



▲從左至右依次為：肉骨茶；瀨粉；黃鱔煲仔飯。

世界名廚之鄉江門：是桂冠更是紐帶

到全球範圍的唐人街走一走，會發現一多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，自然令人艷羨。當人們探尋這些大廚背後的故事，會發現他們很多來自「世界名廚之鄉」——廣東江門。

江門「世界名廚之鄉」的名號由來已久。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。2020年，國際飯店與餐館協會授予江門市「世界名廚之鄉」稱號。

江門，這座看似與世無爭的廣東省轄地級市，早在以自己的方式，用中國味道征服世界。



◀江門是粵港澳大灣區重要節點城市，也是珠江西岸新增長極。

江門廚師將粵地飲食文化帶到五湖四海

珠江滾滾東流，衝擊形成兩岸闊野。倚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，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。

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闖世界的中國廚師，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。鹽鹼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，下海闖一番天地。

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、石硤飯、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。祖籍來自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國家庭的標配。根據生產商 DK Brands 公司當時的市場調查，每八戶英國家庭就有一戶擁有中式圓底炒鍋。



▲台山蠔是江門市台山市的特產。

台山生蠔肉質飽滿 恩平瀨粉香軟彈牙

走進江門，會發現地道的美味琳琅滿目，恩平瀨粉、新會陳皮、杜阮涼瓜、台山黃鱔飯、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。台山海岸線曲折綿長，還包括上川島、下川島等諸多島嶼，這也造就了其在「海鮮局」上的江湖地位。每年台山生蠔上市季節，慕名而至的食客絡繹不絕。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，上川島的石硤飯可謂二者達成的微妙平衡。石硤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。雖然石硤螺的產量不小，但要將指甲蓋般的小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。而製作石硤飯的米最好要選用靚粘米，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，就可將石硤螺、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。除了石硤飯，台山還有知名的黃鱔飯、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，肉質細嫩的黃鱔唾手可得。「豈徒美梗稻，且復肥鰕鱔」，南宋理學家陳普從這道肥美的佳餚中洞察深意，也可見黃鱔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粘條，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。出門在外經商的恩平人也愛捎帶一包瀨粉，雖不矜貴，卻能在他鄉沉澱為最綿長的鄉愁。

娘惹菜善用香料助祛除濕氣 肉骨茶將豬骨與中藥材熬製

食在江門，不僅有新鮮的海產，地道的粵菜，更有趣的是在江門你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，許多僑胞開始返鄉置業。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，不僅有招待客人的餐廳，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斕糕、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。「世界名廚之鄉」不僅是一頂桂冠，更是一條紐帶。「鄉」，連結起走向五邑的江門人，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「中國國家地理美食地理」微信公眾號