

在均安，寻怀旧菜中的真味

在顺德的版图里，位处西江河畔的均安并不十分显眼，它偏于一隅，被称为顺德后花园。然而这片人文浸润的土地，不但有清代探花李文田，武有武打巨星李小龙、还有自梳女、马姐菜这样独特的地域文化元素，均安的特色美食更令人垂涎不已。暑假快到了，下一站搵食地——李小龙的故乡均安，走起！

喜欢去顺德的吃货都知道，均安蒸猪、均安烧猪、均安鱼饼都是名头响当当的美食。现在去均安，这几道美食依然不容错过，只不过在传统的制法基础上，又多了不少创新。

文/图 羊城晚报记者 施沛霖



冰玉堂

蒸猪烧猪，怀旧菜中有真味

最传统的均安蒸猪，与古老的祠堂文化一脉相承。《顺德均安志》史料载：顺德各地春秋二祭“多有烧猪作牺牲分胙肉，而江尾（即今均安镇）则用蒸猪”。在传统的民俗里，均安人在每年的清明节和重阳节，于祠堂举行祭祖仪式，仪式后由村内德高望重之人将猪肉分给各户人家。

以前制作的均安蒸猪多选择肥猪，且做法简单，放入盐、糖等基本的调味料，然后将猪放入木制猪盒，以柴火将猪肉煮熟透即可。但猪肉对现代人来说，吸引力已大不如前，于是现在的均安蒸猪，增加了扎猪油和添加冰水冲的环节，目的是让猪肉

没那么油腻。

师傅将整头猪放进蒸柜，待喷出白烟后，将蒸笼提起，用钢针不停扎入猪肉内，让猪油流出，再用冰水淋遍，回炉再蒸片刻即可。出炉后，将肉切成块状，撒上芝麻、香油等上碟。蒸猪肉吃起来肉质干爽，清香入味，特别是作为筵席菜，很有均安特色。

来到均安，不可不尝的还有烧猪。比起广州的烧肉，均安烧猪肉更厚实，肉味浓郁又有炭火香气，吃的时候伴着切成细丝的柠檬叶，大大化解了猪肉的油腻，这一招，透出了顺德师傅的智慧。



均安烧猪



蒸鲮鱼头



李小龙纪念馆

B 小小鱼饼，将鲮鱼做到极致

均安鱼饼是顺德传统的名点，顺德人善于将鲮鱼起肉剁烂来做鱼青，或蒸或打边炉，味道鲜美。

小小的鱼饼历史可以追溯到清代同治年间，均安仓门人欧阳礼志将其父的厨艺发扬光大，创制了煎鱼饼。后来他的儿子寿超继承父业，打出“寿超鱼饼”的旗号，鱼饼真材实料，爽滑甘香，大受欢迎。

鱼饼的制作讲究。要挑鲜活鲮鱼，起成肉片，剁成肉泥，加上食盐、油及少许生粉打成新鲜又有韧性的鱼肉胶，再压成圆饼状，煎至两面金黄即成。据说调料的搭配要根据季节和天气的变化作出调整。挑鱼胶更要沿同一方向顺时针搅动，才能保证鱼饼富有弹性。

现在说起均安鱼饼，不能不提“鱼饼王”霞姐，当地人无人不知，许多食客吃了后都要打包一份，赞不绝口。

顺德人喜欢一鱼两味，起肉后的鲮鱼头和骨也不浪费，用豉汁蒸熟，洒葱花，佐饭一流。不过，在均安“喻家厨房私房菜”，店主奇哥将豉汁蒸鱼头演变成蒸鲮鱼鼻，果然食得“招积”，令人写个“服”字。

“喻家厨房”外面看起来平平无奇，甚至有点简陋，但原来名气响遍省港澳。老板覃宇奇曾任中国烹饪大师，获顺德名厨、顺德民间十大厨王称号。奇哥的“豉汁蒸鲮鱼鼻”，只选取新鲜鲮鱼嘴鼻一段，是鲮鱼头中最滑的部位，加上秘制和酱汁，葱粒椒粒，蒸得火候刚刚好，吃起来鲜嫩无比，将顺德人的粗料精制的精神发挥到极致。

奇哥还有一道得奖菜式——法国鹅肝酱煎均安鱼饼，用法国鹅肝酱融入均安鱼饼中，令传统菜式更富新意，引来不少美食家纷纷点赞！

在均安，传统菜、创新菜熔于一炉，一日三餐都惊喜不断，消夜还可以一尝本地新鲜现宰的猪杂粥，吃个扶墙而出。尝厌了城中高级酒楼千篇一律的菜式，到均安寻找食物真味与本源，感受顺德的水乡风情与淳朴人情味，不失为暑假悠闲称心之选！

不时不食 奄仔蟹 不做作的润滑滋味

文/图 羊城晚报记者 王敏

龙舟水一收，正是奄仔蟹粉墨登场之时。相较于蟹膏饱满结实的大闸蟹来说，奄仔蟹更适合那些热爱滑溜口感的蟹痴。

奄仔蟹看似貌不惊人，但其实兼备了多种蟹的优点。它的肉比大闸蟹鲜甜一点，油又比油蟹甘香一点，膏兼得大闸蟹和黄油蟹之妙，想要经济实惠品蟹，奄仔蟹当然是最好选择。



奄仔蟹以母蟹为佳

奄仔蟹是膏蟹的前身，就类似大闸蟹的六月黄，在每年的5-10月上市。它脂香肉嫩，而且带有明显的鲜甜味。蟹膏则是水红柔滑，似似流沙咸蛋黄，没有黄油蟹的重口味，也没有大闸蟹的硬度，因此有不少老饕会选在此时去品尝，更有食客赞它是“平民版黄油蟹”。因为和动辄三四位数的黄油蟹相比，身价徘徊在八九十元之间的它显得尤其平易近人。

大闸蟹以公蟹最受老饕欢迎，奄仔蟹就以母蟹最为好吃，看蟹腹上的蟹掩为圆头，就是母蟹了。

不同地区各有差异

正所谓“一方水土养一方人”，即便是同样种类的蟹，生长在不同水域，也会有不同的特征。

纵观市面上的奄仔蟹，多数来自四大产地，分别是台山、番禺、东莞和深圳红树林、沙井、流浮山海域一带。番禺十八涌因为水质普通，奄仔蟹膏易带腥味；深圳沙井一带奄仔蟹最为丰满，由于当地的海水咸度恰到好处，所以蟹味鲜甜。

卖蟹老字号“成隆行”的负责人表示，奄仔蟹的质量，和它的饲养方式有很大关系。那些吃贝壳类、螺仔和小鱼小虾长大的奄仔蟹，蟹膏颜色金黄带红，软滑鲜甜无杂质，肉质也会更为饱满，食味尤其出众，深圳海域的奄仔蟹就是如此养殖。

挑奄仔蟹看反应

手按：一般来说，蟹掩鼓鼓地隆起来，证明里面已经有足够的蟹膏，会特别肥美。

眼看：一定要白肚干净的。那些体态干瘪、抓起来反应迟钝或者干脆就没反应、口喷白沫的螃蟹千万别买，因为它们离死期不远了。

在家也叹奄仔蟹

原只清蒸：

1、先将奄仔蟹放入冰水里大概15-20分钟。

2、把冻晕的奄仔蟹捞起，仔细用刷子把蟹刷洗，需注意蟹腿与蟹身之间的两个侧面，全部要刷洗干净。

3、打开奄仔蟹的腹甲（即蟹肚上的盖），从底部往上轻挤，挤出排泄物，并冲洗干净，往里面夹上一块姜片。

4、水烧开后，将处理完毕的奄仔蟹蟹肚朝上，置于碟中，放入蒸锅，隔水蒸15分钟。

如果烹饪方式为姜葱炒蟹或煲蟹粥，请按照以上前三点先把奄仔蟹处理干净后，再斩件按需烹饪。

广州阳光酒店
Soluxe Hotel Guangzhou

阳光日新 温暖常在
Daily-improved Soluxe Everlasting Warmth

广州阳光酒店·羊城御宴

康熙三十年间，“宫廷烤全羊创始人”应邀入宫，亲自为皇帝操刀烤全羊。因其用料考究，配方独特，从此作为了一道皇帝御用的宫廷美食。宫廷秘制烤全羊用蒙古锡林郭勒盟大草原上肥美羔羊为主料，秘方配置调味，生肉碳烤，全程手工制作。其外焦里嫩，肉里含汁，口感鲜美，入口即化。生烤全羊三刻即食，既保持羊原有的营养成份，又不乏美妙的舌尖享受。广州阳光酒店羊城御宴，你，值得体验。

中国广东省广州市天河区黄埔大道中199号 510655
No. 199 Huangpu Road Central, Tianhe District, Guangzhou, Guangdong, China, PRC 510655
电话/Tel.: (8620)3801 8888 传真/Fax: (8620)3801 8899 邮箱/E-mail: info@soluxehotelgz.com

构筑食药安全“防火墙”

撑起群众健康“保护伞”

请关注支持党风政风评议活动
食品药品投诉举报电话12331