

廣東茂名美食地圖：從山海繪到城市

位於廣東省西南部的茂名，是中國南海之濱。北部背山，盤旋著雲開、勾漏、雲霧三大山脈，多樣化的地理特徵和悠久的歷史孕育出豐富多彩又別具一格的茂名。

如今的茂名，穩定社會環境的逐漸形成，一批又一批的移民來到這裡，不同的語言、不同的習俗、不同的飲食習慣在茂名交相輝映，創造出一個豐富、多元的茂名。

水果王國：荔枝傾心，龍眼香甜

山海相依處的茂名，被譽為「中國水果第一城」。這裡位於亞熱帶季風氣候區，夏長冬暖、雨量充沛、光照充足，是果樹生長的好地方，荔枝、龍眼產量常年居中國第一，每年產出水果總量高達 400 萬噸。特別是荔枝，茂名是世界最大的荔枝生產基地，可以說世界上每 5 顆荔枝，就有 1 顆來自茂名。

茂名荔枝自古便被視為「荔中佳品」，傳說與「一騎紅塵妃子笑」有關係。對於楊貴妃所食的荔枝源於何方，學者做出了很多猜測，而茂名荔枝確實已經在千年的歷史裡聞名四方。《西京雜記》記載，早在西漢初年，南越王趙佗就將茂名荔枝作為嶺南珍品向漢高祖進貢，這是關於荔枝進貢的最早記錄。深得唐玄宗信任的高力士，就是茂名人，傳說他為討楊貴妃歡心，將家鄉特產荔枝採摘獻給楊貴妃。清朝兩廣總督阮元就有詩曰：

「新歌初譜荔枝香，豈獨楊妃帶笑嚙。應是殿前高力士，最將風味念家鄉。」

在茂名，可以一嚐楊貴妃同款荔枝的滋味。剝開一粒茂名荔枝赤紅的外皮，裡面的果實厚實雪白，咬開蜜汁流濺，味道清香，實在是果中佳品。如果楊貴妃在如今的茂名吃荔枝，一定滿足無比，開懷大笑。

茂名種植龍眼歷史悠久，據說早在西漢時期高州龍眼就已是朝廷貢品。如今，茂名儲良龍眼是中國國家地理標誌產品。茂名人種植龍眼的經驗豐富，加上得天獨厚的地理條件，茂名的龍眼果實大，口感爽脆，味道濃甜。熱愛養生的廣東人相信龍眼有補氣的功效，對身體有益，會製成果乾入藥，因此龍眼還有「南方人參」的美稱。茂名有成熟的製作桂圓乾的工藝，將鄉屬夏季的美味留在一年四季中。



▲茂名荔枝。

鴨粥：稠而不膩，肉香四溢

茂名除了是名副其實的水果王國，還深藏著很多舌尖驚喜。茂名既被自然青睞，當地人又善於利用山海中的一切資源，對食材精挑細選，結合精湛的烹飪技藝，造就一系列令人垂涎欲滴的地方特色美食。

茂名的電白區，得名於當地多雷電的天氣特徵。東南季風永不疲倦地將太平洋水汽帶到茂名，在電白聚成雲朵，電閃雷鳴。在雷電的見證下，這裡有沙質潔白細軟的沙灘，寬闊平坦，長達 12 公里，被譽為「中國第一灘」。沙灘另一側則是連綿不斷的沿海防護林帶，這是中國境內第一條營造成功的，同時也是最長的沿海防護林帶。若往海上去，放雞島周圍海水的透明度據說是中國第一，能見度達 10 米，《中國之最》一書列此島為「中國第一個海底潛水旅遊點」。水清沙白，令人神往。

如果向本地人問起，到「中國第一灘」應該吃些什麼，他們會說，香脆爽口的蠔炸、魚炸值得嘗試，而這裡最地道的特產，是鴨子。

漫長的海灘滋養著這裡的生物，魚、蝦、蟹等多種海鮮在這裡的生長和繁殖，也為養殖鴨子提供了得天獨厚的條件，電白海鴨蛋就是這裡最出名的特產之一。海鴨蛋，是指

那些生活在海邊紅樹林中，以海灘中的魚、蝦、蟹、貝類、藻類為主要食物的鴨群所產的蛋。電白當地鴨農用祖傳經驗優育麻鴨，麻鴨的伙食極好，鴨蛋油脂豐富，所製作的鹹鴨蛋曾為明朝貢品，有「中國第一蛋」之稱。

在海邊長大的鴨子，渾身都是大自然的恩賜，代代相傳的美食鴨粥就是最好的見證。茂南區的合崗鴨粥和電白區的水東鴨粥，都是茂名的鴨粥名片。二者的共同點在於選用當地優質鴨肉，慢火熬煮，粥水稠而不膩，鴨香四溢；不同之處則在於各自獨特的調味技巧。

合崗鴨粥偏於原汁原味，用珍珠米與鴨湯煮成，粥要「三滾」，也就是煮開三次，這樣鴨湯與米香完美融合，熱氣騰騰，香氣誘人。電白鴨粥則融入更多地方特色調料，選鄉下四五個月大的足水麻鴨，煮沸大鍋清水後將火調微，加上北芪、黨參等溫補藥材，將處理好的光鴨下鍋，靠水溫慢慢地將鴨浸熟。將鴨起鍋，撇去鴨油，只用這清湯和珍珠米就能夠熬成稠粥。鴨粥入口即化，齒頰留香；鴨肉爽滑微韌，滋味豐富。配上特製的薑醋和醬油兩種蘸料一起吃，更是暢快淋漓。



▲化州香油雞。



▲茂名化州牛雜。

名菜與小吃：本地取材，「鮮」是核心

作為粵西地區的本土文化代表，高涼文化有著 2000 多年歷史，是嶺南文化分支之一，而茂名，就是高涼文化的發源地和流傳地，由此誕生的高涼菜也是粵西菜式源頭之一。走進茂名，可以發現這裡的菜餚多選用本地原生態的食材，烹飪上注重食材的原汁原味，一個「鮮」字，是這裡美味的核心。

茂名人對於雞的烹飪堪稱游刃有餘，在衆多以雞肉為主題的菜品中，一道「化州香油雞」突出重圍，成為了茂名美食的名片。

化州香油雞的主要食材，是茂名本地信宜的懷鄉雞，這是中國一個優良的地方雞種。懷鄉雞大多是放養在山中，除了飼料之外還會吃山中嫩草蟲蟻，營養豐富，再加上適量運動，油脂分布十分均勻。懷鄉雞具有典型的「三黃雞」特徵，也就是毛黃、腳黃、趾黃，若是做成白切雞，肉質緊實、顏色鮮黃，十分誘人。

這香油雞的香油更是大有門道。用文火加熱的花生油煎過蒜蓉、陳皮、八角、川芎、白芷、桂皮、丁香、芫茜、沙姜等配料，再用生抽和麻油調味，晾到常溫，才能澆在煮熟的雞肉上。其中茂名化州南盛這個地方的沙薑是地方特產，風味十足。通過特製香油的浸潤，雞肉香滑細膩，味道層次分明，香而不膩，不愧為茂名的美味代表。

除了香油雞外，茂名人吃雞花樣層出不窮。茂名燒雞，外皮金黃酥脆，內裡肉質鮮嫩多汁，每一口都是對傳統烤製工藝的致敬。

辣雞沙煲粉則是茂名美食中的「重口味」代表，熱辣鮮香的雞塊與細軟的沙煲粉在小火慢燉中相互滲透，提供嶺南不可多得的辛辣風味。

化州、高州的牛雜十分出名，茂名人用粵語「牛雜滾一滾，神仙站不穩」來形容牛雜的魅力。經過充分清洗、多種香料燉煮的牛雜爽脆可口，滋味豐富。在下班時間，天色灰暗時，走進一家路邊小店，看著老闆從熱騰騰的湯水中撈出厚實的牛雜，從口中到心中，都讓人感到無比溫暖。

在甜品和小吃方面，茂名同樣別出心裁。化州糖水也是茂名的一大特色甜品。選用當地新鮮的紅豆、綠豆、蓮子和百合等食材，熬製時要把食材煮軟而不能爛，才算恰到好處。調製糖水，用的是清爽的冰糖，口感甜而不膩。在茂名漫長的夏天，這是最受歡迎的甜品。

另外，茂名還有一種特色小吃——簸箕炊。將米粉糊平鋪在簸箕上蒸熟，切塊蘸點醬油或者花生醬食用。很像香港的「齋腸」，也就是素腸粉，但口感更清爽，層次更分明，是茂名早餐中的特色之品。

從海邊到果林，從山海到城市，茂名的城市地圖本身就是一幅色香味俱全的美食畫卷。從海鮮到家禽，從水果到小吃，每一道菜品都承載著茂名深厚的文化底蘊和當地人對美食的無限熱愛。無論是尋找地道的海味，品嚐鮮甜的水果，還是探索新奇的菜色，茂名，都能帶給人意想不到的驚喜。作者 / 蔡孜茁 本版圖文均據《中國國家地理》雜誌



▲簸箕炊。