

欢度国庆

盛世华诞,家国礼赞。
山河远阔,人间烟火。
食在广州,离不开常吃常新的粤菜。取百家之长融于己用,不拘选材而千般变化,既有大开大合又不失小而精、小而美的清丽。

三餐四季,粤菜在不断汲取的发展过程中,逐渐演化成世界上最具有代表性和最有影响力的饮食文化之一。餐饮人亦在其中坚持踏实勤谨,以匠心致初心,在深耕粤味传统与变通的探求之路上大胆搏击,积极进阶,不断交出令食客眼前一亮的新鲜答卷。

2026年国庆假期,新快报特别策划“一个人一道菜一座城”系列,继续深度直击粤菜领域的餐饮人,以美食开启城市精彩。

时令美味 生炒禾虫

因热爱而选择 专注本土饮食文化的“根”

觅食地

麥哥私厨·番禺地道菜(四海城店)
地址:广州市番禺区汉溪大道东390号
四海城东区L2层06-09号

推荐菜品

时令美味生炒禾虫

这是一道十分有地方特色的时令菜,时令食材就是禾虫,学名“疣吻沙蚕”的多毛纲动物,因其生长在咸淡水交界的水稻田环境中以啃禾根为食,故此被称为“禾虫”。

禾虫一年分两造,农历四、五月份为早造,也叫“荔枝虫”,因彼时是荔枝成熟季;农历九、十月前后的属晚造禾虫,也叫“正造虫”或“金花虫”,相对来说蛋白质含量更丰富,含浆饱满,吃起来口感也会特别香,是一年中的“上品”。

禾虫蒸蛋、钵仔禾虫等做法的菜式较为常见,生炒禾虫则不太多,因为禾虫有个特点就是容易爆浆,蒸蛋类做法爆不爆浆无所谓,但生炒禾虫恰恰相反,要保证在处理禾虫的过程中不爆浆,这就需要整个过程非常小心和有耐心。

烹饪要点

首先第一步是要让禾虫所含蛋白质凝固定型,达到不爆浆的目的。

定型后沥干水分之余还要用干毛巾轻轻吸干禾虫外表水分,要用巧力,不能太大力。

还要用文火慢慢烘干禾虫表面,然后才能炒,整个过程丝毫不急不得,一个字:慢;两个字:柔+慢。

生炒禾虫追求甘香口感,配菜可搭凉瓜,也可搭青瓜,青瓜口感相对清甜,而凉瓜自带的微苦味道有可能影响禾虫的本味。

同题问答

您认为什么是“人间烟火”?

我理解的“人间烟火”是不要脱离当地实际,不要为了做菜而做菜。

美食是一个地区的文化体验,广州作为一座“百花齐放”的城市,任何文化都可以兼容并包,经营一间餐厅这种感觉就更加明显,很多外省人专程过来就是要吃番禺菜。

番禺有句话叫“三不”:不时不食、不生(生猛)不食、不鲜不食。粤菜的核心宗旨也是要注重食材本味,不是去破坏其本味而是提升或激发它,让食材本味更鲜或更香,一句话——要接地气,尽量发挥原材料的特色。

烹调步骤



■烹制生炒禾虫的原材料。



■此季晚造禾虫正当造。

将禾虫适当清洗后冷水下锅,让水温缓慢升到约60摄氏度关火;

继续让禾虫浸在水中,让其所含蛋白质在这个温度下逐渐凝固;等待过程可备配料,包括半肥瘦的五花腩、蒜末、姜丝、陈皮丝、青瓜丝、彩椒丝、香菜梗等;

待禾虫定型后,捞出隔水沥干;用干毛巾轻轻吸干禾虫外表水分;

再用文火慢慢烘干其外表;起锅烧油,爆香五花腩,依次下入姜蒜丝及青瓜丝翻炒至断生备用;

下入禾虫轻微翻炒至甘香味飘出,再下配料略翻炒即可。



■禾虫易爆浆,处理过程要非常小心,定型后需用干毛巾轻轻吸干禾虫外表水分。



■生炒禾虫。

出镜人物

主理人 麥哥私厨 麦汉明

“作为土生土长的番禺人,自小常见自己的叔、伯帮人煮村宴,在村里祠堂摆宴席,氛围感非常强,于是耳濡目染下也选择了从厨,从1987年入行开始到如今已近40年,因热爱而做一件事,且只做这一件事。

现在主理‘麥哥私厨’这家餐厅,应该说也是在实现一种‘情怀’,我希望能把番禺本地的地道美食保留下来、展示出来并传承下去。

每个地方都有根据当地独特原材料甚至土特产而形成的菜系,但厨师这行辛苦,年轻人,特别是番禺本地年轻人越来越少入厨师这行。我们这一辈如果再不将番禺本地的一些美食特色挖掘出来,那么再过一二十年,可能就更加难以寻觅到那些传统的饮食文化。所以我开‘麥哥私厨’就专注做地道番禺菜,专注本土饮食文化的‘根’,希望将地方饮食文化尽自己能力发扬光大。我自己拍视频都拍了一百多道菜,都是番禺本地比较传统的、根据时令和经验挖掘出来、做出来、再拍出来的特色菜品。”

以匠心致初心
礼赞盛世中华

篇3

策划统筹 新快报记者 陈斌
采写 新快报记者 陈斌
摄影视频 新快报记者 郭思杰 观显锋