



聚焦南京流行菜系之**粤菜**

天下尽知“食在广东”，有不服广东水土的，却没有不服广东美食的。天上飞的、地上爬的、水中游的，在广东人眼中，无一不可吃，无一不敢吃，如此生猛的吃食精神让食客们无一不为之称道。江湖上，自然也就有了“粤菜”这杆大旗，掌旗的是那些挖空心思做“营养”文章的粤菜庖厨，而旗下，则是大快朵颐的芸芸食客了。

在南京，粤菜早就成为了一股重要的势力。兼容并收的南京人，给予了粤菜足够的生存空间，无论是生猛的燕鲍翅，还是家常的小炒皇以及亲切婉约的广式煲汤，无一不诱惑着南京人的嘴巴。

“生猛”、“婉约”间 味蕾尽情激荡



无一不可入肴

没到过广东的人，都听说过粤菜；到过广东的人，都忘不了粤菜。有着“永不落后的菜系”之称的粤菜，因选料精细广博，一年四季都过不过时，又因崇尚自然的原汁原味，且讲究营养，一直备受食客追捧。

单是看看遍布南京大街小巷里的粤菜馆子，也就可以领教粤菜吊人胃口的威力了。除了老牌的几家粤菜馆外，一些在其他菜系做出名堂的馆子也纷纷做起了粤菜文章，一时间，“燕鲍翅”的招牌到处可见。如以京苏淮扬菜见长的狮子楼，也在菜单中增加了粤菜的菜点，杭帮菜巨舰向阳渔港也早早开辟了鲍翅馆，红楼海鲜大酒店则干脆在经营擅长的“杭帮菜”的同时兼顾粤菜，100多位厨师均是从广东重金聘来。

粤菜能在南京大行其道，应该赖于其自身的魅力。

在几大菜系中，粤菜选材范围的广泛是被食客所称道的。飞禽走兽、山珍海味、野菜山花，无一不可入肴。就拿蛇来说吧，古有“杯弓蛇影”的成语，说有人误以为酒杯中有蛇就吓得生病，但粤菜却将蛇作为上佳选材。来南京已3年有余的金碧辉煌海港大酒楼的梁大厨仍操着一口浓重的粤语腔。在他印象中，如今广东的蛇馐已有50余种。

去深究粤菜到底有多少种原料应该没有多少人感兴趣，但论起选材上的精细却是令人称道的。在粤菜中，最能见师傅制作功夫的莫过于鸡馐了，在粤菜菜谱中有记录的鸡馐已有几百种之多，但几乎每个有名的酒家都还在不断创制自己的招牌鸡，都在选料精细上下功夫，以盐焗鸡为例，选料就是90天左右的草母鸡，分量要在2.7~2.8斤之间，要的就是这个讲究。再来说一道粤式招牌菜“妙龄鸽”，选用的鸽子均是13~14天的乳鸽，在鸽肉变老之前就已入肴，保证了肉质嫩口，入口伴有鲜汁，称得上是精品。还有一道极为普通的大众菜“广东菜心”，据大厨介绍，一斤菜心能入菜的不足四两，要的就是最鲜嫩的那一段。

在许多食客眼中，粤菜不是大众消费，鲍鱼、鱼翅、燕窝，就是这些常被提及的名贵原料让粤菜背上了富贵吃食的包袱。当然，贵有贵的道理，就鱼翅而言，单是浸水，就得过夜，一个负责的厨师要煮出一道及格的翅馐，至少也要花五六个小时以上。是故，鱼翅鸡翅只一字之差，价格却有天壤之别，不少人会恨恨地说上一句：“那种像粉丝一样的东西。”而实际上，真正懂得粤菜的食客，钟情的却一定是那些流传甚广的大众菜，如广东菜心、鱼米之乡、小炒皇、豉油皇鹅肠等等。

如今，粤菜讲究的早已不再是吃得奇，吃得贵了，而是吃得健康，营养丰富成为众多粤菜庖厨的追求。今年，南京的粤菜馆子里就流行起了热衷吃黑木耳、菇类、胡萝卜、番茄、菜花等。



粤菜的汤上功夫

在广东，吃是绝对的“主项”，而其中的汤，更是主项中的主项。广东人对于煲汤的热情，在一些外地人看来，已经达到了匪夷所思的地步。因此，煲汤也就成了粤菜的一大特色，在南京，类似的汤馆也是一家赛一家地开。

用一位美食家的话来说，“汤是广东饮食文化的全部底蕴，更是广东男女老少日常生活的幸福源泉”。悠久的汤文化使广东人个个是品汤高手兼汤疗专家。体虚燥热时，要喝气血双补、润肺去燥的霸王花煲猪骨或花旗参煲生鱼；天气转凉时则换上一煲海底椰川贝母炖冰糖……广东人在煲汤上付出的时间和耐心绝非外地人所能及。

二十四节气，不同的时节喝什么汤都是有讲究的，家家四季都有不同的汤品更换，男人、女人各有不同，不同身体状况选择不同汤品。如女性春季调理，要喝虫草天麻煲珍珠鸡，虫草、天麻都是药用价值较高的药材，尤其天麻对眩晕、头疼有一定效果，珍珠鸡滋阴、营养丰富，此汤安神静气；此外，还有黑豆乌枣炖乌鸡、淮杞炖鹌鹑等。

其实，讲起粤菜的汤，可以说是奢侈。一煲老火汤，十几种汤料，一大块猪骨瘦肉或者数条鱼、一整只鸡，再来些章鱼、瑶柱、鲍鱼、螺片之类，加上数小时慢火煲炖，一煲汤可谓价值不菲，煲汤后的汤渣大多是弃而不用，据说营养都跑到汤水中去了。虽然有专家极力推荐汤渣的营养价值，但没有多少人愿意食那汤渣，主要是煲汤后的肉类粗糙无味。所以大多数食客较喜欢饮用猪肚汤，原因是猪肚即使煲过汤后，用酱油蘸着吃，也不失为一味好菜肴。



畅享美食

怕上火 喝王老吉