才能迎合顾客的口味，这一做就是40多年。”

40多年的辛勤劳动，换来的是对烧腊制作各个工序的无比熟悉。

“就算不亲手操作，只要看一眼自家招牌烧腊的成色，就知道烧腊师傅哪个环节做得好与不好。”能叔说，“要做好烧腊更多的是经验积累，学习技术后要不断推陈出新。哪里有靓烧腊，我一定会去尝试，回来钻研其中巧妙之处，不断听取同行和客人的意见，迎合街坊的口味来做调整。”

凭着这份坚持，经营了30多年的能记从一家手推车档口发展成现在已有多家直营店的餐厅，不仅吸引了四方食客，也沉淀了大沥人的回忆和情怀。

如今，能叔退居二线，把烧腊店交由儿女打理，继续推陈出新，让街坊吃到美味的烧腊。

对食客而言，能记烧腊不只是吃饭场所，更是人与人连接的纽带。能记烧腊里里外外的烟火气，仿佛诉说着与街坊的温情和记忆。

文/图珠江时报记者 洪晓诗



珠江时报

WWW.NANHAI.TODAY.COM

广告热线 81212540

发行热线 83872000