

壹 老广的价值观：“平、靚、正”

一方水土养一方人，粤菜与岭南文化都生长于岭南这片水土，二者之间有什么关联？它们会互相影响吗？究竟是谁影响了谁？这些话题太大，超出了我的研究能力，受黄天骥老师启发，我仅从美食角度，谈谈粤菜与岭南文化的关系。

粤菜 求新，求变

□林卫辉



捕，不问短长，遇鼠必执，不别小大，蝙蝠之可恶，蛤蚧之可畏，蝗虫之微生，悉取而燎食之。蜂房之毒，麻虫之秽，悉炒而食之。这些段子很夸张又很形象地说出了老广什么都敢吃：喜欢吃蛇、猫、狗的不在此少数，现在蛇是被禁了，吃猫、狗会被热爱宠物人士嫌弃；像蚯蚓的沙虫，像蛆的泥丁，像蝉的桂花蚱，像蟑螂的龙虱，都是老广的美味；蜈蚣直接就拿来炖汤，更不要说长得像蜈蚣的禾虫，“禾虫过造恨唔返”……广东人的食物边界之广确实是中国之冠。



林卫辉

粤菜是在岭南地区特定的气候、地理、历史、物产及饮食风俗，经过漫长历史演变，并在一定经济条件下形成一整套自成体系的烹饪技艺和风味，并被全国各地所承认的地方特色菜肴。随着社会活动的增加，人流、物流更加发达，粤菜已经从一个地方菜系发展成广受喜爱，且对其他地方菜系产生了深刻影响的菜系。探究粤菜形成的文化基因，正确认识粤菜面临的挑战，居安思危，有所作为，是粤菜健康发展的应有之义。



林卫辉

加精准——做白切鸡，水始终保持保持在90℃左右，俗称虾眼水或蟹眼水，三进三出，让鸡皮形成温差，目的是形成一层保护层，阻止鸡肉汁液的渗出；之后浸20分钟左右，目的是通过热水浸泡让鸡肉里面的温度控制在65℃，一超过这个温度，鸡肉的肌肉组织紧缩，汁液被挤出来，表现出来的就是“柴”和“韧”了；粤菜的烧鹅，来自于大明朝南京宫廷名菜烧鸭，而咕嚕肉的酸甜口味，分明就是淮扬菜的风格。

粤菜不仅善于向中国其他菜系学习，还向西餐学习。广式早茶里常见的各类酥皮点心，像蛋挞、天鹅酥、榴莲酥，就是借鉴了西式黄油起酥的方法。焗汁、美极酱、番茄酱，都来自于西餐，红烧乳鸽则是广州第一家西餐厅太平馆“中西西餐”的经典作品。

对粤菜来说，是否“正宗”束缚不了师傅们的手脚，这与岭南文化的包容一脉相承。说哪个城市排外，谁都不认，但论最不排外的城市，说是广州，估计大部分人会认同。



林卫辉

广东潮州人，美食作家，美食纪录片《风味人间》《老广的味道》顾问，凤凰网2020、2021年度美食作家，著有《吃的江湖》《粤食方知味》。

“拿来主义”也是创新

岭南文化一向敢为天下先，粤菜之所以受欢迎，很大程度上是因为其勇于创新，比如民国时期，那是粤式点心的辉煌年代，名师们几乎每个月都有新的点心推出，“星期美点”就是每家茶楼推陈出新，吸引食客“杀手锏”，粤菜的“生猛海鲜”，就是直接学习港式粤菜，对于内地传统粤菜来说，这种“拿来主义”也是创新，而且还推广到全国，对其他菜系影响深刻，如今很“粤式”的“啫啫煲”“煲仔饭”“桑拿菜”，翻遍一百年前的粤菜菜谱，也不见它们的踪影。

随着经济的发展，各种地方菜系也迎来了大发展，相比之下，粤菜的发展似乎遇到了“瓶颈”。在国内美食圈朋友的交往中，我看到了粤菜的优势，也意识到粤菜面临的挑战——

贰 在湾区建“世界美食之都”

在美食江湖里，粤菜曾经独领风骚。“一枝独秀不是春，百花齐放春满园。”随着经济高速发展、生活全面改善，各个菜系迎来了全面发展的新时代，相比之下，粤菜显出“后劲不足”的迹象。

高端餐饮已被全面超越？

以国内权威的精致餐饮榜单黑珍珠为例，2022黑珍珠餐厅指南榜单，在283家上榜餐厅中，有64家粤菜，47家江浙菜，9家川菜上榜，虽然粤菜继续大受欢迎，但是，作为粤菜大本营的广州，只有13家粤菜餐厅入选，深圳也仅有5家粤菜餐厅入选，加上汕头的4家，顺德的2家，也仅有24家，其他的都

是外地的粤菜餐厅。从走出去看，这是一个好现象，说明粤菜走出广东，一样深受欢迎，粤菜仍然占据精致餐厅的主位，粤菜师傅们在外地开疆拓土，攻城拔寨，为推广粤菜做出了贡献，值得肯定。但从内部看，广州的精致餐厅被上海、北京远远地抛在后面，连成都都不如，这点应该引起业界的关注。

拿手好戏被模仿，创新又不足

乘改革开放的春风，本地粤菜向港澳粤菜学习，率先推出“生猛海鲜”，开放一字排开的海鲜池，让食客亲身感受食材的新鲜。这一招在物流发达的今天，已经基本没有优势，生猛海鲜如今已成为其他菜系精致餐饮的标配。原来粤菜擅长运用的干鲍、海参、鱼肚、鱼翅、燕窝等高端食材，也成了其他菜系的常客，连颇具粤菜特色的红烧乳鸽、卤水老鹅头、煲仔饭，其他菜系也轻易复制，老火汤、炒牛河等表现气派的菜，因为卖不出好价钱，倒是鲜有其他菜系炒作业。问题是，这些菜也因同样的理由不为本地高端粤菜餐厅所待见。拿手好戏被模仿，自己的创新又不足，这真是一大隐忧。

更为麻烦的是，业界对这一危机认识严重不足。粤菜曾经经历过高光时刻，目前

餐饮业总体上也还过得去，各个地方菜系的精致餐饮也都多少有粤菜的影子，这让大家并未感觉到“危机四伏”。相反，大家更沉醉于粤菜的高光时刻，如何保留住传统的呼声，远远大于创新的呐喊。有的地方热衷于为各种名菜制定标准，比如为蚝烙、干炒牛河制定标准，但厨师做菜本质上也是一种艺术创作，每个餐厅都做出同样的蚝烙、干炒牛河，这是好事吗？这种违背厨房创作规律的操作，实质上是迷恋传统，反对创新，对粤菜的发展有百害而无一利。

随着经济的发展和环境的改变，食材的迭代，厨房设备的现代化，现代人的味觉审美都与以前大不相同，拿以前的经来念，已经不灵了，翻看清末、民国时期的菜谱，还能留下来的菜少得可怜，完全按以前的菜谱做出来的菜，多数并不好吃。

叁 如何继续引领潮流？

粤菜面临的挑战，有些虽然不是马上显现的，但是，居安思危，提早布局，采取积极扶持措施，为粤菜的发展提供引擎，是各级政府和餐饮行业协会应该考虑的。

家庭餐桌也是粤菜的重要组成部分

与其他行业一样，高质量的发展，同样需要高质量的人才，这方面，淮扬菜和川菜已经尝到了甜头：依靠扬州大学和四川旅游学院烹饪专业持续的人才培养，涌现了一批领军人物，把淮扬菜和川菜推向了一个新高峰。岭南文化善于学习，别人已经走出了成功道路，老广们完全可以做好这篇作业。现代烹饪需要科技赋能，广东也不缺这方面的基础，华南理工大学和华南农业大学的食物工程科研和教学基础不

差，中山大学旅游学院更是全国领先的学科，整合好这些资源，在现代烹饪方向发力，怎么可能做不好？烹饪职业教育也大有可为，既可以为粤菜发展培养人才，又可以解决就业，促进消费，有百利而无一害。

在职继续教育也是餐饮业从业人员提升技能的重要途径。餐饮业是一个实操性和理论性都很强的行业，让经过一段时间实操的从业人员有机会得到继续教育的机会，请名师指点，用现代烹饪

人才培养不能靠“师傅带徒弟”

粤菜的发展，离不开厨师和餐饮管理人才，但在人才培养这方面，我们也不存在不小的短板。1982年，当时的商业部按“东西南北中”分别布点江苏高专、四川烹饪高等专科学校、东南学院、黑龙江商学院、武汉服务学院开设了烹饪专业（专科）。其中，江苏商专（现并入扬州大学）的领导高屋建瓴，组建了专业的团队，建立了“中国烹饪系”，开创了我国正规烹饪高等职业教育的先河，继而分别于1993年和2001年分别创办烹饪教育的本科层次和研究生层次（烹饪科学硕士），后与食品科学合作，探索加挂了食源性动物方向博士点，成为国内外烹饪高等教育的领头羊，直接推动了淮扬菜的大发展。

广东的餐饮人才培养起点并不低，但广东商学院招生三届后停办，目前仅在湛江的岭南师范学院和潮州的韩山师范学院还有本科烹饪专业，作为粤菜资源最丰富的广州，2013年广东第二师范学院曾经开办了烹饪专业，但不久就停办。职业教育方面也同样不乐观，学生文化起点不高，现代烹饪学涉及的化学、物理学、生物学、食品工程学、营养学等课程很难有效开展，只能停留于基本的技能操作，远远不能适应现代烹饪的需求。《粤港澳大湾区规划纲要》虽然提出了湾区共建“世界美食之都”的要求，但目前粤菜餐饮业人才还是靠“师傅带徒弟”的传统方式，缺乏高层次人才培养，这个目标如何实现，实在令人担忧。

科学指导烹饪实践，可以起到快速提升技能的作用。可惜的是，目前广东没有这样的在职教育培训机构，在这方面，行业协会可以有所作为。

粤菜不仅仅包括社会餐饮，家庭餐桌也是粤菜的重要组成部分。随着人们生活条件的提高，家庭也有提高烹饪水平的需求，可惜的是我们缺乏这类培训机构，通过简短的专业培训，提升千家万户的粤菜烹饪水平，这个推广预制菜更重要，也更有意义。



林卫辉

业发个大家都不认可的几星餐厅重要。餐饮业极其脆弱，开店投入、租金、人力成本等不变成本成为餐厅经营的主要成本，一旦经营困难，坚持几个月发现坚持不下去，餐厅只能果敢选择解散止损，前期投资血本无归，员工失业，拖欠食材供应商货款和房屋租金等一系列问题接踵而来，这不利于稳投资、稳增长、稳就业，有必要在政策上予以扶持。比如，在税收政策上实事求是，依法征税；针对疫情防控受疫情影响企业予以帮扶。

扎根于南粤大地的粤菜，与岭南文化息息相关，面对挑战，我们应该从岭南文化中汲取智慧，求新求变，迎接更光耀灿烂的未来！

本版图片由作者提供



粤菜的“生猛”与岭南文化的活跃

一提到粤菜，大家想到的就是生猛海鲜。是的，粤菜对海鲜的要求不仅仅是“生”，要活着的，而且要“猛”，要活力十足，那种气若游丝、奄奄一息的海鲜，也不受老广待见，价格差了一大截。这是老广在长期的实践中的经验总结，符合食品科学原理。海鲜一旦被捕捞上岸，随着环境的改变，基本不再进食。但它们还活着，靠什么维持其生命？靠的就是其自身的营养——首先消耗的是糖分，然后是脂肪，接着是蛋白质，最后是氨基酸。海鲜的糖分提供了甜味，海鲜的风味主要藏在脂肪里，氨基酸则提供了鲜味。没有了这些味道，海鲜能好吃吗？

死掉的海鲜更是大失水准。海鲜的鲜味由氨基酸和氧化三甲胺提供，海鲜死后，氧化三甲胺分解为三甲胺和二甲胺，这些就是腥味物质。氨基酸失去营养源，也会分解出氨，氨就是我们平常闻到的那股臭味。又腥又臭的海鲜，你会喜欢吗？

当然了，保鲜技术可以部分挽救上述现象，但只是减弱这些进程。新鲜海产品的肉里的主要成分是水，水分含量高，冷冻时温度在0℃以下，肉里的水分结冰，体积膨胀9%，就把海鲜的蛋白质、氨基酸分子给破坏了，解冻时这些充满迷人风味的物质就流失了一部分，同时，由于失去营养源，蛋白酶对蛋白质进行分解，造成了轻度水解的自溶反应，肉质变得软绵绵的。这样的海鲜你确定会喜欢？

不仅仅海鲜需要生猛，对普通的禽畜肉也要新鲜。凌晨番禺的猪杂店，大家围着抢肉质充满弹性甚至心脏还在跳动的猪杂；鸡最好是现实宰杀。当然现在要求集中屠宰，所以风味也差了一大截，这是因为动物死后几个小时就开启了尸僵反应，肉质变硬又硬，也就没有那么好吃了。

粤菜追求“生猛”，正好对应了岭南文化的活跃与不墨守成规，没有那么多条条框框。这种活跃和不墨守成规，也造就了广东人善于“打擦边球”，见到“绿灯”赶紧走，费事“苏州过后无艇搭”，见到“红灯”绕路走，“办法总比困难多”。广东改革开放的成功实践，正是得益于这种“生猛”、“活跃”、不墨守成规的精神。

岭南文化的活跃也夹杂着淡定，古代文学和岭南文化研究专家黄天骥老师举了一个例子说明这种文化现象：别的地方看似很严重的问题，老广就认为没必要那么紧张，他们可以很听活地踢拖鞋戴着“金捞”下楼排队做核酸，然后又跑到旁边烧腊档排另一条队“斩料”，只要不禁止堂食，茶楼酒楼照样热闹，外地人急得叫广州人“上点心”，广州人一脸懵懵地问上什么“点心”？

当然，生猛、活跃过了头也容易犯戒，反映在饮食上，因为追求生猛突破了“文明”的边界，比如“桑拿虾”，看着活虾在玻璃盖下的锅里煮熟，老广谓之“新鲜”“生虾吓跳”。有违文明的饮食，不值得提倡。



林卫辉

“没有什么不敢吃的”与敢为天下先

“天上飞的除了飞机，地上爬的除了桌子，其他的都拿来吃”，“问广东人有什么不吃，广东人说除了不吃亏，什么都可以吃”。这些段子很夸张又很形象地说出了老广什么都敢吃：喜欢吃蛇、猫、狗的不在此少数，现在蛇是被禁了，吃猫、狗会被热爱宠物人士嫌弃；像蚯蚓的沙虫，像蛆的泥丁，像蝉的桂花蚱，像蟑螂的龙虱，都是老广的美味；蜈蚣直接就拿来炖汤，更不要说长得像蜈蚣的禾虫，“禾虫过造恨唔返”……广东人的食物边界之广确实是中国之冠。

岭南人什么都吃，这也是生活所迫，在古代，与中原地区和长三角比起来，岭南地区物资匮乏，屈大均在《广东新语》中说“天下所有食货，粤东几尽有之；粤东所有之食货，天下未必尽也”，对此我表示严重怀疑，潮汕地区从来就不算物产丰富，屈大均所说的“天下”，指的不是“世界”，那时认识世界的中国人还没有诞生。我倒相信南宋周去非在《岭外代答》的记载：“深广及溪峒人，不问鸟兽蛇虫，无不食之。其异闻味有奸丑，山有鳖名蝥蝥，有鼠名鼯，鸱鹞之足，腊而煮之，鲟鱼之唇，活而啮之，谓之鱼魂，此其至珍者也。至于遇蛇必

粤菜的融合中外与岭南文化的兼容并包

从西汉到明朝，是粤菜漫长的形成期；到了大清，粤菜“突然”就冒了出来。

据周松芳博士的研究，乾隆朝时与袁枚、张问陶并称清代灵性派三大家的常州人赵翼，于1770年到广州任知府，就对粤菜赞不绝口，他为羊城奢华所震惊：“署中食米日费二石，厨屋七间，有三大铁镬，煮水数百斛供浴，犹不给也。”光是海关每年给他的贡银就高达10万两，府上更是宴席戏曲每月几次，甚至泡茶的水，都要六个挑夫每天往返数十里，从白云山九龙泉挑回，他说“统计生平靡什，惟广州一年”，一辈子的享受，都不及在广州一年！广州十三行富豪潘仕成曾向法国人吹嘘：“我们的厨师享誉整个帝国。除了这儿，还有哪里能创造出如无锡鸭子、空心五香碎肉丸这样精美的食物？”道光年间，昆明人赵文恪更是写道：“粤省殷富甲天下……夷楼海舶，云集城外，由清波门至十八铺，街市繁华，十倍苏杭。”

罗马当然不是一天建成的，彼时的广州，作为大清唯一的通商口岸，各方商贸云集，各种风格餐馆林立，带来了粤菜与其他菜系的大融合，尤其是早于粤菜成名的淮扬菜，对粤菜的影响很大：广州的早茶点心，源于淮扬菜的点心，粤菜将其发扬光大，从重碳水化合物向高蛋白转化，至今仍可见到两者十分相似；粤菜著名的白切鸡，来自于淮扬菜的白片鸡，只是在温度把控上更加大胆、更

务实不张扬的文化对粤菜的影响

改革开放，香港的粤菜反哺广州粤菜，“香港名厨主理”是那时高档粤菜的标配，开放包容的岭南文化敞开心扉拥抱一切，但是，再怎么包容，华而不实的出品也难以生存下来，对种种“浮夸”的表现形式，老广斥之为“有姿势，有实际”“得个睇”。在以高档、精致为标准的米其林、黑珍珠等美食榜单中，广州的餐厅数量上一直处于弱势，这多少与广州人不愿意为就餐环境、高级周到的服务买单有关。相反，大



林卫辉