



▲廣州粵劇藝術博物館內景色宜人

## 粵食粵滋味

常言道，食在廣州。對於吃這件事，廣州可謂包羅萬象：從融會南北風味的南越王饗餐盛宴，到「一口通商」時所形成的中外烹飪技術交融，再到民國時期廣州美食享譽天下，魯迅、巴金、郁達夫等文人都為廣州味道所傾倒，以及時下粵菜的東進、西闖、北上、出洋……美食，無疑是廣州古往今來的名片。

### 「暢遊灣區」系列九

大公報記者 黃寶儀 文、圖

#### 廣州兩天行程推薦

##### 第一天

8：00  
從西九龍出發，乘坐高鐵到廣州南站，再轉地鐵3號線到漢溪長隆站

9：00



廣州長隆野生動物世界——親近上萬種動物，觀熊貓三胞胎

12：00  
長隆度假區午餐

13：30  
西漢南越王博物館——參觀嶺南地區規模最大的漢代彩繪石室墓，文物中尋粵菜之源



16：30  
北京路——逛廣州繁華的商業集散地，欣賞自唐代至民國時期共五朝的十一層路面

17：30  
入住酒店

18：00  
北京路太平館——打卡廣州第一家西餐廳，品嚐魯迅筆下的燒乳鴿



##### 第二天

9：00  
陳家祠——廣東保存完好的傳統嶺南祠堂式建築

11：00  
恩寧路及永慶坊——遊騎樓、西關大屋，逛廣州粵劇藝術博物館



12：00  
上下九附近品嚐廣州傳統美味

13：30  
廣州塔——羊城新八景之一「小蠻腰」

16：00  
乘坐地鐵到廣州南站，換乘高鐵返港

2018年，米芝蓮推出了全球粵菜指南。這是他們首次推出單一菜系指南，在此之前，米芝蓮手冊多以城市或國家為對象。在中國的八大菜系中，在包括法國菜、意大利菜在內的世界美食譜系中，唯有以廣州菜為代表的粵菜有此殊榮。粵菜的受歡迎程度，由此可窺見一斑。

#### 西漢南越王「私房菜」

對於「食在廣州」，可能很多人會想到廣州人「什麼都吃」，這從南越王的餐桌上可以得到驗證。1983年發現的南越王墓，別具廣州氣質：滿目珍奇的隨葬器物中，有不少是實用性強的炊煮飲食器具，包括煮食用的鼎、蒸食用的銅釜甗、燒烤用的銅烤爐、煎炸用的煎爐等，裏面甚至還殘留着未完全分解的食物。南越王趙昧「吃貨」的本質，不經意間詮釋了「食在廣州」的源遠流長。

若我們將目光轉回2000多年前的西漢年間，不難發現南越王「鐘鳴鼎食」宴請群臣餐單上，珍饈美饌層出不窮，烤乳豬、蛇羹、白灼貝、撈魚生……南越王已將天上飛的鳥雀，水下游的魚蝦，地上走的禽畜，烹成美味，活靈活現地展示了廣州人「什麼都吃」的本色。南越王好吃，對健康養生同樣講究。

◀廣州新地標——廣州塔

古學家發現，在墓主南越國第二代國王趙昧墓中，隨葬有食糧果品、海產、野味、蔬果等，按照今天營養學的說法，可謂葷素搭配，營養均衡。

廣州位於北回歸線上，陽光與降水充足，花開四季，蔬果豐富。新鮮的食材，為美食的誕生和發展提供了便利。「南越國的『食官』」、「廚丞」用古代的『平底鍋』銅煎爐、西漢『BBQ』銅烤爐等炊具將豐碩的食材基本完善糅合成為好菜，便成了最初的粵菜。」南越王宮博物館館長全洪說，這種兼容並包的飲食風氣，奠基了粵菜的整體根本，影響了嶺南地域長達兩千多年。



▲陳家祠獨具嶺南建築特色

下期「城市地圖」將於7月5日刊出

## 老西關豐儉由人

### 傳統味道

如果要廣州人推薦一個可以品嚐地道廣州味道的地方，西關大概是唯一的答案。正所謂「食在廣州，味在西關」，這裏曾經是整個嶺南乃至當時的中國最富裕的地帶，如今集合了充滿歷史感的西關民居和荔灣水鄉風光，與眾多廣州老字號美食一起，成為廣州別有嶺南風情的地方。

對於老廣而言，雲吞麵、布拉腸，及第粥、艇仔粥、瀨粉、鹹煎餅……每次到西關，都難掩心中的喜悅！對於遊客而言，在西關目光所及之處皆有美食，空氣中散發的誘人香氣，讓人欲罷不能！

如今的荔灣區，因舊時「荔枝灣」而得名，而西關則是對廣州市荔灣區的舊稱。早年間在西關一帶就有「百步之內必有小食」的說法

，所以許多獨具廣州風味的美食和老字號一直流傳至今，這裏既有陶居、廣州酒家、蓮香樓、泮溪酒家這樣的大酒家，也有像銀記腸粉、寶華麵店、陳添記魚皮這樣風味獨特的小食肆，讓食客挑剔的味蕾在這裏都能得到滿足。

不久前，廣州市文化廣電旅遊局首次發布了5條「尋味廣州」美食旅遊線路。其中，「粵色生輝」線

路主要景點都在荔灣區，海內外遊客可以遊覽粵劇博物館、永慶坊、恩寧路、八和會館、詹天佑故居等景區景點，並在荔灣區泮塘路品嚐地道的西關美食——泮溪點心餐。「回味老廣」線路同樣囊括了眾多西關景色，遊客可以遊覽陳家祠、荔枝灣涌、沙面、北京路等，途經荔灣區泮塘路及越秀區惠福路時，停下腳步即可品嚐下粵菜美食。



▲艇仔粥



▲蝦子麵



▲鹹煎餅



▲及第粥

## 日韓式慢活族

### 世界新潮

作為中國對外交往的窗口之一，廣州是千年不衰的通商港口城市。商業的繁盛與對外貿易的發展，也讓海外飲食文化融入廣州，成為「食在廣州」的一個重要組成部分。

今天的廣州，有不少囊括了世界各地美食的大街小巷，如北連環市東、南接東風東的建設六馬路被

譽為「不用出國即可吃遍全球」的美食街，短短幾百米，韓國、日本、越南、新加坡、意大利等海外美食一應俱全；遠景路因為住着很多朝鮮族人和韓國人，成了知名的「韓國料理一條街」；天河南路、教育路則以日料店扎堆而出名……

走在白雲區的遠景路，不足兩公里的路程，讓人有置身韓國的錯覺：韓文招牌高高掛起，路上、店

內多是講韓語的年輕男女。原來，這裏大部分店家、廚師和服務員都是韓國人，也有少數是來自東北的朝鮮族人。

如今的遠景路上有136家韓國商家，其中從事餐飲業相關的有88家，成了市民遊客品嚐正宗韓國料理的不二選擇。

不少青年男女也喜歡選擇一家居酒屋，或是一人食，或兩三個好

友一起聊天、喝清酒，充滿日式「深夜食堂」的氛圍，漸漸成為一種新興的消遣方式，吸引着越來越多的年輕人。

無論如何，廣州就是一座好吃又包容的城市，總有一條美食街滿足你的口味，家人或情侶，牽手一起慢慢吃遍每一條食街，也許是在這個城市能做的最浪漫的事之一。

### 實用資訊

景點	詳情
陳家祠	位於廣州市中山七路，乘坐地鐵1號線到陳家祠，門票10元。
廣州粵劇藝術博物館	位於荔灣區恩寧路，地鐵1號線長壽路站，免費參觀。
廣州塔	位於海珠區（藝洲島）赤崗塔附近，乘坐地鐵3號線、APM系統直抵廣州塔。