

食在广州

卷首语

Preface

那年你背起行囊远离故乡，坐了一天一夜的火车，来到这座陌生的城市求学。风尘仆仆，饥肠辘辘。对接下来的生活既充满新奇和向往，也因未知而彷徨。这时，校内食堂或校旁饭馆里一份热气腾腾的当地美食，不仅安抚了你疲惫的身体，也给了乡愁一点最初的慰藉。

就这样，美食成为你探望这座城市的窗口。广州的美食真是种类繁多，一如这座城市本身，兼容并蓄。于是，你渐渐安定下来，并开始融入，美食也在这段青春时光里承载了一些故事和情愫，生出了温情。数年后，即便你毕业离校，告别了广州，这段储存在味蕾的城市记忆，也终是难以割舍的。

于是，这期校友文化周刊我们推出《华园学子的城市记忆——舌尖上的广州》，重温美味，重温青春。相信记忆如美食般馥郁怡人，款款回味，便唇齿留香。

状元及第粥





状元及第粥以新鲜的猪杂为主，以姜葱调料为辅，品尝起来鲜味爽滑，香郁可口，味道醇厚。

上世纪八九十年代，很多华工学生喜欢在周末乘坐22路公交车到市区，逛书店买衣服之余在路边的小店吃上一碗状元及第粥。许多人都是因为对“状元及第粥”这个名字好奇而想一睹真容；也有学子想在考试前讨个吉利，喝一碗状元及第粥，祈求考试取得好成绩。

煲仔饭





煲仔饭的风味多达百余种，如腊味、冬菇滑鸡、豆豉排骨等。煲仔饭也称瓦煲饭，瓦煲除了指一种盛器，还指一种烹饪方法，就是把淘好的米放入煲中，量好水量，加盖，把米饭煲至七成熟时加入配料，再转用慢火煲熟。

煲仔饭在华工饭堂也是一道传统美食，深受大家的喜爱。用瓦做成的“煲”，在火候控制方面比较灵活，煲出来的饭也较为香口，煲底那层金黄的锅巴，不但脆而且滋味深长，在嘴里慢慢嚼动，齿间留香，那味道真令人难忘。

肠粉



广东肠粉主要流派有两种：一种是**布拉肠粉**，另一种是**抽屉式肠粉**，由于使用的制作工具不同，所以做出来的肠粉也不一样。布拉肠粉是以品尝馅料为主（肠粉浆大部分是使用粘米粉再添加澄面、粟粉和生粉），而抽屉式肠粉（肠粉浆是使用纯米浆做成）主要品尝肠粉粉质和酱汁调料。



肠粉是很受华工学子喜爱的一道早餐，一两碟肠粉配一杯豆浆，便可为一上午的学习和活动提供充足的能量。肠粉看起来白如雪花、薄如蝉翼、晶莹剔透、油光闪亮，吃起来鲜香满

口、细腻爽滑、还有一点点韧劲，真是百吃不厌。

炒河粉



说起炒河粉，这可是华工最具代表性的美食了。香浓醇厚的酱汁与爽口的河粉紧密融合，片片牛肉充满嚼劲，肉香四溢，金黄的色泽缀以青葱、韭菜和红萝卜丝，每一口都让人感到畅快淋漓，可谓是一道简单而让人为之倾倒的美食。

曾有校友回忆，当年每到晚上九点半，有一对夫妇推一板车来东四门前卖炒河粉，三四毛钱一两。那正是同学们从图书馆或课室晚自习后回宿舍的时刻，晚饭那点油水早已吸收，哪里经受得了河粉飘香的诱惑？于是纷纷拿着饭碗排队买一二两现炒的河粉，那可真是久旱逢甘露，迅速补充了能量。大家边吃河粉边说说笑笑，也缓解了学习的疲惫。

即便到了现在，在五山地铁口和北区的美食一条街，炒河粉依然是最受同学们喜爱的美食之一，也是宵夜的最佳选择。

云吞面



鲜虾云吞面

虽然面食在广东并不是以主食的地位出现，但奇怪的是大部分广东人对云吞面有一种难以割舍的情怀，毕生无法忘却“九钱面、四粒云吞、一壳汤”的味道，也不能割舍吃完一碗云吞面后的酣畅淋漓。所以，既来了广州，又怎能不尝尝云吞面。

吃云吞面也有讲究，不要以为几颗馄饨一把面加点汤就叫云吞面。正牌的云吞面需要”三讲“：

一讲面。地道的面要从面粉加鸭蛋做起，而且最讲究的应该一点水都不用，这样做出来的面煮出来带点韧度，吃到嘴里非常爽脆。

二讲云吞。关键在于里面的馅，用新鲜的虾球，三分肥七分瘦猪肉混合而成，正是如此，一口咬下“卜卜脆”（粤语，意思为：弹牙有嚼劲）。

三讲汤。正宗做法是用大地鱼和河虾子（或者柴鱼虾壳）熬出来的汤，有鲜味且清甜，加味精是大忌。

烧腊





广式烧腊一般分为烧味类、卤味类、腊味类三种：烧味类有烧乳猪、烧鹅、烧鸭、烧排骨等20多个品种；卤味类有白切鸡、白云猪手、卤水肠等近30个品种；腊味类有各种腊肠、腊肉、腊鸭等50多个品种。

广式腊味，三味（酱香味、腊香味、酒香味）俱全，皮脆肉嫩，色泽鲜艳，咸甜适中，营养丰富，因而深受广大食客的欢迎。直到现在，烧腊饭仍在华工各大食堂占有一席之地，可算是食堂里最具广东特色的菜肴了。

老火汤



老火汤是广府人传承数千年的食补养生秘方，根据不同时令，选取适合的食材，慢火煲煮而成，既取药补之效，又取入口之甘甜。是调节人体阴阳平衡的养生汤，更是辅助治疗恢复身体的药膳汤。



广府人喝老火汤的历史由来已久，这与广东湿热的气候密切相关，而且广东人注重养生，汤的种类会随季节转换而改变，长年以来，煲汤就成为生活中必不可少的一个内容，与凉茶一道当仁不让地成了广州饮食文化的标志。俗语说：“宁可食无菜，不可食无汤。”

很多来自外省的学生本来没有喝炖汤的习惯，尤其没有见过用中药炖的汤，来到华工后，久而久之也被这种美味又营养的汤吸引了，从此一发不可收拾。饭前喝上一碗热气腾腾的时令老火汤，既有利健康，也能勾起食欲哦。

凉茶



广东水土湿热，每逢季节变换或偶食煎炸食物，难免上火，所以粤人多有饮凉茶之习惯。广州的凉茶历史悠久，多用中草药熬制而成，或苦或甜，是一种具有清热解毒、生津止渴、去火除湿等功效的饮料。

广州的大街小巷常可见到凉茶铺，店面不大，所售的凉茶各有特色，一般都有自己的品牌。传统凉茶铺装饰古朴典雅，多在柜台上摆两个葫芦型的铜件，茶，壶也是铜的，金光闪闪，招揽顾客。

其实对于广东人喜欢喝像中药一样的凉茶这种现象，多数来自外省的同学总觉得不可思议。但当酷暑难耐身体微恙，被本地的同学怂恿着喝下一碗凉茶后，第二天那种浑身舒畅的感觉也是蛮让人惊奇的。慢慢地，也学会了根据气候变化和自己的身体状况，时不时去凉茶铺喝上一碗。

糖水

红豆双皮奶



海带绿豆沙





“世界糖水在中国，中国糖水在广东。”长久以来，广式糖水一直以其甜蜜清润、健康养生和品种丰富享誉中外。

糖水跟煲汤一样，具有养生的功效。可以作为糖水的食材有很多，不同的材料具有不同的功效，有的清热降火，有的温补滋阴。糖水自是女生的最爱，无论是在夏天喝一碗清爽解暑的绿豆沙，还是冬天捧一碗温暖滋润木瓜银耳，那份甜似乎能让人莫名生出一丝幸福感。三两碗糖水，一两位朋友，说说笑笑便能消磨掉一个无事的下午。

广式早茶



虾饺



丰富的点心



早茶对广州来说，那可是老传统了。广东人把喝早茶称为“叹茶”，“叹”在广东话中是享受的意思。每逢周末或假日，广东人便扶老携幼，或约上三五知己，齐聚茶楼“叹早茶”，偷得浮生半日闲，好不惬意。

既是喝早茶，那便要点茶喝，常见的有三种：铁观音、普洱、菊花。当然，还有各式点心上百种，装在推车里，由服务员推着在大厅里转悠，只要推车到了跟前，就可以把它叫住，看着有什么好吃的尽管拿就是了，服务员会用一个小章在各桌的记录卡上盖印，食毕凭记录卡结账即可。

由于广州早茶闻名遐迩，很多同学周末会三五成群约好去茶楼，大家凑钱以便多尝几样点心，有时还会因点心实在太丰富而出现选择困难症。大伙儿在茶桌上有说有笑，上至国家时事，下至八卦趣闻，无一不谈。一边品尝美食，一边交流感情，连时间都变得有滋有味。

水果

荔枝



龙眼



柑橙

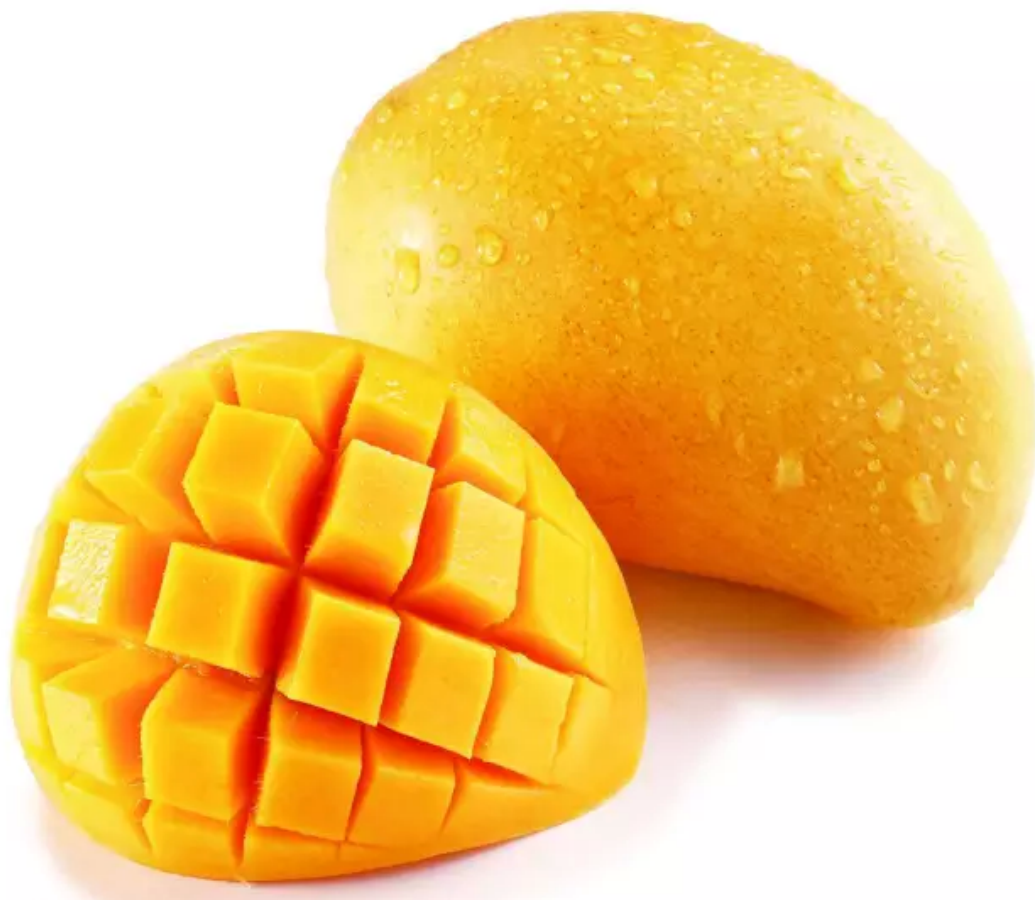


菠萝



香蕉





广州地处亚热带，热带、亚热带水果品种繁多，一年四季都有鲜果上市。其中以荔枝、香蕉、木瓜、菠萝分布最广，产量最多，质量最好，被誉为岭南四大佳果。此外，还有芒果、柑橙、杨桃、番石榴、龙眼、黄皮、三华李、枇杷等。

荔枝是广州的特色水果，果形别致，颜红悦目，果肉状如凝脂，清甜浓郁。苏东坡曾作诗“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”来表达过他对荔枝的喜爱。

芒果是著名的热带水果，果实椭圆滑润，果肉鲜美多汁，如盛夏吃上几个，能生津止渴，消暑舒神。华工校园里多处种植芒果，六七月间，果香四溢。

曾有校友回忆，“每次我取了汇款，就在邮局门口的农贸市场买点时令水果，再到隔壁的新华书店看看有没有对学习有帮助的新书，然后坐在书店门口把水果吃了才回宿舍（因为提着水果回屋有被一群‘饿狼’抢食的危险）。那时候的物价真是便宜，香蕉不到两毛一斤，荔枝不到三毛一斤，还都是我在家时很少吃到的好东西，手上有了钱就想吃个够，却不知这些水果的‘厉害’。记得我第一次吃荔枝，真好吃，就一下子买了一斤多，一个人吃完了才美滋滋地回到宿舍，殊不知到了晚上怎么也睡不着，浑身难受。从此我见到荔枝就害怕，顶多吃三四个解馋。”这当然是一段趣闻了，但荔枝、芒果多吃易湿热上火，真不能贪嘴哦。



微信扫一扫
关注该公众号