

作者简介



陈典松

1967年生，江西都昌人。中国作家协会会员，中国传记文学协会会员，中国科普作家协会会员，广东省作家协会报告文学专业委员会委员，民革中央孙中山研究会理事。一级作家。

壹 历代文献记录中的广东饮食

粤菜的起源，与广东早期人类的出现同步，有文字记载的历史同样久远而丰富。

成书于战国时期的《山海经》有关于岭南人食蛇的记录，西汉刘安编著的《淮南子》更具体写道：“越人得鸩蛇以为上肴，中国（中原地区）得而弃之无用。”

唐朝文学家韩愈对岭南文化的发展有重要贡献与影响，在他的作品中，有许多关于广东社会生活的记录，其中有一首《初南食贻元八协律》，在这首诗中，诗人真实记录了自己在潮州的生活情况，其中写到许多当时的的美食，如蟹、蚝、蒲鱼、蛤、章（鱼），特别提到“其余数十种，莫不可叹。我来御魑魅，自宜味南烹。调以咸与酸，笔以椒与橙。腥臊始发越，咀吞面汗腥。”写的就是对潮州制作的感受。

宋朝有一个叫周去非的人，他的籍贯是浙江永嘉（今温州），考中进士后，到粤西一带做过地方官，他把自己在岭南的见闻写了一本书，叫《岭外代答》，从书中可以看到，那个时候，广东人吃的东西，遍及山河岭海，天上飞的，地上走的，水中游的，地穴居的，没有广东人不吃的。

清初广东学者屈大均《广东新语》卷十四为《食语》，专门记述广东地区与“吃”相关的内容。清代有一个曾官至广东按察使的河北武强人张渠，他在《粤东闻见录》中记录了广东乡村的饮食状况，讲广东人吃蛇、鼠这类在外人看来很令人恶心的动物，用“茅蜥”、“家庭”这

样的美名来掩盖。

清末民国时期，有一个叫徐珂的杭州人，写了一部《清稗类钞》，其中的《饮食·粤人之食鸟兽虫》条有这样的记述：“粤东食品，颇有异于各省者，如犬、田鼠、蛇、蜈蚣、蛤、蚱、蝉、蝗、龙虱、禾虫是也。”

随着广州一口通商的对外的影响，粤菜成为西方人进入中国最先接触到的中国菜，在17世纪以来的欧美人关于中国的书籍中，就有与粤菜有关的内容。

有一本《遗失在西方的中国史》引用了不少西方人记录中国近代社会生活的记录，其中有一则文字写到鸦片战争结束后，清政府的差差大臣普英宴请英国使臣到香港的总督，餐桌上除了各种腌酸菜、萝卜干等餐前冷菜，上主菜前，先是一道燕窝羹，主菜则有鹿肉、鸭肉、鱼翅、栗子汤、排骨、蔬菜肉馅饼、公鹿里脊、鲨鱼、牛角髓、炖火腿、鱼肚、野鸡、孔雀、火腿等数十道菜。

一个到过广州的法国人叫伊凡，他在《广州城内》的书中写到广州的厨师：“我们的厨师享誉整个帝国。除了这儿，还有哪里能创造出如此精美的食物？”

近代文化名人，鲁迅、郭沫若、郁达夫、巴金、郑振铎、胡适、许广平、吴宓、蒋梦麟、徐志摩、季羡林、舒湮、唐鲁孙等，都有过关于食粤菜的经历或文字记录，他们大多数人都曾到过广州，徐志摩写的是在海外食粤菜的事。

岭海寻味

陈典松



马坝人遗址

创作手记

我是农民的儿子，一直到三十岁才真正脱离农村劳动。在我的求学生涯中，中国现代两位著名的学者对我的农村情结影响较大，一位是致力于中国乡村调查的费孝通，他的《乡土中国》和《江村经济》，我在大学时就读过；另一位是致力于中国农村建设实践的梁漱溟，他的乡村建设实践，我一直深深敬仰。

费孝通的农村调查开启了一代乡村调查之风，受到普遍肯定，梁漱溟的乡村建设实践则见仁见智的分歧，但我思考的不是它的对错，而是它能够关注乡村的热情。

我与广东结缘，始于1994年春天。那时我在北京中国人民大学历史系中国古代史专业读硕士研究生，我浙江师大的本科同学沈晓敏在广州中山大学历史系读中国近代史研究生。

正届毕业之季，沈晓敏和中山大学历史系同届毕业的王川、王学珍、东南亚研究所的卓建明诸君到北京图书馆查阅毕业论文文献，向我介绍了广东的情况。

那个时候，民间正流传着一句俗语：东南西北中，发财到广东。出身于赣北贫困农村的我，那个时候，对财富有着强烈的向往，因而，当年把到广东就业作为一个重要的方向，并在毕业论文答辩之后的这年四月，直奔广州，住在中山大学东门附近沈晓敏的宿舍，正如他后来北京与我同住一张单人床一样，我在他那里也同住一张单人床上。

在中山大学校园里吃的是公共食堂，对饮食没什么特别感觉。对粤菜的第一印象来自于卓建明的家里。卓建明和他的夫人是广东茂名客人，是正宗的广东人，热情好客。那是我第一次应邀到广东人家里做客，当时还是学生，连水果之类的手信也未带，空手而至，卓氏夫妇对此毫不介意，未减待客的热情。

在吃饭的时候，卓建明首先递给我半碗汤，并特别向我介绍：“广东人有饭前饮汤的习惯，就餐前会喝半碗汤开胃。”

这是我第一次接触到地道的广东饮食，当时的美味与快乐，至今印象深刻。这算是我接触粤菜的开篇。

我在广州的经历并不顺利，起伏跌宕，但置身于广州，对粤菜和粤菜文化的感受与体验一直没有停止……



广府美食

“广府”一词有丰富的历史内涵，隋唐时期，朝廷在广州设广州都督府，管理岭南地区，宋初设广州府，作为一级地方政权建制。但以粤方言区而论，“广府文化”的形成显然经历了更加久远的历史积淀。

广府文化区地处珠江三角洲，气候炎热，水土丰美，物产丰富，自古以来，多元经济发展，既保留了中原主流的“以农为本”的社会发展理念，同时，与海外贸易相关联的“重商”经济也一直延续。这样使得广府文化相对地一种开放包容的形态，与之相对应，广府菜也同样具有博采众长的特点。

广府菜在唐代已比较注意改进烹调，懂得运用配料和掌握火候，开始更广泛地受到北方移民带来的饮食习惯影响，加之唐宋时期的广州对外贸易发展，包括外来的阿拉伯人在广州定居，明清以来，广府菜继续吸取中外烹饪文化之精华，使岭南饮食文化进入第一个黄金时代。

清朝人有一首竹枝词，专门歌咏广府菜的：响螺脆不及蚝鲜，最好嘉鱼二月天。冬至鱼生夏至狗，一年佳味几登筵。

近代以来，广府菜受到西餐的影响，借鉴了许多西餐的烹调技艺，“中菜西做”，或“西菜中做”，或“中西合璧”，体现了广府饮食文化得风气之先，中西交融的价值取向，同时又在传承发展

肆 “食在广州，味在潮州”

潮州菜中常见的海味品种。东星斑的色泽有蓝色、红色、褐色及黄色等，体形比一般斑鱼瘦长，头部细小。东星斑因为头部细小，肉较多，而且颜色雪白。在潮菜中，东星斑常被用作生炊。东星斑的外皮光滑，炊熟的鱼皮裂开，见到那雪白的鱼肉，颇吸引人。

佃鱼。又称豆腐鱼，是潮州人民日常食用的海鱼，色泽雪白中略带微黄，全身肉质相当嫩滑柔软，唯有鱼身一条脊骨，其牙齿幼细尖长，极为锋利。

潮州菜的特色菜品有烧雁鹅、豆酱鸡、护国菜、乳鸽松、红头鱼翅、明炉响螺、油泡鱿鱼、清炖乌耳鳗、八宝素菜、上汤螺把、干炸蟹塔、金瓜芋蓉等。潮州菜在做法上讲究煎、炖、烧、焗、炸、蒸、煎、炒、泡、扣、清、淋等多种技法，这样不同手法制作的菜品爽、脆、香、滑、咸淡适中可口。

与广府菜相比，潮州菜有一个更为突出的特点，那就是对“味”的追求，有一句俗语：“食在广州，味在潮州”，讲的就是潮州菜更加强调整鲜美。

潮州菜的素菜，以蔬果为原料的素菜。对蔬菜果品，粗料细做，清淡鲜美，营养丰富，如护国菜、马蹄泥、厚菇芥菜、糖烧地瓜等，皆为美食家所称道。以植物做原料的甜品，甜而不腻，代表作品有金瓜芋泥、清甜莲子、羔烧白果、甜酸炒肉等。特有的炸制工艺分为生炸、脆炸和吉列炸三种。

潮州菜中的海鲜非常丰富，常见的有：龙虾。以龙虾为主料的菜肴在潮菜中占有重要的地位。筵席中有没有龙虾，往往是评价潮菜筵席是否上档次的标准。最常用的是花龙、本港龙和金龙等，花龙是质量最好的，龙虾的最主要食法是生炊，还有明炉炸豆腐和生炒沙律等创新做法。

象拔蚌。俗称为“象鼻蚌”，肉质爽脆，吃法有多种，常见的有片成薄片生食，配上麻油等酱碟；其次可和潮州特产酸咸菜等一起煮成汤，也可煮粥、油泡、生炒等，烹制时切忌过火，否则肉质变韧。

响螺。这是潮菜筵席上较贵重的海味，名菜“明炉响螺”就是以响螺为主料。人们还喜欢将响螺的头部和尾部用来炖汤，而中间称为“螺盖”部分，则经常切成片后用来“白灼”。潮州菜烹制响螺的技术要求很高，特别是在刀工、火候上十分讲究。

石斑。种类繁多，东星斑是薄壳。薄壳。薄壳是潮汕地区贝类海产品，壳呈青绿色，因其壳薄，故称为薄壳。薄壳体小肉也小，但肉质鲜美，营养丰富，价钱也便宜，主要为潮州人们日常佐膳菜肴。

潮州打冷这个名称源自香港，现慢慢为内地人所接受。潮州冻红蟹、鱼饭、生腌咸虾蚧、还有“卤鹅”，都是潮州特色菜，在潮汕人的家常菜当中，有四种是肯定有的。把新鲜海鲜煮熟，等凉凉后沾香蒜油或豆酱（广东普宁做的尤为出名）吃，风味别致，没有腥味，反而格外鲜美。这种做法由先河渔民于无意间发现的，从而流传了下来。

厚菇芥菜是一道传统的潮汕菜，用呈圆筒形状似包菜的包心大芥菜来做，这种芥菜原产于潮汕地区。冬季是包心芥菜收获的季节，潮汕人会大量地用它来腌制咸菜，咸菜是潮汕人生活中必不可缺的，下粥、入菜都离不开它。



象拔蚌



象拔蚌

参 博采众长广府菜

中保持着自身特色。

广府菜在珠三角各地又形成二级亚菜系，如南海菜、番禺菜、东莞菜、顺德菜、中山菜、四邑菜、深圳宝安菜等，这些菜既有丰富精选食材和清淡口味的广府菜的共性，又表现出各自的地方风味特色。

广府菜追求色、香、味、形，民间美学意蕴丰富，通过刀工、烹调、火候、佐料、拼盘、菜名以及饮食的环境等的相互配合与协调，而达到饮食与艺术融为一体美的境界。

有一道菜叫冬瓜盅，造型、色泽、味道都很讲究，其制作方法是：用半只不去皮的冬瓜为食料，也作为器皿，外形进行艺术加工，制作成各种好看的形态，内里配以肉丝、虾米、莲子、香菇等，经慢火炖至冬瓜熟透。这种制作工艺现在已经延续到很多瓜果，如木瓜盅、菠萝盅等。

广府菜非常讲究刀工，名厨、大师可以用娴熟的刀工将鱼改切成小菊花型，名为菊花鱼。厨师们通过巧手和奇思，可以把食料雕成龙、凤、花、鸟或山水风景，千姿百态，栩栩如生，再配以寓意美好而颇有艺术性的菜名，如以“羊城八景”命名的菜肴，以及以“百花迎春”、“一帆风顺”、“好事发财”、“莲花鸡”、“牡丹鸡”命名的菜品等，颇添几分诗画之境，给人们的味觉、视觉、听觉带来美好的感受。

近现代出现的广府菜代表名品，炊狗、焗蟹、焗蛇羹（俗称龙卷斗）被称为“粤菜三绝”。近现代出现的广府菜代表名品，炊狗、焗蟹、焗蛇羹（俗称龙卷斗）被称为“粤菜三绝”。近现代出现的广府菜代表名品，炊狗、焗蟹、焗蛇羹（俗称龙卷斗）被称为“粤菜三绝”。

由于珠江三角洲地区，天气闷热多雨，广府菜甚至融入了传统的药膳元素，其中汤类就很有特色。广府民间俗语：“宁可食无菜，不可食无汤。”先上汤，后上菜，几平成为广府宴席的传统习惯。广府菜中的“靓汤”，有三蛇羹、三丝鱼翅羹、冬虫草竹丝鸡汤、老鸭煲

碗，有古民遗风。其二尊老知礼。客家人设筵用八仙方桌，依辈分排座次，席间礼规繁多，吃鸡以鸡头敬老，上座留空位于已故先祖，以示敬礼，席间小辈给长辈敬茶敬酒，等等。

其三追求吉祥。如客家人筵席第一道菜上鸡，有“无鸡不成筵”之说，既取“鸡、吉”谐音，又取鸡为掌管人间吉祥之鸟之意。过年吃“团圆饭”，元宵吃汤圆，都为取“团圆”的好兆头。

明、清时期，深圳下沙村民把盆菜称为“新安盆菜”，当时吃盆菜用木盆盛菜，一桌用一个木盆，一张八仙桌，四条长凳，八人一桌，俗称“吃盆菜”。盆菜比之有来头的“一品锅”更富有乡土气息，看似粗陋的盆菜实则烹饪方法十分考究，分别要经过煎、炸、烧、煮、焖、卤后，再层层装盆而成，内里更有乾坤，由鸡、鸭、鱼、蚝、腐竹、萝卜、香菇、猪肉等十几种原料组成。

盆菜吃法也符合中国人传统的宗亲法度，一桌子食客只吃一盆菜，寓意团圆，一派祥瑞气象。大家手执筷子，在盆中不停地翻找，呈现出趣味盎然的情景。

元宵节，客家人总要吃汤圆和悬挂灯笼。汤圆有咸与甜两种，取“团圆”的好兆头。在元宵节要早三天，上一年“添丁”的人家要在祖屋中厅的梁上悬挂大红灯笼，并请亲朋好友前来吃汤圆祝贺。一般是一个儿子挂一个灯笼，哪个屋挂的灯笼越多就越光彩，表示人丁兴旺。

二月二吃米糕、料花等，准备开春干农活。三月清明吃野艾草做的糍。四月八吃的是米粉与麦皮混合做的糍。

五月端午吃粽子、酿苦瓜和酿豆腐。七月十四磨豆腐、吃鸭子，还要吃多种做法的新鲜花生。八月十五中秋节吃月饼、炒田螺及板栗、柚子、山梨等瓜果。九月九重阳节小吃是九重皮。

十一月冬至客家的小吃是萝卜糕、腊猪肉、腌咸菜等。农历十二月二十五日开始出远门，忙着准备过年的食品、迎接远归的亲人。

过年吃糯米做的油果、大笼糍，还有红烧肉、酿豆腐等客家菜。特别是大年三十除夕，客家人不管多远都要赶回家吃“团圆饭”，与亲人团聚。

粤菜的三大菜系只是一个文化意义的划分，广东全境区域广阔，从地缘关系上看，粤北与江西、湖南接壤，粤东与江西、福建相连，粤西与广西成为一体，饮食习惯同样也相互影响。还有，珠江三角洲与港澳同风，各地又形成更多各具特色的饮食亚文化。

客家人设筵用八仙方桌，依辈分排座次，席间礼规繁多，吃鸡以鸡头敬老，上座留空位于已故先祖，以示敬礼，席间小辈给长辈敬茶敬酒，等等。

客家人筵席第一道菜上鸡，有“无鸡不成筵”之说，既取“鸡、吉”谐音，又取鸡为掌管人间吉祥之鸟之意。过年吃“团圆饭”，元宵吃汤圆，都为取“团圆”的好兆头。

明、清时期，深圳下沙村民把盆菜称为“新安盆菜”，当时吃盆菜用木盆盛菜，一桌用一个木盆，一张八仙桌，四条长凳，八人一桌，俗称“吃盆菜”。盆菜比之有来头的“一品锅”更富有乡土气息，看似粗陋的盆菜实则烹饪方法十分考究，分别要经过煎、炸、烧、煮、焖、卤后，再层层装盆而成，内里更有乾坤，由鸡、鸭、鱼、蚝、腐竹、萝卜、香菇、猪肉等十几种原料组成。

盆菜吃法也符合中国人传统的宗亲法度，一桌子食客只吃一盆菜，寓意团圆，一派祥瑞气象。大家手执筷子，在盆中不停地翻找，呈现出趣味盎然的情景。

元宵节，客家人总要吃汤圆和悬挂灯笼。汤圆有咸与甜两种，取“团圆”的好兆头。在元宵节要早三天，上一年“添丁”的人家要在祖屋中厅的梁上悬挂大红灯笼，并请亲朋好友前来吃汤圆祝贺。一般是一个儿子挂一个灯笼，哪个屋挂的灯笼越多就越光彩，表示人丁兴旺。

二月二吃米糕、料花等，准备开春干农活。三月清明吃野艾草做的糍。四月八吃的是米粉与麦皮混合做的糍。

五月端午吃粽子、酿苦瓜和酿豆腐。七月十四磨豆腐、吃鸭子，还要吃多种做法的新鲜花生。八月十五中秋节吃月饼、炒田螺及板栗、柚子、山梨等瓜果。九月九重阳节小吃是九重皮。

十一月冬至客家的小吃是萝卜糕、腊猪肉、腌咸菜等。农历十二月二十五日开始出远门，忙着准备过年的食品、迎接远归的亲人。

过年吃糯米做的油果、大笼糍，还有红烧肉、酿豆腐等客家菜。特别是大年三十除夕，客家人不管多远都要赶回家吃“团圆饭”，与亲人团聚。

粤菜的三大菜系只是一个文化意义的划分，广东全境区域广阔，从地缘关系上看，粤北与江西、湖南接壤，粤东与江西、福建相连，粤西与广西成为一体，饮食习惯同样也相互影响。还有，珠江三角洲与港澳同风，各地又形成更多各具特色的饮食亚文化。

客家人设筵用八仙方桌，依辈分排座次，席间礼规繁多，吃鸡以鸡头敬老，上座留空位于已故先祖，以示敬礼，席间小辈给长辈敬茶敬酒，等等。

客家人筵席第一道菜上鸡，有“无鸡不成筵”之说，既取“鸡、吉”谐音，又取鸡为掌管人间吉祥之鸟之意。过年吃“团圆饭”，元宵吃汤圆，都为取“团圆”的好兆头。

明、清时期，深圳下沙村民把盆菜称为“新安盆菜”，当时吃盆菜用木盆盛菜，一桌用一个木盆，一张八仙桌，四条长凳，八人一桌，俗称“吃盆菜”。盆菜比之有来头的“一品锅”更富有乡土气息，看似粗陋的盆菜实则烹饪方法十分考究，分别要经过煎、炸、烧、煮、焖、卤后，再层层装盆而成，内里更有乾坤，由鸡、鸭、鱼、蚝、腐竹、萝卜、香菇、猪肉等十几种原料组成。

盆菜吃法也符合中国人传统的宗亲法度，一桌子食客只吃一盆菜，寓意团圆，一派祥瑞气象。大家手执筷子，在盆中不停地翻找，呈现出趣味盎然的情景。

元宵节，客家人总要吃汤圆和悬挂灯笼。汤圆有咸与甜两种，取“团圆”的好兆头。在元宵节要早三天，上一年“添丁”的人家要在祖屋中厅的梁上悬挂大红灯笼，并请亲朋好友前来吃汤圆祝贺。一般是一个儿子挂一个灯笼，哪个屋挂的灯笼越多就越光彩，表示人丁兴旺。

二月二吃米糕、料花等，准备开春干农活。三月清明吃野艾草做的糍。四月八吃的是米粉与麦皮混合做的糍。

五月端午吃粽子、酿苦瓜和酿豆腐。七月十四磨豆腐、吃鸭子，还要吃多种做法的新鲜花生。八月十五中秋节吃月饼、炒田螺及板栗、柚子、山梨等瓜果。九月九重阳节小吃是九重皮。

十一月冬至客家的小吃是萝卜糕、腊猪肉、腌咸菜等。农历十二月二十五日开始出远门，忙着准备过年的食品、迎接远归的亲人。

过年吃糯米做的油果、大笼糍，还有红烧肉、酿豆腐等客家菜。特别是大年三十除夕，客家人不管多远都要赶回家吃“团圆饭”，与亲人团聚。

粤菜的三大菜系只是一个文化意义的划分，广东全境区域广阔，从地缘关系上看，粤北与江西、湖南接壤，粤东与江西、福建相连，粤西与广西成为一体，饮食习惯同样也相互影响。还有，珠江三角洲与港澳同风，各地又形成更多各具特色的饮食亚文化。

客家人设筵用八仙方桌，依辈分排座次，席间礼规繁多，吃鸡以鸡头敬老，上座留空位于已故先祖，以示敬礼，席间小辈给长辈敬茶敬酒，等等。

客家人筵席第一道菜上鸡，有“无鸡不成筵”之说，既取“鸡、吉”谐音，又取鸡为掌管人间吉祥之鸟之意。过年吃“团圆饭”，元宵吃汤圆，都为取“团圆”的好兆头。

明、清时期，深圳下沙村民把盆菜称为“新安盆菜”，当时吃盆菜用木盆盛菜，一桌用一个木盆，一张八仙桌，四条长凳，八人一桌，俗称“吃盆菜”。盆菜比之有来头的“一品锅”更富有乡土气息，看似粗陋的盆菜实则烹饪方法十分考究，分别要经过煎、炸、烧、煮、焖、卤后，再层层装盆而成，内里更有乾坤，由鸡、鸭、鱼、蚝、腐竹、萝卜、香菇、猪肉等十几种原料组成。

盆菜吃法也符合中国人传统的宗亲法度，一桌子食客只吃一盆菜，寓意团圆，一派祥瑞气象。大家手执筷子，在盆中不停地翻找，呈现出趣味盎然的情景。

元宵节，客家人总要吃汤圆和悬挂灯笼。汤圆有咸与甜两种，取“团圆”的好兆头。在元宵节要早三天，上一年“添丁”的人家要在祖屋中厅的梁上悬挂大红灯笼，并请亲朋好友前来吃汤圆祝贺。一般是一个儿子挂一个灯笼，哪个屋挂的灯笼越多就越光彩，表示人丁兴旺。

二月二吃米糕、料花等，准备开春干农活。三月清明吃野艾草做的糍。四月八吃的是米粉与麦皮混合做的糍。

五月端午吃粽子、酿苦瓜和酿豆腐。七月十四磨豆腐、吃鸭子，还要吃多种做法的新鲜花生。八月十五中秋节吃月饼、炒田螺及板栗、柚子、山梨等瓜果。九月九重阳节小吃是九重皮。

十一月冬至客家的小吃是萝卜糕、腊猪肉、腌咸菜等。农历十二月二十五日开始出远门，忙着准备过年的食品、迎接远归的亲人。

过年吃糯米做的油果、大笼糍，还有红烧肉、酿豆腐等客家菜。特别是大年三十除夕，客家人不管多远都要赶回家吃“团圆饭”，与亲人团聚。

粤菜的三大菜系只是一个文化意义的划分，广东全境区域广阔，从地缘关系上看，粤北与江西、湖南接壤，粤东与江西、福建相连，粤西与广西成为一体，饮食习惯同样也相互影响。还有，珠江三角洲与港澳同风，各地又形成更多各具特色的饮食亚文化。

客家人设筵用八仙方桌，依辈分排座次，席间礼规繁多，吃鸡以鸡头敬老，上座留空位于已故先祖，以示敬礼，席间小辈给长辈敬茶敬酒，等等。

客家人筵席第一道菜上鸡，有“无鸡不成筵”之说，既取“鸡、吉”谐音，又取鸡为掌管人间吉祥之鸟之意。过年吃“团圆饭”，元宵吃汤圆，都为取“团圆”的好兆头。

明、清时期，深圳下沙村民把盆菜称为“新安盆菜”，当时吃盆菜用木盆盛菜，一桌用一个木盆，一张八仙桌，四条长凳，八人一桌，俗称“吃盆菜”。盆菜比之有来头的“一品锅”更富有乡土气息，看似粗陋的盆菜实则烹饪方法十分考究，分别要经过煎、炸、烧、煮、焖、卤后，再层层装盆而成，内里更有乾坤，由鸡、鸭、鱼、蚝、腐竹、萝卜、香菇、猪肉等十几种原料组成。

盆菜吃法也符合中国人传统的宗亲法度，一桌子食客只吃一盆菜，寓意团圆，一派祥瑞气象。大家手执筷子，在盆中不停地翻找，呈现出趣味盎然的情景。

元宵节，客家人总要吃汤圆和悬挂灯笼。汤圆有咸与甜两种，取“团圆”的好兆头。在元宵节要早三天，上一年“添丁”的人家要在祖屋中厅的梁上悬挂大红灯笼，并请亲朋好友前来吃汤圆祝贺。一般是一个儿子挂一个灯笼，哪个屋挂的灯笼越多就越光彩，表示人丁兴旺。

二月二吃米糕、料花等，准备开春干农活。三月清明吃野艾草做的糍。四月八吃的是米粉与麦皮混合做的糍。

五月端午吃粽子、酿苦瓜和酿豆腐。七月十四磨豆腐、吃鸭子，还要吃多种做法的新鲜花生。八月十五中秋节吃月饼、炒田螺及板栗、柚子、山梨等瓜果。九月九重阳节小吃是九重皮。

十一月冬至客家的小吃是萝卜糕、腊猪肉、腌咸菜等。农历十二月二十五日开始出远门，忙着准备过年的食品、迎接远归的亲人。

过年吃糯米做的油果、大笼糍，还有红烧肉、酿豆腐等客家菜。特别是大年三十除夕，客家人不管多远都要赶回家吃“团圆饭”，与亲人团聚。

粤菜的三大菜系只是一个文化意义的划分，广东全境区域广阔，从地缘关系上看，粤北与江西、湖南接壤，粤东与江西、福建相连，粤西与广西成为一体，饮食习惯同样也相互影响。还有，珠江三角洲与港澳同风，各地又形成更多各具特色的饮食亚文化。

客家人设筵用八仙方桌，依辈分排座次，席间礼规繁多，吃鸡以鸡头敬老，上座留空位于已故先祖，以示敬礼，席间小辈给长辈敬茶敬酒，等等。

客家人筵席第一道菜上鸡，有“无鸡不成筵”之说，既取“鸡、吉”谐音，又取鸡为掌管人间吉祥之鸟之意。过年吃“团圆饭”，元宵吃汤圆，都为取“团圆”的好兆头。

明、清时期，深圳下沙村民把盆菜称为“新安盆菜”，当时吃盆菜用木盆盛菜，一桌用一个木盆，一张八仙桌，四条长凳，八人一桌，俗称“吃盆菜”。盆菜比之有来头的“一品锅”更富有乡土气息，看似粗陋的盆菜实则烹饪方法十分考究，分别要经过煎、炸、烧、煮、焖、卤后，再层层装盆而成，内里更有乾坤，由鸡、鸭、鱼、蚝、腐竹、萝卜、香菇、猪肉等十几种原料组成。

盆菜吃法也符合中国人传统的宗亲法度，一桌子食客只吃一盆菜，寓意团圆，一派祥瑞气象。大家手执筷子，在盆中不停地翻找，呈现出趣味盎然的情景。

元宵节，客家人总要吃汤圆和悬挂灯笼。汤圆有咸与甜两种，取“团圆”的好兆头。在元宵节要早三天，上一年“添丁”的人家要在祖屋中厅的梁上悬挂大红灯笼，并请亲朋好友前来吃汤圆祝贺。一般是一个儿子挂一个灯笼，哪个屋挂的灯笼越多就越光彩，表示人丁兴旺。

二月二吃米糕、料花等，准备开春干农活。三月清明吃野艾草做的糍。四月八吃的是米粉与麦皮混合做的糍。

五月端午吃粽子、酿苦瓜和酿豆腐。七月十四磨豆腐、吃鸭子，还要吃多种做法的新鲜花生。八月十五中秋节吃月饼、炒田螺及板栗、柚子、山梨等瓜果。九月九重阳节小吃是九重皮。

十一月冬至客家的小吃是萝卜糕、腊猪肉、腌咸菜等。农历十二月二十五日开始出远门，忙着准备过年的食品、迎接远归的亲人。

过年吃糯米做的油果、大笼糍，还有红烧肉、酿豆腐等客家菜。特别是大年三十除夕，客家人不管多远都要赶回家吃“团圆饭”，与亲人团聚。

粤菜的三大菜系只是一个文化意义的划分，广东全境区域广阔，从地缘关系上看，粤北与江西、湖南接壤，粤东与江西、福建相连，粤西与广西成为一体，饮食习惯同样也相互影响。还有，珠江三角洲与港澳同风，各地又形成更多各具特色的饮食亚文化。

客家人设筵用八仙方桌，依辈分排座次，席间礼规繁多，吃鸡以鸡头敬老，上座留空位于已故先祖，以示敬礼，席间小辈给长辈敬茶敬酒，等等。

客家人筵席第一道菜上鸡，有“无鸡不成筵”之说，既取“鸡、吉”谐音，又取鸡为掌管人间吉祥之鸟之意。过年吃“团圆饭”，元宵吃汤圆，都为取“团圆”的好兆头。

明、清时期，深圳下沙村民把盆菜称为“新安盆菜”，当时吃盆菜用木盆盛菜，一桌用一个木盆，一张八仙桌，四条长凳，八人一桌，俗称“吃盆菜”。盆菜比之有来头的“一品锅”更富有乡土气息，看似粗陋的盆菜实则烹饪方法十分考究，分别要经过煎、炸、烧、煮、焖、卤后，再层层装盆而成，内里更有乾坤，由鸡、鸭、鱼、蚝、腐竹、萝卜、香菇、猪肉等十几种原料组成。

盆菜吃法也符合中国人传统的宗亲法度，一桌子食客只吃一盆菜，寓意团圆，一派祥瑞气象。大家手执筷子，在盆中不停地翻找，呈现出趣味盎然的情景。

元宵节，客家人总要吃汤圆和悬挂灯笼。汤圆有咸与甜两种，取“团圆”的好兆头。在元宵节要早三天，上一年“添丁”的人家要在祖屋中厅的梁上悬挂大红灯笼，并请亲朋好友前来吃汤圆祝贺。一般是一个儿子挂一个灯笼，哪个屋挂的灯笼越多就越光彩，表示人丁兴旺。

二月二吃米糕、料花等，准备开春干农活。三月清明吃野艾草做的糍。四月八吃的是米粉与麦皮混合做的糍。

五月端午吃粽子、酿苦瓜和酿豆腐。七月十四磨豆腐、吃鸭子，还要吃多种做法的新鲜花生。八月十五中秋节吃月饼、炒田螺及板栗、柚子、山梨等瓜果。九月九重阳节小吃是九重皮。

十一月冬至客家的小吃是萝卜糕、腊猪肉、腌咸菜等。农历十二月二十五日开始出远门，忙着准备过年的食品、迎接远归的亲人。

过年吃糯米做的油果、大笼糍，还有红烧肉、酿豆腐等客家菜。特别是大年三十除夕，客家人不管多远都要赶回家吃“团圆饭”，与亲人团聚。

粤菜的三大菜系只是一个文化意义的划分，广东全境区域广阔，从地缘关系上看，粤北与江西、湖南接壤，粤东与江西、福建相连，粤西与广西成为一体，饮食习惯同样也相互影响。还有，珠江三角洲与港澳同风，各地又形成更多各具特色的饮食亚文化。

客家人设筵用八仙方桌，依辈分排座次，席间礼规繁多，吃鸡以鸡头敬老，上座留空位于已故先祖，以示敬礼，席间小辈给长辈敬茶敬酒，等等。

客家人筵席第一道菜上鸡，有“无鸡不成筵”之说，既取“鸡、吉”谐音，又取鸡为掌管人间吉祥之鸟之意。过年吃“团圆饭”，元宵吃汤圆，都为取“团圆”的好兆头。

明、清时期，深圳下沙村民把盆菜称为“新安盆菜”，当时吃盆菜用木盆盛菜，一桌用一个木盆，一张八仙桌，四条长凳，八人一桌，俗称“吃盆菜”。盆菜比之有来头的“一品锅”更富有乡土气息，看似粗陋的盆菜实则烹饪方法十分考究，分别要经过煎、炸、烧、煮、焖、卤后，再层层装盆而成，内里更有乾坤，由鸡、鸭、鱼、蚝、腐竹、萝卜、香菇、猪肉等十几种原料组成。

盆菜吃法也符合中国人传统的宗亲法度，一桌子食客只吃一盆菜，寓意团圆，一派祥瑞气象。大家手执筷子，在盆中不停地翻找，呈现出趣味盎然的情景。

元宵节，客家人总要吃汤圆和悬挂灯笼。汤圆有咸与甜两种，