

第十期

文/图 羊城晚报记者 周哲 欧阳志强

作为岭南大地上的鱼米之乡，佛山向来盛产各种鱼类。鱼也是佛山人餐桌上最常见的食物，当地甚至流传着“宁可食无肉，不可食无鱼”的说法。佛山人根据各类鱼不同的肉质特点，创造了许多鱼菜名品，鱼腐正是其中具有代表性的美食。鱼腐是广东顺德地方传统名食之一，属于粤菜系。素以乐从镇制作技艺最为精湛，故称“乐从鱼腐”。乐从鱼腐以鲮鱼为原料，色泽金黄、味道鲜美、口感嫩滑，可作配菜也可作主菜，煎炸焖煮，做法多样。

策划统筹 李程

设计统筹 黄江霆



生菜扒鱼腐

缘起

百年菜肴源于孝道

据资料记载，鱼腐在广东地区已有一百多年的历史，以广东云浮的罗定绉纱鱼腐、佛山的石湾鱼腐和乐从鱼腐最为出名。成书于清光绪年间的《美味求真》已载有鱼腐一菜。在佛山名厨车鉴的《塘鱼百味》菜谱中，就有10款鱼腐菜肴，如“鲜奶滑鱼腐”“脆皮酿鱼腐”“三丝炒

鱼腐”“郊菜扒鱼腐”。古人曾有诗赞乐从鱼腐：“甘香幼滑色鲜黄，浸脍炆扒尽擅长。信手拈来堪入馔，须臾可作靓羹汤。”

关于乐从鱼腐的来历，还有一个感人的民间故事。据传，从前乐从有一孝女，见老父母每日吃咸鱼青菜，味同嚼蜡，郁郁寡欢，于是想烹制一款新菜肴，让老家人换换口味，开

心开心。她把鲜鲮鱼刮蓉，加盐搓至起胶后，加生粉水再挞匀，然后分几次加入鸡蛋液，搅匀，用汤匙舀料入热油慢火浸炸至熟送给父亲品尝。老父吃了这款新菜后，喜笑颜开。乡亲们很欣赏孝女的做法，把这款新菜命名为“娱父”，寓娱乐父亲之意。后来，因主料是鱼，菜品形状略似炸豆腐，于是谐变为“鱼腐”。



春花卷拼鱼腐



鱼腐是乐从人宴席必备

乐从鱼腐鲜香嫩滑
鱼米之乡饷客佳品

传承

盛产鲮鱼口感嫩滑

佛山地处珠江三角洲中心，气候湿润，河涌纵横，盛产各种鱼类，从鮆、鲩、皖、鲮、鲤、鲫、鲫等普通家鱼，到鳗鲡、非鱼、淡水白鲳、淡水石斑、淡水鲥鱼、加州鲈、桂花鲈、大口黑鲈、缩骨鲈、脆肉鲩、仙鱼骨等高档鱼类，应有尽有。鲮鱼是佛山驰名的四大传统家鱼之一，每年农历九月中旬至次年三月，鲮鱼处于成熟期，肉肥味美，是制作鱼腐的最佳时期。

据悉，鱼腐的做法并不单一，可以作主菜也可作配菜，可用于滚汤亦可配于鱼球。鱼腐也经常被佛山人用来调味一些家常小菜，做丝瓜汤、瑶柱萝卜汤之类就可以丢几块鱼腐下去煲，汤汁鲜美甘甜。以鱼腐为食材的菜式有好几十种，比较出名的菜式包括冬菇蚝油扒鱼腐、菜胆金菇扒鱼腐、上汤韭黄鱼腐窝、生菜胆扒鱼腐、锅鱼腐、明炉素鱼腐、炸鱼腐（配炼奶）、浓汤烩菌浸鱼腐、菜胆金菇扒鱼腐、支竹鱼腐汤、椰菜花煮鱼腐田鸡、浓汤鱼腐野菌煲、菠菜支竹鱼腐、酸辣鱼腐米线、羊肉鱼腐煲、粥水浸鱼腐莲藕、咸鸡鱼腐杂菌煲等，可称“百搭食材”。

不同的地方做鱼腐有不同的做法，有的地方会放麻油之类的调料，我们不会。”林潮带介绍，这是为了保持鱼的鲜美本味。他还表示，在做鱼腐的过程中，水量的控制非常重要，是鱼腐嫩滑口感的关键。“鱼腐一般的做法有煎、炒、煮等等。”林潮带介绍，制作乐从鱼腐最好用花生油下锅，油温保持在60℃~70℃之间。

鲮鱼肉质纤维多而幼嫩，但刺较多，据佛山名厨、广东顺德厨师协会常务副会长林潮带介绍，制作鱼腐需要首先准备好刮净的鲮鱼青、鸡蛋、面粉、精盐、清水。先用利刃从鱼肉尾端往上刮鱼肉直至见红筋为止，然后再把刮好的鱼肉用刀剁至滑，盛入盆内，加上精盐，打成鱼胶。将面粉用清水搅匀多次，每次少量倒入鱼蓉中，边注入边打匀，然后把鸡蛋打开再分三至四次加入鱼胶中，再把清水放入拌匀。最后烧镬下油，待油温至五成熟，用汤匙把鱼胶一起放入镬中炸至金黄色（硬身）即可。

发展

屡获美食赛事奖项

作为顺德美食的代表，乐从鱼腐曾获得许多美食赛事的认可。1993年在武汉举办的全国烹饪大赛上，乐从鱼腐获得银奖。这也是改革开放后，顺德美食所获最早的全国烹饪大奖。1998年在顺德举办的顺德美食大赛中，“顺德鱼腐”被评为顺德十大名菜，并荣获金奖。2007年乐从旅游美食周活动中，乐从酒家送的“虾仁竹笙扒鱼腐”被评为“乐从十大名菜”。2007年顺德金牌菜评选中，乐从名菜“家乡扒鱼腐”获得铜奖。

鱼腐色泽金黄，软滑可口，甘香浓郁，诱人食欲。它作为已炸熟的半成品，具有成菜快捷、组合性强、适应面广等特点，入馔最宜炆、煎、浸、汆，因此一直

是乐从一带水乡菜肴主角之一。在乐从，但凡摆酒设宴，几乎必有鱼腐。据说没有则会降低酒宴的价值。乐从荔园酒楼的钟大厨表示，“许多佛山人认为鱼腐能够给他们带来好运，寓意着年年有余，有鱼有肉。”乐从荔园酒楼的厨师钟梓云告诉记者，只要是来他们酒楼订位的客人，几乎都会点鱼腐。“尤其一些老年人，想要吃鱼，牙口不好，又怕刺，就会选择鱼腐。”

现在粤港澳一带的肉菜市场均有鱼腐供应，人们在市场上就可以很轻松地买到成品鱼腐，无需再那么麻烦，人工制作鱼腐，这也使得能够做出正宗鱼腐的传人越来越少。“相比机器生产，手工制作的鱼腐更加有筋道、有嚼头。所以我们一直坚持手工制作。”钟梓云说。

2019年6月28日/星期五/区域新闻全媒体编辑部主编
责编 李程 / 美编 刘栩 / 校对 黄小慧 A14

佛山新闻

800年翰林古村打造
西樵首条红色旅游线路

文/图 羊城晚报记者 张闻 通讯员 张嘉宣

荷叶青青，波光粼粼，有着800余年历史的西樵上金瓯松塘村近日却抹上了一撇“红色”。近日，“传承红色基因 学习先驱精神”佛山市第二批党员教育基地（区梦觉故居）揭牌仪式暨区梦觉生平事迹展陈馆揭幕活动在上金瓯社区松塘村举行，社区党委结合无职党员设岗定责，从阵地维护、讲学导赏、文化保育等方面，设立党员责任岗。

据介绍，区梦觉是全国妇联第一届常委、秘书长，中国妇女活动家、革命家；区梦觉故居建于清代，是典型珠三角地区传统民居，也是南海保存较好的近代名人故居之一，隐匿于西樵上金瓯社区松塘村内近百米长的致和巷中。为纪念岭南女杰区梦觉，南海区西樵镇上金瓯社区在市、区、镇三级的组织下，近两年对其故居进行修缮，还新建起了区梦觉生平事迹展陈馆。故居和展陈馆已经于6月22日正式开放。



讲解员在给孩子们讲述区梦觉事迹

宝马车主油门当刹车踩坠河 乐从水藤村龙舟队英勇救人

羊城晚报讯 记者欧阳志强、通讯员张家铭报道：6月25日下午15时许，司机马某（男，34岁，辽宁省大连市人）驾驶一辆黑色宝马轿车在顺德乐从水藤村花寮桥对开路段沿河涌停车时，不慎将油门当刹车撞破围栏冲进河涌。紧急时刻，水藤村龙舟队队员训练途经事发地，发现险情后队员果断落水及及时将司机救起，并通知救援队将车辆吊至岸上。经了解，司机无受伤。

据介绍，事发河涌宽度约40米，水深最深处近10米。幸运的是，这位落水司机遇上了正在事发河涌训练的水藤龙舟队队员。据了解，为准备月底举行的龙舟比赛，当日正好有两条水藤村龙舟队的龙舟在事发河涌训练，分别是一条载有22人的大

龙舟和一条载有5人的小龙舟，船上总共27人。

看到汽车落水，22人的大龙舟迅速赶往事发地。同时，另外5名龙舟队员也快速从水藤花寮龙舟基地出发，到汽车落水处参与救援行动。到达落水点，队员们用船桨拍打车窗，查看是否有人。拍打了数次后，车主打开了天窗，爬到车顶上。”车主不会游泳，我们马上把他拉到了船上”，邓海健说。

确保车主安全后，队员又仔

细询问车里是否还有乘客。为确认是否还有人落水，队员们打开后排车门，确认无人后才上岸。

随后，在确保自身安全的情况下，队员们游到水中，在车轮上绑上绳子，尽量把汽车拉到河涌边上。由于抢救及时，司机马某无受任何损伤，不过汽车由于撞击猛烈，车头受损非常严重。

据悉，近年来，乐从好人群体的事例不断跃入公众视野，身边越来越多见义勇为的感人事

迹得到了广大群众的关注与点赞。今年5月份，乐从龙舟队员就曾救起过落水者。

2019年5月10日晚，位于乐从镇中欧电商城对开的英雄河神州桥附近发生一起意外落水事故，一名30岁左右的母亲与其5岁大的女儿、约1岁的婴儿不慎落水，所幸被附近训练的乐从镇机关龙舟队队员发现，6名龙舟队员迅速展开救援行动，成功将3名落水者救上岸。

大沥计划2020年实现新时代文明实践站全覆盖

羊城晚报讯 记者张闻、通讯员刘成报道：6月27日，在七一建党节莅临之际，大沥镇举行“壮丽70周年 奋斗新时代”大沥镇党员故事分享会。本次活动也是大沥新时代文明实践所的首秀。据了解，大沥正在积极推进新时代文明实践中心建设工作，计划于2020年内将全镇42个社区全部建设成为新时代文明实践站。

在分享会上，4名老党员深情讲述了他们的奋斗故事。这些党员中有两位的党龄是33年，其余分别是49年和51年，他们均是大沥经济社会发展的见证者与参与者。此次分享会不仅是党员精神的传承活动，更是大沥镇新时代文明实践活动的重头戏。

为贯彻中央、省、市要求，南海出台《南海区建设新时代文明实践中工作实施方案》，计划在全区7个镇街、30个美丽文明村居示范点挂牌成立新时代文明实践所（站）。随后，大沥通过整合全镇阵地资源、师资资源，投入新时代文明实践所（站）建设。

目前我们已经在九龙公园打造了大沥镇新时代文明实践所，在凤池、太平、盐步、白沙建成了4个新时代文明实践站。”大沥镇党委书记刘浩文表示，当天在新时代文明实践所举办的首场活动，就是让优秀老党员分享他们在生活、工作中的一些小事、暖心事、难忘事，通过讲述亲身经历传递正能量，唤起我们入党初心，激发干事创业热情。

刘浩文透露，2020年内，大沥所有社区将完成建设工作，有关部门、企事业单位也会结合实际情况成立新时代文明实践点。

在分享会上，4名老党员深情讲述了他们的奋斗故事。这些党员中有两位的党龄是33年，其余分别是49年和51年，他们均是大沥经济社会发展的见证者与参与者。此次分享会不仅是党员精神的传承活动，更是大沥镇新时代文明实践活动的重头戏。为贯彻中央、省、市要求，南海出台《南海区建设新时代文明实践中工作实施方案》，计划在全区7个镇街、30个美丽文明村居示范点挂牌成立新时代文明实践所（站）。随后，大沥通过整合全镇阵地资源、师资资源，投入新时代文明实践所（站）建设。

在分享会上，4名老党员深情讲述了他们的奋斗故事。这些党员中有两位的党龄是33年，其余分别是49年和51年，他们均是大沥经济社会发展的见证者与参与者。此次分享会不仅是党员精神的传承活动，更是大沥镇新时代文明实践活动的重头戏。为贯彻中央、省、市要求，南海出台《南海区建设新时代文明实践中工作实施方案》，计划在全区7个镇街、30个美丽文明村居示范点挂牌成立新时代文明实践所（站）。随后，大沥通过整合全镇阵地资源、师资资源，投入新时代文明实践所（站）建设。

在分享会上，4名老党员深情讲述了他们的奋斗故事。这些党员中有两位的党龄是33年，其余分别是49年和51年，他们均是大沥经济社会发展的见证者与参与者。此次分享会不仅是党员精神的传承活动，更是大沥镇新时代文明实践活动的重头戏。为贯彻中央、省、市要求，南海出台《南海区建设新时代文明实践中工作实施方案》，计划在全区7个镇街、30个美丽文明村居示范点挂牌成立新时代文明实践所（站）。随后，大沥通过整合全镇阵地资源、师资资源，投入新时代文明实践所（站）建设。

在分享会上，4名老党员深情讲述了他们的奋斗故事。这些党员中有两位的党龄是33年，其余分别是49年和51年，他们均是大沥经济社会发展的见证者与参与者。此次分享会不仅是党员精神的传承活动，更是大沥镇新时代文明实践活动的重头戏。为贯彻中央、省、市要求，南海出台《南海区建设新时代文明实践中工作实施方案》，计划在全区7个镇街、30个美丽文明村居示范点挂牌成立新时代文明实践所（站）。随后，大沥通过整合全镇阵地资源、师资资源，投入新时代文明实践所（站）建设。

在分享会上，4名老党员深情讲述了他们的奋斗故事。这些党员中有两位的党龄是33年，其余分别是49年和51年，他们均是大沥经济社会发展的见证者与参与者。此次分享会不仅是党员精神的传承活动，更是大沥镇新时代文明实践活动的重头戏。为贯彻中央、省、市要求，南海出台《南海区建设新时代文明实践中工作实施方案》，计划在全区7个镇街、30个美丽文明村居示范点挂牌成立新时代文明实践所（站）。随后，大沥通过整合全镇阵地资源、师资资源，投入新时代文明实践所（站）建设。

在分享会上，4名老党员深情讲述了他们的奋斗故事。这些党员中有两位的党龄是33年，其余分别是49年和51年，他们均是大沥经济社会发展的见证者与参与者。此次分享会不仅是党员精神的传承活动，更是大沥镇新时代文明实践活动的重头戏。为贯彻中央、省、市要求，南海出台《南海区建设新时代文明实践中工作实施方案》，计划在全区7个镇街、30个美丽文明村居示范点挂牌成立新时代文明实践所（站）。随后，大沥通过整合全镇阵地资源、师资资源，投入新时代文明实践所（站）建设。

在分享会上，4名老党员深情讲述了他们的奋斗故事。这些党员中有两位的党龄是33年，其余分别是49年和51年，他们均是大沥经济社会发展的见证者与参与者。此次分享会不仅是党员精神的传承活动，更是大沥镇新时代文明实践活动的重头戏。为贯彻中央、省、市要求，南海出台《南海区建设新时代文明实践中工作实施方案》，计划在全区7个镇街、30个美丽文明村居示范点挂牌成立新时代文明实践所（站）。随后，大沥通过整合全镇阵地资源、师资资源，投入新时代文明实践所（站）建设。