

# 僑鄉江門：以味作帆，走出去、帶回來

去唐人街走一走，一半的中國餐館中都有粵菜大廚坐鎮其中，深藏功與名。

粵菜在世界各國如此吃得開，自然令人羨慕。但要將中餐大廚們論資排輩起來，其鼻祖卻並不在省會廣州，而是來自世界名廚之鄉——廣東江門。江門在影視劇《狂飆》的熱度加持下逐漸走入人們的視野，在江門三十三墟街頭，或許還能嗅到高啟強最愛的豬腳麵瀰漫的香味。江門的市井煙火氣十足，看似是一座與世無爭的廣東城鎮，卻在近些年被冠以當之無愧的「世界名廚之鄉」，撐起人們味蕾的半邊天。

當然，這「潑天的富貴」輪到這座濱海小城並非偶然，也同樣有跡可循。

## 中式炒鍋走進外國家庭

珠江滾滾東流，衝擊形成兩岸千里闊野。僑都江門便坐落於珠江三角洲西岸，眺望海洋。或許是千年來與海相依，與中國人自古以來的安土重遷迥異，潮湧潮落、變幻莫測的海洋帶給江門人的是善於變通、敢於闖蕩的性格。

從「世界廚王」（2014年「環球廚神挑戰賽」冠軍、「2015世界廚王上海爭霸賽」冠軍）伍海峰，到在英國家喻戶曉的「中國菜教父」譚榮輝，許多飲食界翹楚的祖籍都在廣東江門。然而，當真正來到這片富有傳奇色彩的土地，卻會發現奇怪的現象，因為這裡既無稀有山珍，也鮮有獨特海味。

江門發家史，始於元末明初。這裡因優越的水運條件而逐漸形成商貿墟集，稱江門墟。光緒二十八年，江門被闢為對外通商口岸，並設立海關，時稱江門埠。貨物進出帶動人員往來，江門孕育了最早一批出海闢世界的中國廚師，也將粵地飲食文化帶到五湖四海。

江門一帶雖然地勢平坦，適宜耕種的肥沃土壤卻並不算寬裕。由於旱季河流乾涸，海水倒灌，加之連日的高溫不斷蒸騰水分，帶來不同程度的土壤鹽漬化問題。鹽鹹的荒

地難以栽培莊稼，而不斷發展的市鎮經濟卻帶來人口膨脹。

特別是歷史上多次人口大爆炸，使得耕地資源更加捉襟見肘。所謂巧婦難為無米之炊，於是江門廚師開始加入轟轟烈烈的「下南洋」隊伍，下海闢一番天地。

味覺記憶常與地域相依。江門僑胞出海的第一站往往在毗鄰的東南亞諸國，如越南、馬來西亞、菲律賓等地。溫熱的海風，婆娑的椰林，相似的水熱條件與植被景觀勾起遊子思鄉之心。於是，那一道道泥蟲粥、石碌飯、廣式乳鴿成為連結江門同胞最深厚的紐帶。

跟隨著下海謀生的江門人的腳步，一家家中餐廳從港口開到東南亞、歐洲、美洲，甚至潛移默化著當地人的飲食和烹飪習慣。粵菜多蒸煮，少油膩，在許多地區成為健康食物的代名詞。

祖籍江門開平的世界名廚譚榮輝，不僅因高超的烹飪技術在海外廣受歡迎，其生產的中式廚具更成為許多英家庭的標配。

根據生產商 DK Brands 公司當時的市場調查，每八戶英家庭就有一戶擁有中式圓底炒鍋。

▼肉骨茶  
主要用排骨和  
藥材製成，常  
搭配米飯或油  
條食用。



▼古勞水鄉地處西江岸邊分佈著嶺南地區規模最大的桑基魚塘。



▼瀨粉是  
用黏米粉製成  
的長粉條，是  
廣東省的傳統  
小吃。



▲黃鱈煲仔  
飯是台山的一道  
名菜，將黃鱈和  
米飯一起烹飪更  
能激發香味。

## 豐富多元的五邑菜

常言道：「一招鮮，吃遍天。」然而當來到江門，卻會發現地道的美味琳琅滿目，恩平瀨粉、新會陳皮、杜阮涼瓜、台山黃鱈飯、台山黃油蟹……每一樣都在飲食江湖上叫得響名字。

江門的飲食多樣性，不僅是因為僑鄉的身份，更因多元發展的江門「五邑」。五邑，指新會、台山、恩平、開平、鶴山五縣。在江門五邑發展起來的粵菜，被稱為「五邑菜」。各個邑鎮之間雖然距離相隔並不甚遠，卻因各自獨特的地理位置優勢加上當地人的巧思，湧現一道道頗負盛名的特色菜餚。圍繞著五邑，一卷別具一格的美食地圖徐徐展開。

江門面朝大海，餐桌上海鮮自然少不了。江門市海岸線曲折綿長，其中有 449 公里屬於台山，幾乎將其全部的海岸線收入麾下，還包括上川島、下川島等諸多島嶼，這也造就了台山在「海鮮局」上的江湖地位。每年台山生蠔上市季節，慕名而來的食客絡繹不絕。這裡的生蠔肉質飽滿，還有一股獨特的魚香，為人稱道。

粵菜講究細功夫，而海鮮追求快速上桌以鎖定鮮味。上川島的石碌飯可謂二者達成的微妙平衡。石碌螺是一種產於上川島巖縫中的小螺，色澤青綠，對水質要求很高。雖然石碌螺的產量不小，但要將指甲蓋般的小螺肉一枚枚剔取出來，卻並非易事。待好不容易挑花眼地挑出了盈盈一碗螺肉，千萬別急著慶祝，因為這道美味才完成了第一步。

此時，便要請出粵菜的重磅炊具「瓦煲」。

仔」。瓦煲仔用陶土燒製而成，壁厚耐燒，適合用漫長時間烹飪的菜餚。而製作石碌飯的米最好要選用靚黏米，這樣煲出來的飯才軟糯香甜。在煮米的同時，準備廣式臘腸、冬菇、蔥姜蒜等佐料並細細切好，用油稍加煎炸至有餘香，待到米飯微軟，就可將石碌螺、各色熟料加入瓦煲仔焗上一會兒，便可出鍋。

米飯的香甜，能喚醒每一個中國胃，而對於米的烹調哲學，也早已刻進粵菜的基因。除了石碌飯，台山還有著名的黃鱈飯、青蟹焗飯等。台山西北和沿海為沖積海積平原，半漁半農的耕作方式使得這裡水田廣佈，肉質細嫩的黃鱈唾手可得。「豈徒美梗稻，且復肥鯀鱈」，南宋理學家陳普從這道肥美的佳餚中洞察深意，也可見黃鱈配米飯是從古至今的經典搭配。

台山向西北，連綿的低矮山丘延伸向恩平境內。當地的弱酸性土壤適合水稻生長，等待稻米成熟，便成就了另一道美食——恩平瀨粉。

瀨，指湍急的流水，瀨粉的做法就是讓米粉像水流一樣從木製模具中擠壓出來，形成粗細均勻的條狀。恩平瀨粉的特色之一是入水不黏條，不糊底，口感香軟彈牙。恩平日照充沛，在日光下晾曬而成的恩平瀨粉可以保存很久，因而逢年過節看望親友時，恩平人的後備箱裡總能看到一件傳統手藝做出來的恩平瀨粉。出門在外經營的恩平人也愛捎帶一包瀨粉，雖不矜貴，卻能在鄉親沉澱為最綿長的鄉愁。

## 兼收並蓄的江門味

食在江門，不僅有新鮮的海產，地道的粵菜，更有趣的是可以不出中國國門就品嚐到充滿異域風情的菜餚，讓人不得不感慨廣東人味蕾的包容性。

其中，江門的娘惹菜就十分值得嘗試。娘惹，是指中國人和馬來西亞人通婚的女性後代。在早期馬來西亞人與華人通婚的後代中，男性稱為「峇峇」，女性稱為「娘惹」。娘惹文化因為地域上的獨特，受到馬來人、印度人和歐洲人的影響，逐漸有了屬於自己的風格和特點，備受人們的關注。娘惹菜便是東南亞特色食材與中式烹飪技法的一種複雜結合。江門人「下南洋」的歷史悠久，許多江門人在外經商後重新組建家庭，將華人文化帶到了異國他鄉。娘惹菜既是一種對故鄉傳統的致敬，也是結合當地風土人情的適應與變通。

娘惹菜的特點之一是善用香料。香茅、南姜、蒜、小蔥頭、小米辣……一碟娘惹菜蘸料，往往需要十餘種香料共同熬製才能完成。由於低緯度地區氣候濕潤，食材容易腐壞，以濃重的佐料醃製食物，能夠使得食材的保鮮期更長。而香辛料的加入也有助於祛除濕氣，使人在悶熱的天氣中渾身舒暢。

在娘惹菜的菜譜中，不僅有東南亞風情，還可以看到與五邑菜同宗同源的痕跡。如娘惹粽有著和普通粽子相同的三角外形，內餡卻為甜口，往往會放入糖冬瓜、芫荽籽粉、黃姜、花生碎等餡料，再以蝶豆花染色，包紮而成。

娘惹菜中還有一道肉骨茶，便是將豬骨與當歸、黨參、八角等多種中藥材一同熬製。

肉骨茶名為茶，實為湯。廣東人愛喝煲湯，身居海外，雖然湯材難得，但一碗熱騰騰的肉骨茶下肚，種種疲憊頓時煙消雲散，只覺得腹內溫暖，給人治癒之感。

20 世紀 50 年代前後，許多僑胞開始回鄉置業。僑胞漂洋過海歸來，也將地道的娘惹菜手藝帶回家。在江門五邑之一的開平市，可以看到許多西式獨棟洋樓，洋溢著僑鄉風情。開平的娘惹菜也十分地道，不僅有招徠客人的餐廳，還有隱藏在深深庭院中的私房娘惹菜。由於娘惹菜以家常菜餚為主，特別適合家庭聚餐，因此很多開平人家總有經常光顧的娘惹菜餐館，是獨屬於當地人的美食地圖。

而在海宴鎮，要想尋味正宗的娘惹菜，可以認準「華僑農場」這一頗具年代感的金字招牌。上世紀大量歸僑湧入江門，為了提供生計，當地建立了一批由華僑經營生產的華僑農場。來自印尼、越南、馬來西亞、菲律賓等各個國家的僑胞一同工作，為萬國美食技藝交流提供機會。時至今日，海宴鎮的街頭還可以看到斑爛糕、椰汁糯米飯、娘惹牛肉等美食。

從五邑到東南亞，再到世界，江門在這條路上走了幾百年，伴隨著中餐的出海而成長，也沉澱下自己的飲食流派。或許「世界名廚之鄉」不僅是一頂桂冠，更是一條紐帶。「鄉」連結起走向世界的江門人，不論走多遠，每次品嚐到五邑菜的滋味時，都是一次對故鄉的回望與敬畏。

作者 / 邵葉凡

本版圖文均據《中國國家地理》雜誌

