

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恳,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。

豆豉柠檬叶丝碌鹅

做餐饮只有两个字“味道 味道 味道”

烹调步骤



■给鹅身做个“马杀鸡”。



■爆香料头。



■碌鹅烹制中。

选约5斤重的马冈棚鹅,整鹅处理干净后用老抽先给鹅身做个“按摩”上个底色;

准备葱、姜、蒜、干葱、柠檬叶、阳江豆豉、柱侯酱等备用;

起锅烧油,锅热下入鹅,利用高温给鹅身两面适当定型;

另起锅烧油,依次爆香姜片、干葱、蒜片等至表面金黄;

下柱侯酱和事先爆过的阳江豆豉;
再下入鹅,加少许米酒辟腥增香,加入适量热水,以大致没过鹅身为佳;

鸡粉、蚝油、生抽调味,老抽上色,并不断用炒勺将酱汁淋到鹅身上帮助上色;

下入数片柠檬叶后加盖焖15分钟;

15分钟后给鹅翻个面,谓之“碌”,视乎鹅的大小重复“碌”的动作两到三次,5斤重的鹅约需焖煮45分钟;

大火收汁,继续不断将逐渐浓郁的酱汁淋到鹅身上;

待酱汁收到差不多一炒勺的量时即可起锅;

摊凉后斩件摆盘,淋上剩余的酱汁,撒上少许柠檬叶丝即成。

出镜人物

虾饺妹主理人

梁生 许生

“在餐饮行业做了十几二十年,最深刻的领悟无非两个字:味道。”

广州人消费讲实惠,一家餐厅好不好,始终都是‘味道’说话。”

觅食地

虾饺妹·酒家(海珠广场店)

地址:广州市越秀区侨光路10号万艺广场5楼

推荐菜品

豆豉柠檬叶丝碌鹅

碌鹅,是比较经典传统的粤菜家常菜式之一,“碌”在粤语的语境中代表翻、翻转、翻滚的意思,也取谐音“福禄寿”中的“禄”音,寓意事业有成,蒸蒸日上。

碌鹅也是有“流派”之分的,不同地域的碌鹅多多少少有一点差异,好比客家风味的南乳碌鹅、开平五邑地区的陈皮碌鹅等。

“虾饺妹”这款碌鹅是豆豉柠檬叶丝碌鹅,取广东阳江出产的豆豉为味料之一,加生抽、老抽、蚝油、米酒、姜、蒜等,先爆后焖,成品碌鹅色泽诱人、豉香醇厚,鹅肉入味而又不老不柴、软烂适口。

是的,广州人熟悉的“虾饺妹”并非只有“一盅两件”饮茶叹世界的广式点心,餐厅也提供各式粤菜风味,而且都做得很家常、很地道,这味豆豉柠檬叶丝碌鹅就是其中之一。

不过他们这款豆豉柠檬叶丝碌鹅是在传统味型基础上增加了些新意的,就是那丝丝若隐若现的柠檬叶丝。传统老版豆豉碌鹅味型通常偏咸香,口味稍显厚重且浓郁,加一点柠檬叶丝则在一定程度上中和了油腻感,增添些许微酸果香,又不会抢了鹅肉本身的味道。

烹饪要点

碌鹅,作为粤菜体系中比较有风味又比较家常的菜品之一,烹制过程中的难点是对整体火候的把控,既要让整只鹅都能入味,又要让鹅肉不老保持口感的嫩,比较考验经验和耐性。

“碌”的意思是在烹饪过程中需要通过阶段性地翻转鹅身,让鹅肉表皮呈现焦香感,同时保证鹅身均匀受热,均匀吸纳酱汁对鹅的“洗礼”。

此外就是柠檬叶丝的应用,一部分(数片)在碌鹅时加入锅中一同焖煮,一部分出锅斩件后撒在碌鹅表面,吃起来口感上既有豉香味的汁酱滋味,又略带一点水果清酸,就很清新。

同题问答

您认为什么是“人间烟火”?

“人间烟火”其实并不一定是非常靓的装修风格,也不一定是十分精致的摆盘效果,“人间烟火”归根到底最主要的内核是味道,做餐饮永远都只有两个字:味道、味道、味道。

广州这座城市包容、接地气,美食对每个人来说都应该是一种美好的生活体验,生活中大大小小的体验感其实就藏在各种细节里,比如放松心情吃一餐美味,与友朋小聚,这是一种体验;听一首好的音乐或来一场别致的旅行,这是另一种体验,但它们之间共通的地方都在于细节。美食之所以成为美食,不外乎食材选择和火候恰到好处,没有之一。

