# 就地过年 暖在身边

# 食神带你寻找南海年『味』

留在南海过年，吃是头等大事，最不可将就。南海美食，不仅有好味道，还讲究“好意头”。为了让大家了解南海人的美食之道，我们邀请“南海食神”吴荣开讲解南海美味佳肴，以大菜、小食等食物为媒介，挖潜食物背后南海人对于吃的文化。同时推介几道家常菜，让留在南海过年的你，吃出满满的“家味道”。一起跟随食神的脚步，去寻找南海年“味”吧！

人物介绍

- 佛山市人大代表
- 南海餐饮业协会会长
- 南海餐饮服务业协会会长
- 佛山市饮食同业商会会长
- 佛山市南海旺阁渔村饮食服务有限公司董事长

## 吃出“好意头” 带来好运气

“好意头”在粤语中是能带来好运，有好寓意的意思。在广东，无论是过年的小吃还是饭菜，都讲究一个“好意头”。

### 食啖年糕 步步高升

松糕、马蹄糕、萝卜糕、芋丝糕、白糖糕等年糕，寓意“步步高升”。因其种类繁多，口味丰富，男女老少皆可食，所以不仅是春节，在平日里也很受欢迎。

此外，萝卜糕还有另外的寓意。萝卜在粤语里又叫“菜头”，“菜”与“财”谐音，过年吃萝卜糕，寓意着“招财进宝”。在南海，虽然每家的萝卜糕原料都是白萝卜，但款式却有所不同，有人加入腊肠或腊肉，糕体有厚有薄，有蒸着吃的，也有煎着吃的。但是在冰箱还没有普及的时期，萝卜糕很容易变质发霉，所以通常是即做即吃。而“萝卜糕要趁热吃”的习惯也流传至今。

■酥皮马蹄糕。

### 煎堆碌碌 金银满屋

在南海，煎堆是家家必备的过年小吃。粤语里，会用“圆碌碌”来形容球状的物品，所以球形的煎堆有“煎堆碌碌，金银满屋”的寓意。煎堆皮用很薄的面粉皮制成，外面沾着芝麻，内馅是爆谷板糖浆所制，包好之后，整只放在沸油中炸至金黄色即可。而在九江镇，还有一种特别的煎堆——九江煎堆，成扁圆状，远近驰名。

除了煎堆，过年前，西樵人还会做地豆鸡、芋虾、蛋散仔等五花八门的油炸食品，一年一次，满足家人的口腹。这些食品只需花生、芋头、鸡蛋、面粉等很容易获得的原材料，却给当地人带来过年的仪式感和气氛。

### 盆满钵满 团团圆圆

盆菜基本上是广东地区年夜饭的主角，香滑的鱼腐、鱼皮饺、莲藕、烧肉等食材一层层地码好，加热即可食用。盆菜里的食材种类繁多，一般会堆得比装菜的盆还要高，有“来年赚得盆满钵满”的寓意。又因分量大，要一家人分而食之，所以象征着一家人团团圆圆。

说起盆菜，吴荣开建议大家不要在其中加入新鲜的虾、蟹等海鲜，因为这样会使海鲜失去原本的鲜味，再加上盆菜通常要加热30分钟左右才能食用，在此过程中，海鲜的肉质会变老，影响口感。如果想吃海鲜，可用别的方式烹饪好后上桌。同时，他提倡将烧鹅放进盆菜里，因为烧鹅是很有“奉献精神”的食物，会把香味传到其他食材里，但自己并不会失去香气，而且蒸热之后也味美。

### 笑口枣寓意笑口常开

笑口枣是一款历史悠久的食品，明朝之前就在民间出现，有人叫它“细煎堆”。它表面裹的那一层白芝麻更是点睛之笔，吃起来口感香酥，一口一个，很容易上瘾。之所以叫笑口枣，是因为面粉在高温油炸过程中，表面出现爆裂，样子就像人开口大笑一样，象征全家人开开心心，笑口常开，寄托了对未来生活的美好愿望。

■笑口枣。

### 金鸡报喜 餐桌必备

逢年过节，鸡都是餐桌上必不可少的一道菜。过年吃鸡，有“金鸡报喜”的“好意头”。白切鸡、酱油鸡、手撕鸡、盐焗鸡、珍珠鸡……广东人吃鸡，可以说是吃出了花样。以至于之前曾在网络上出现“没有一只鸡能活着离开广东”的说法。吃鸡也很有讲究，肉质要嫩滑、紧实，脂肪要适中，皮要薄。省内不同地区的调味料也不一样，以白切鸡为例，粤西地区用沙姜酱油作为蘸料，广州及佛山地区则以姜葱油作为蘸料。

而吴荣开推荐的是生晒面豉汤捞鸡。这道菜的“灵魂”就在于旺阁自家制面豉，做法十分简单：先用面豉调配锅底，然后将鸡肉斩件放置锅中，鸡肉熟后即可食用。大家可在吃完鸡肉后再放入配套的河粉，河粉会吸收汤汁，这样的面豉味非常浓香。

### 烧猪“红皮赤壮” 寓意身体健康

外皮酥脆金黄的烧猪，又被称为“红皮赤壮”，寓意是身体健康。一般是取其中的腩肉，即俗称的烧肉，放于盆菜内或炒菜，又或是单独加热食用。烧肉的皮酥脆，吃起来“咔嚓咔嚓”响，而且肥瘦均匀，肥而不腻，很受欢迎。

### 过年吃鱼 年年有余

相信大部分人都知道“过年吃鱼，年年有余”的说法。无论你吃的是什么种类的鱼，哪种方式烹饪的鱼，都有这样的寓意。吴荣开推荐了一个他学习改良后的菜品——鲜花椒焗鱼。他说：“这道菜应该能颠覆大家对广东人不吃花椒的想象，花椒在其中发挥了提鲜的作用。”做法也不难，只需烧热平底锅，加小许生抽，把姜片、葱段、蒜头、鲜花椒、干花枝、辣椒干煸香，将调味好的鱼块放进锅内铺开，加盖焗几分钟即可。

## 几道家常菜 吃出“家味道”

今年春节，不少人会留在南海过年，如何吃出“家的味道”呢？借此机会，吴荣开向大家介绍了几款家常菜，为大家的餐桌增添一点新花样。

### 金钱草蒸鸡

金钱草又名大金钱草、对座草、路边黄、遍地黄等，味苦，酸，微寒，有清热解毒，利尿排石，活血化瘀的功效，很适合南方人食用。且价格便宜，很容易就能买到。只要将鸡肉斩块之后，稍微腌制一下，加入一点金钱草蒸熟就可食用。别看烹饪过程简单，却能让品尝者从鸡肉中吃到独特的清香，给人一种耳目一新的感觉。但要注意把握加入金钱草的量，只需少量即可，过多可能会使鸡肉带有苦涩味。

**材料：**

金钱草、三黄鸡（可用其它鸡）、姜葱、红枣、枸杞、蚝油、生抽、糖、味精、盐、生粉、酒

**做法：**

1.金钱草事先泡水，泡好之后放在盘底；

2.将鸡斩块，用以上调味料捞鸡，使其入味；

3.放入蒸炉蒸8分钟即可。

### 生菜鲮鱼球

这也是一道几乎每个广东家庭都会做的菜。生菜与“生财”谐音，鲮鱼球也有“年年有余”的象征，是一道“好意头”满满的菜式。鲮鱼球也是每逢佳节必吃的食物之一。早些年，人们会在过节前把鲮鱼肉买回来，自己做成丸子，然后用水煮熟或者炸好，保存时间长些，供未来几天食用。但现在，许多人为了图方便，会到市场买打好的鲮鱼肉，然后再回家用勺子做成丸子的形状。

鲮鱼球有很多种做法，可放进盆菜里，可炒菜，也可以做汤。这道生菜鲮鱼球就有两种做法，一种是以鱼汤打底，然后加入鲮鱼丸和生菜，做成生菜鲮鱼丸汤，这样既有菜吃又有汤喝，适合天冷时吃；另一种则做法如下。

**材料：**

生菜、鲮鱼球、蚝油

**做法：**

1.生菜洗干净切好备用；

2.鲮鱼球在白开水里煮熟捞出备用；

3.生菜“飞水”后隔水放进碟里；

4.然后用鲮鱼球勾蚝油芡，即可上碟。

### 绍菜炒腊味

绍菜俗称“黄芽白”，是过年期间的应季菜，一般会在过年前大丰收。吴荣开解释说：“打霜之后的绍菜会更甜，这个时候吃绍菜刚好。一般在市场看到绍菜大规模上市，就意味着离过年不远了！”这时，把秋天开始晾的腊肉、腊肠拿出来，与绍菜一起炒，简单而美味。绍菜刚好帮腊味解腻，腊味又能增加绍菜的香气，整道菜的口感就这样丰富起来。

**材料：**

绍菜、腊肉片、蒜、青椒、红椒、盐、糖、味精、酒

**做法：**

1.绍菜洗干净切好备用；

2.青红椒和腊肉片下油炒香；

3.然后放入绍菜炒熟即可。

### 蚝豉焖猪手

粤语中，蚝豉与“好市”谐音，对做生意的人来说，有很好的寓意。蚝豉加上猪手，寓意“发财就手”。所以，很多广东家庭在过年期间都会做这道菜。但可能大家并不十分了解做好这道菜的奥秘。

首先，最好是整只猪手焖，而不是切成两半或者一块块焖，这样的肉质会更嫩，味道会更好。其次，一定要注意焖火候和时间，焖3小时的猪手，会达到最佳口感，软糯绵密，很容易就能“骨肉分离”。再者，一开始焖猪手时，如果不太会调味，只需加入陈皮、姜片、蒜头和水焖煮就可以。

**材料：**

蚝豉、猪手、生姜、蒜头、八角、香叶、小茴、盐、糖、味精、生抽、老抽、酒

**做法：**

1.猪手去毛，“飞水”备用；

2.蚝豉过油后备用；

3.起锅爆姜葱猪手，加水和以上材料焖煮。

旧时味

### 街坊磨米蒸糕 磨出邻里温情

上世纪70年代，吴荣开出生在西樵镇官山城区，家住官山涌旁。在他儿时的记忆里，大街小巷飘着炸煎堆、油角的香气，是最亲切的年“味”。“临近过年，街坊们纷纷开始泡米，准备磨米蒸糕。但并不是每一个家庭都有石磨，所以通常是一个石磨几个家庭轮流用，今天我借给你，明天你借给我。”他说。

那时，除了磨米蒸糕，每家每户还会做煎堆、油角、地豆鸡等五花八门的过年小吃。由于工序很多，通常一家人都应付不过来，所以经常会叫邻居家的孩子来帮忙。当邻居家做这些小吃的时候，自家的孩子也会到他们家帮忙。小吃做好后，左邻右里之间总会互相分享，还会作为年货，拿去拜年。吴荣开感慨地说：“现在回想起来，依然是很温暖的画面。”

文/珠江时报记者 钟泽诗
图片由旺阁渔村提供

▶ 生晒面豉汤捞鸡

▼ 烧中猪

▶ 脆皮椰奶姜汁糕

▼ 葱油银丝面伴九节虾

▶ 鲜花椒焗鱼

◀ 吉祥鸿运素盆菜

▼ 百香果咕噜肉