

品味高凉美食 感受文化魅力

黎裕权



寿桃糕



粉皮



簸箕炊



豆饼角



扣肉



古粽糕



玉湖鱼扣

要说岭南美食,地处粤西的高州可谓独树一帜。高州的饮食文化历史悠久,美食素荤食相兼,品种繁多,风味独特,被评为广东十大美食之乡。

近年来,高州市委、市政府在创建国家级历史文化名城进程中,高度重视饮食文化的推广,将“塑造高凉菜系品牌,展现有韵味有文化的高凉好菜”写入市政府工作报告,着力创建“高凉美食之都”。这是部署落实省委、省政府“粤菜师傅”“广东技工”“南粤家政”三项工程、助力乡村振兴的重要体现,也是发挥粤菜作为全国四大菜系之一的地方菜系的有效延伸。

高州,史称潘洲,也称高凉。在南朝设郡,隋朝设县。市人民政府所在地——高州城,始建于隋开皇十八年(公元598年),历代为郡、州、府、道行政治地,曾是粤西的经济、军事、文化中心。又因扼广、肇通往廉、雷、琼、桂之咽喉,向为兵家必争之地,故史称“南路重镇”。早在5000年前就有人类在这里繁衍生息,农耕守猎。其历史源远流长,文化底蕴深厚,古今英才辈出。在缔造辉煌的人类历史的同时,留下了灿烂的饮食文化。

高州地处亚热带,光照充足,雨量充沛,气候温和,无霜时间长,故“木叶凌冬而不凋,桃李先春而吐华”,四季常青。高州农产品资源丰富,盛产稻谷、薯类、瓜果、蔬菜、禽畜、鱼虾等,各种瓜果与蔬菜常年源源上市,如瓜类有黄瓜、苦瓜、丝瓜、冬瓜、南瓜等。蔬菜类有菠菜、韭菜、白菜等。豆类有豆角、豌豆、黄豆、绿豆等。薯类有番薯、淮山、大薯、甜薯等。水果有荔枝、龙眼、香蕉、菠萝等。这些农副产品均可入选厨房制作烹饪而登大雅之堂,为成就高州灿烂的饮食文化奠定坚实的基础。

打开尘封的历史,翻阅史料,我们轻易寻到高州人简单而滋润的生活方式……

古代最先居住于这片土地的先民,虽然未有文字记载他们的劳动生活,但可以想像他们应该会庆幸生活在这片适宜生息繁衍的地方。从现在尚存的植物种类尤其是谷物蔬菜瓜果的种类来看,最初的耕民食物大都是粗粮粗制。到了三四千年前出现了贫富差距后,上层富人便讲究起食物的烹调,但大多数下层贫民还是过着粗粮淡菜的日子。

明清时代,境内人口急剧增加,多民族聚居。封建社会由于贫富悬殊而产生的饮食文化,应是如唐诗所言的“朱门酒肉臭,路有冻死骨”。民国时期,民众生活也相当艰苦,尽管此时有自耕田、向地主交租的租耕田、垦耕田、向宗族交租的祖耕田等多种耕作形式,但大部分乡村民众仍是过着一日三餐粥、饭、薯、瓜、菜的素食生活,只有在节庆上才能吃上肉类。

20世纪50年代后,各家各户分到田地耕种,过上丰衣足食的生活。60年代人民公社化,农村不允许个人种养,食物缺少,乡村人普遍以粥、木薯、番薯度日,也曾经受过一村一食堂集体做饭吃的生活。

20世纪80年代,农村实行联产承包责任制,田地由各家自主经营,农民成了土地的主人,积极性和创造性大大提高。农村种养业高速发展,至80年代末,形成高产、高质量、高效益的“三高农业”。农民收入不断增加,食物更加充裕。境内人的饮食已由“求吃饱”转向“求吃好”,不只在节日里酒肉满桌,平时也讲究吃肉,并且讲究食品品种和菜谱式样。

在近现代,境内民众在食物基本自给的情况下,也创建了一些具有地方特色的食品和菜谱,成为一种地方民俗饮食,有的传统食品和菜谱流传至今。

高州传统菜肴富有地方田园风味。素菜品种繁多,如炒黄瓜、煮南瓜、炖莲藕、煲冬瓜汤、滚菠菜等。高州群众喜欢吃豆腐煮菠菜,豆腐作为素食品,有预防癌症、防老年痴呆的作用;菠菜是尼泊尔国王作为上送给唐玄宗的贡品,营养十分丰富,二者合一烹饪为散工乃是补上补的菜肴。自清乾隆下江南在一农家中吃了美誉为“金镶白玉板,红嘴绿鹦哥”的豆腐煮菠菜后,大加赞赏。还有豆芽也是高州人爱吃的家常菜之一。明代诗人陈崧在《豆芽赋》中对黄豆芽有这样的描述:“有彼物兮,冰肌玉质,子不入于污泥,根不资于扶植。金芽才长,珠连双粒,匪绿匪青,不丹不赤,白龙之须,春蚕之蚕。”他把豆芽的色相惟妙惟肖地表达无遗。豆芽成为一种家常菜在我国已有1000多年的历史。在高州,尤其是在端午节,人们更喜爱把黄豆芽与一些肉配料作菜。如:豆芽炒猪大肠、肉丝炒银针(绿豆芽)、豆芽猪鱼汤等。更有群众把豆芽作春饼或做粉卷馅。芽兰豆,学名豌豆,早在清代,已经成为御膳中的主菜,慈禧太后

既喜欢它的清爽滋味,又爱看它的绿珠似的相色。高州人也爱吃这一味名菜,逢年过节,将芽兰豆炒肉丝或炒猪肚,常登大雅筵席。

高州制作烹饪荤菜的品种更多。其荤菜资源主要采自州内地产的野味、家禽、家畜和淡水养殖的鱼类。厨师十分讲究菜谱选料,并按原料性质功能和食者喜好而分别采用煎、炒、煮、焗、炖、烤、蒸、炸、扣等十多种制作烹饪工艺以及不同的配料,使之成为色、香、味俱佳的菜肴美食。以野味为主料的菜式,主要有焗纸包蛤、药材炖石蛤。在高州境内东北部各乡镇,那里群峰林立,溪流纵横,怪石嶙峋,从林径生,实为无污染之独特自然景观。高州人的午晚饭正餐里比较注重的是煲靓汤。制汤的原料十分广泛,珍品类中的三菇六耳、燕窝、猴头、蛤土蟆油;海味水发货中的海参、鱿鱼、蹄筋、干贝;还有鸡、鸭、鱼、肉、猪豚骨,无味不可调汤。通过吊汤的技艺和火候的把握,制出的汤有奶汤和清汤两种,其中尤以清汤娇贵,被大厨视为“心肝宝贝”。据老人讲,你若跟大厨熟识,求他给你做个菜,没问题,但要讨他一碗汤喝,可就难了。在没有味精、鸡精的年代,菜肴出好味,全指望汤来调。显贵人家吃腻了山珍海味,把攀比的焦点,锁定在聚敛精华、含而不露的汤里。因而有了“穷人吃肉,富人喝汤”的民谚。汤水汤水,用水也十分讲究。云开餐厅用大坡平云山矿泉水煲的汤就非常受人喜爱。至今,在高州的大小餐馆吃饭,仍有无汤不成席的架势。

以家禽家畜类为主料的菜式,主要有炉全鸭、烤乳猪、炸乳鸽、白切鸡、葱油鸡、荷叶鸡、盐焗鸡、甜酸炸排骨、五香牛腩、红烧鹅、蒸狗扣等都是筵席上佳肴。其中狗扣一菜式,是高州各酒家传统菜式之一。其制作烹饪方法是将原块狗腿肉滚水片刻,去其腥味,晾干后用花生油炸至皮黄褐色,再起锅放冷,去其油腻。切成大肉片后,即落足配料。如当归、防党、北芪、五香粉、陈皮、八角、茴香、红枣等。下锅后用中火稍炖片刻,再上碟用蒸笼猛火蒸至软熟。其特点是软香嫩滑,美味可口,营养丰富,补而不燥,滑而不腻,吃后令人回味无穷。“无鸡不成宴”,高州民间宴席必有白斩鸡,其很有特色,风味独特。尤其当年高城大街(中山路)一景店主,外号“咸湿”所经营的鸡饭、白斩鸡,更是驰名粤西。其鸡饭制作烹饪方法是:先用鸡油炒上等粘米片刻,然后再用瓦煲焗至半熟,便将杀好吊干水的光身鸡原只及其他腊味配料放进煲内饭面焗熟。鸡饭特点:软而不硬喷喷香,似糯米般韧而松软爽滑,食过“返寻味”。白斩鸡制作烹饪尤为讲究。先在市场上挑选上靓“三黄”鸡,每只重二斤半左右,用自己特配制的饲料喂养十天左右才宰杀,用慢火浸熟(刚过熟线),鸡皮再摸上花生油、晾冷。食用时,斩件,伴用葱头、沙姜、上靚香油、芝麻等,既滑嫩、鲜美、香醇、爽口、又荤而不腻,令食客胃口大开,大饱口福。高州淡水鱼制作烹饪品种很多,既可全蒸、全炸、煎、切片生炒等,还可去刺留肉捣烂制成鱼丸、鱼角、鱼鼓等。如高城邑民,尤其厨师制作烹饪的鱼鼓就名驰粤西,除选料上乘外,制作烹饪也极其精工。其主要制作烹饪的传统方法是:以高城郊鱼塘的活鲜鱼肉(去净鱼骨头)为主要原料,精制品加以虾肉、蟹肉、香菇等,普通佐料配以生冬粉、生姜、生葱、鸭蛋等。制作过程中,刀工十分讲究,必须去净鱼骨头,将鲜鱼肉、虾肉、蟹肉、香菇等原料混合后,要剁成十分幼碎的肉酱,用于捏之,能入指纹后,再捏成小球放入镬内油炸。炸工也十分讲究,特别要注意掌握好火候,嫩火则炸不透,老火则会炸焦,只有火候适宜,才能使鱼鼓成为优质佳肴。高城鱼鼓特点是软滑,皮脆、鱼味香浓、爽口不腻,具有独特风味的美食而成为待客之上等佳肴,酒家饭馆把它列为高州传统佳肴菜式之一。二十世纪50年代中期,陈赓将军代表中央人民政府慰问高州人民时,曾在高城潘州酒家进餐,该酒家厨师特制了鱼鼓款待他。客人品尝后,连声赞赏。改革开放后,高城潘州酒家新老名厨陈永祥、黄广兴等在原来传统制作烹饪的基础上,经过反复研究、实践,终于创新制作烹饪出一种比前更优质、更美味可口的鱼鼓,受到食客的赞赏。1983年,广东电视台、《南方日报》的记者通讯,即到高州潘州酒家进行采访、拍摄、报道,使之广为传播。自此高州鱼鼓更享负盛名,成为高州筵席之上等菜肴之一。

(未完待续)