

南海美食上央视 展示岭南好味道

南海美食又上央视了！从2月12日大年初一开始，央视中文国际频道（CCTV-4）《美食中国》春节特别节目《过年吃出好彩头》开播，大量佛山美食亮相。各主题中佛山的内容均在南海拍摄，充分展示南海美味菜式和美食故事。

《美食中国》是以打造“以人文视角聚焦中华美食”的纪录片栏目。它传播中华饮食文化，擦亮中国美食名片。节目以系列化、主题化方式制作播出。这次春节特别节目《过年吃出好彩头》以10个中国春节常用祝福语为主题，每个主题内容在广东佛山南海、浙江宁波、山西晋中各选取一至两道菜式组成，介绍其背后的制作过程、文化内涵等。

在年初一期节目中，佛山九层糕率先开播，展现了南海九江女子龙舟队舵手潘惠珠制作九层糕的全过程。“小时候，我们乡下的牛生病了无人医治，牛就会自己去找旱莲草吃，病就好了，这种草就代表了健康。”节目中，潘惠珠在江边寻找到旱莲草，为队员亲手制作九层糕，她选用了马蹄、旱莲草、红豆、鸡蛋、红糖等食材。

“节目介绍的都是南海春节常见的喜庆特色菜和小吃，比如虾饺、烧乳猪、烧鹅、煎堆、盆菜、鱼生等。”南海区委宣传部相关负责人介绍，去年11月~12月，央视中文国际频道《美食中国》摄制组分批、多次前来南海踩点取材、拍摄制作本次春节特别节目《过年吃出好彩头》，南海的节庆美食也成为节目中南方粤菜和小吃的代表。

“蒸蒸日上”之蒸鱼

鲮鱼除了做成鱼丸也可上蒸笼

鱼在南海人的餐桌上是常见的美食，蒸鱼是最常见的一种烹饪方式。不同品种的鱼如何去腥，每家都有自己的独门方法，西樵旺阁渔村董事长、南海区餐饮行业协会会长吴荣开也有自己的理解，比如鲮鱼在30℃时肉质粗糙，很多厨师就只拿鲮鱼来做鱼丸，“其实鲮鱼在10℃以下时，肉质会变得更为嫩滑，蒸着吃非常美味。”吴荣开介绍，鲮鱼去腥不能用姜葱，要用陈皮、柠檬叶和红枣切丝代替葱姜，能有效去除鲮鱼土腥味，味道会变得鲜甜爽滑。

“大吉大利”之柱侯鸡

豪情就手大利

名厨师徒联手研究鸡腩绝配

在粤语中将猪舌称之为猪脷，“脷”与“利”谐音，寓意大吉大利，这让猪舌这种偏门的食材成为南海人餐桌上的常客。谐音梗同样带火了鸡，鸡与“吉”和“机”谐音，都是好意头。

鸡的做法也非常丰富，有豉油鸡、沙姜鸡、盐焗鸡等，柱侯鸡更是其中的经典菜式。

桂城六禾居私房菜馆推出的这道“大吉大利”吉祥菜式，就是由佛山名厨黄炽华烹制的柱侯鸡和他徒弟林雪波烹制的“豪情就手大利”，由生蚝、猪手、猪脷三样主要食材组成，名厨师徒出手，味道自然不在话下，好意头更是让这道菜广受欢迎。

“甜甜蜜蜜”之蛋散

工科生厨师钻研糖分子密码

年前“开油镬”的品种有煎堆、油角、茶泡、笑口枣、蛋散等，多数都是面粉类油炸食品，其中甜口的蛋散很受南海市民欢迎。

丹灶皇上皇山庄厨师张国流制作的蛋散，让人印象深刻，40岁半路学厨的流哥，学的是机电自动化，入行后开始研究食品化学。他制作的蛋散，光是熬制的糖浆配料就有六种之多，包括白砂糖、冰糖、冰片糖、麦芽糖、生姜和柠檬，流哥说之所以这么做，是通过柠檬酸将多分子异结构糖分解成单分子糖，变成葡萄糖和果糖，能有效降低糖度，还能长时间保持蛋散的酥松脆化的特色。



“团团圆圆”之盆菜

荤素共治一炉烩出和味团圆

盆菜顾名思义就是一大盆菜，食材可以自由搭配，荤素结合，经煎、炸、烧、煮、焖、卤后层层码放，就是百菜共治一炉，吃的是一种“和味”。盆菜也是乡村喜庆宴席中的常见菜式，过去南海农村有喜庆事，便在祠堂或空旷之地，配以木台木凳，用木炭加热，大家围着热烘烘的盆菜，一边品尝，一边庆祝。逢年过节时吃盆菜，盆菜就有了团圆喜庆之意。

盆菜用料并没有特别规定，一般都会包括萝卜、支竹、鱿鱼、猪皮、冬菇、鸡、鲮鱼球和炆猪肉，现时不少盆菜还配有花胶、大虾、发菜、蟾鼓等。炆猪肉是整个盆菜的精髓所在，亦是最花工夫制作的。

“金玉满堂”之煎堆

饼状煎堆成就煎堆界“网红”

煎堆民间也称“大馅”，南海本地俗语有“年晚煎堆，人有我有”“煎堆碌碌，金银满屋”的说法。这种表皮布满芝麻的金黄色圆球，大的可炸至篮球般大小，南海九江的扁煎堆因为形状特殊，味道香脆可口，成为一种别具特色的九江煎堆。

如今，九江的百年老字号珍记煎堆屋，仍然保留了传统手工煎堆制作技艺，从清末九江人邹便南始创，如今已传至第五代。九江煎堆的馅料是炒熟的爆谷、花生裹上糖浆做成，然后用糯米皮包裹成饼状，拍上芝麻放油锅炸至金黄便成。



“喜气洋洋”之虾饺

西江野生虾烹制早茶经典

粤语“虾”与“哈”同音，笑哈哈展现的就是喜气洋洋的精神状态。而虾饺作为广东早茶的老三样之一，早已成为南海酒楼的代表茶点。

南海做虾饺出名的要算桂城叠滘的双溪酒楼，虾饺味道鲜美爽滑、美味可口。为了做好虾饺，双溪酒楼老板张永标还特意找到渔民林哥伟，买来西江野生虾，配上竹笋、猪肉等配料制成馅料。虾饺表皮成半透明状，是因为使用了脱筋的澄粉，澄粉开水和面制成面皮，最后包成十二褶的“蜘蛛肚”状蒸熟后即成。

“鸿运当头”之烧乳猪

速烧烧出乳猪“红皮赤壮”

有“红皮赤壮”寓意的烧肉和烧乳猪，也是南海常见的一道粤菜，这道菜猪肉和乳猪表皮必须起麻变红，代表身体健康，一般在清明节祭祖时必然会出现烧猪，旧时风俗祭祖后家族子孙男丁回祠堂“太公分猪肉”，分的就是烧猪肉。

大沥新世纪大酒楼厨师李敏南擅长烧乳猪，手快、刀快、语速快的南哥，很讲究乳猪烧制的角度和速度，真正上炭火烤制过程只有几分钟，他说之前要先腌制好，用小火焙熟，最后再用炭火将麻皮快速烤出来，这样表皮酥脆、外香里嫩。

“红红火火”之烧鹅

吹气烧鹅美味胜过北京烤鸭

说起烧鹅，就相当于广东的“北京烤鸭”，南海大街小巷、菜场街边的烧味档口，一定少不了色泽金红的烧鹅，这道粤菜中的传统名菜，在民间广受欢迎。

制作烧鹅要选用广东优质鹅种——清远乌鬃鹅，鹅去翼、脚、内脏，将配置好的卤汁灌入鹅腹中，吹气，缝肚，滚水烫皮，过冷水，脆皮水匀皮，晾风而后腌制，最后挂在烤炉里或明火上转动烤成，斩件上碟便可进食。好的烧鹅皮脆、肉嫩、骨香、肥而不腻，佐以酸梅酱蘸食，更别具风味。

