



▲從左至右依次為：煲仔飯；臘味炒時蔬；臘腸捲。

萬物皆可臘！解鎖廣東臘味宇宙

廣東的臘味，可能是臘味中最「不講規矩」的。「臘」本指農曆十二月（臘月）合祭衆神的儀式，而「臘」味，也本是應寒冬時節，將肉類以鹽漬經風乾或熏乾製成的產物，因而得名。然而，口感油潤，帶著甜甜酒香的廣東臘味，早已不分一年四季地出現在廣東乃至全中國人的餐桌上，甚至佔據了超過中國臘味市場的半壁江山。無論晴雨寒暑，「食好啲」（吃好點）始終是廣東人樸素而堅定的人生哲學。不管今天什麼日子了，老細（老闆），先整份臘味煲仔飯！

豬肉是主角 鴨鵝鵪鶉等亦入臘味版圖

不止臘肉和臘腸，在廣東人的巧手與智慧下，「臘味」早已超越了一般人對醃臘製品的想像，形成了一個琳琅滿目、風味各異的龐大體系。

豬肉，廣東臘味世界的主角。

那色澤鮮亮、紅白分明的廣式臘腸，相較於其他地區的臘腸，最大的特點是不辣；無論是傳統老饕偏愛的四分肥、六分瘦帶來的豐腴油潤，還是如今更受歡迎的二八比例所追求的實質健康，其風味的關鍵，皆在於醃製時傾入的汾酒、玫瑰露酒與蔗糖。酒能去腥提鮮，糖則平衡鹹度，二者在時光的催化下，與豬肉的氨基酸悄然作用，催生出乙酸乙酯、乳酸乙酯等馥郁的香氣物質——這便是臘腸靈魂的由來：酒香沉穩，鹹中回甘。一經熱力烹煮，內蘊的豐腴油脂便漸漸融化，浸潤那歷經風乾而緊實的肉質。臘腸在蒸汽中舒展紋理，盡情釋放出醇厚濃郁的鹹甜香氣。無論是整根蒸食，還是切片入菜，只要有它登場，白米飯便注定要一再添滿。

同樣以糖、酒為魂的廣式臘肉，亦是臘味江湖中不可或缺的重鎮。蔗糖與白酒滲入五花肉的肌理，在風乾中幻化出深邃的復合香氣。一條上乘的臘肉，必是色澤金黃透亮，肥膘如玉般晶瑩，瘦肉緊實而乾燥。入口肥而不膩，瘦不塞牙，鹹甜交織，酒香悠長。

當然，臘肉和臘腸僅是廣東臘味宇宙的入口。一旦下定決心推開廣式臘味世界——一衆多令人拍案叫絕的進階妙品將徐徐鋪陳開來：東莞人會將豬肝（肝）簡單晾曬，增加彈性後，再選取豬腎尖肥肉，冰凍後醃製，嵌入豬肝內部，形成精巧的造型，兩者緊緊相擁，經晾曬後，肥肉通透如金，豬肝深沉似銀，入口時脂香與肝香交織，豐腴而不膩。還有市面上比較普遍的造型別緻、寓意喜慶的「鳳凰盞」，傳統的臘味肉餡中巧妙嵌入一整顆流沙起沙的鹹蛋黃，形如鳳凰昂首，蒸熟後蛋黃香醇，肉餅油潤，堪稱一代佐餐佳品。而江門人，則有一種形似長柄大刀、頗具陽剛之氣的「關刀肉」，選取帶骨的大塊豬肉特殊醃製，風乾後肉質緊實、肌理分明，別有一番粗獷風味。

東莞「矮仔祥」的臘腸，在經典配方中融入了廣東人摯愛的陳皮質香，那一抹陳年果皮的清甘，恰到好處地平衡了肉的豐腴，咬下瞬間，汁水與香氣迸發，妙不可言。以上，僅僅是豬肉類廣式臘味的無限可能裡的部分精彩。然而，廣東人對臘味的探索從未止步於豬肉。香港電影《麥兜》中有句人人會傳唱的歌詞：「我最終變臘鴨！鴨！鴨！」不僅道出幾分童趣，能看出臘鴨作為一種家常風味，早已深入粵港澳地區的飲食記憶。

粵北韶關的南雄，臘板鴨的製作歷史可追溯到清代，正宗的南雄板鴨得益於當地霜凍條件，好鴨配好料，在晾曬前塗一層當地米酒，再放置於全廣東溫差最大的區域中自

然風乾露曬，最終就有了肉質鮮嫩、臘味濃香的獨特臘鴨風味，在南雄不少農村，還有臘鴨五件的特色，——對食材的極致利用也一直是廣東人的優良傳統，其中的臘鴨舌常常一舌難求，但試過後被其甘香耐嚼的魅力收服，佐酒妙物名單中再少不了它。

在珠海斗門，東莞等地亦被稱為「鴨扎包」的鴨腳包，則以一段鴨腸巧妙捆紮紫薯、鴨肝與腩肉，各種風味相互滲透、融合。蒸熟後，鴨掌軟糯，鴨肝甘香，腩肉析出的油脂浸潤其間，入口油潤鹹鮮，口感層次極為豐腴，無論是佐飯還是下酒，都堪稱一絕。開平產馬岡鵪，「靠鵪吃鵪」，此地也產鵪肉腸和鵪肝腸。此外，還有臘乳鴿、臘鵪鶉等也逐漸成為廣式臘味中別具風味的特色品類，不斷豐富著「廣東臘味」的味覺版圖。

當然在水網交織的嶺南地區，海鮮類臘味也是廣式臘味圖譜中不可或缺的一筆。在順德、東莞等水產豐饒之地，製作臘魚乾是一門傳承已久的技藝。順德人尤以製作臘鮫魚乾著稱，其精髓在於「鮮而不腥、香而不霉」。製作時，常選用肥美的鮫魚，從活魚放血、剖洗到鹽漬、風乾，講究在極短時間內完成，以最大限度保留魚肉的鮮嫩。一些老字號，更採用獨特的二次調味、二次風乾工藝：

在初次風乾後，將魚身浸染特製醬汁，再進行二次風乾。如此製成的魚乾，肉質緊實而有彈性，鹹味恰到好處，蒸熟後魚肉呈絲縷狀，香氣沉穩而悠長。在東莞麻湧、沙田等地，人們也喜曬製魚乾和蝦乾。製作蝦乾需將鮮蝦剝殼、去內臟，清洗後晾曬一至兩天，臘海鮮們的肉質更緊實，鮮味更凝聚。



▲臘豬肉。



▲左圖為臘味蘿蔔糕；右圖為矮仔腸。



廣式臘味酒香濃郁、琥珀色澤 南雄臘味多了股「野性」

如果問廣東臘味哪家強，100 個廣東人可能會給 100 個答案。

廣東臘味，除了臘的品種五花八門，口味也是有分各種門派。簡單來說，可粗略分為廣府味、客家味、壯瑤味和潮汕味。最常見的廣式臘味，特點風格最容易辨認：混合醬油香氣的，鹹甜口感、濃郁酒香，琥珀色澤。

廣式臘味的根據地主要是分佈在珠三角核心區如廣州、中山、東莞、佛山等；其中的中山黃圃鎮，更是中國國家認證的「中國臘味食品名鎮」，這裡的臘味製作歷史可追溯至清光緒年間，如今鎮上臘味廠家高達 200 餘家，年產量超過 20 萬噸，中國臘味市場佔有率約 50%。可以說，在外面吃到的每 2 根臘腸裡，有 1 根就是來自中山黃圃鎮。與此同時，東莞、廣州、佛山等地的廣式臘

味亦百花齊放：東莞臘腸以「短粗圓潤」的獨特外形脫穎而出，形如橢圓肉球，別具一格；佛山的老字號則堅持天然生曬工藝，在細微的調味差異中展現各自匠心。

廣府風味之外的廣東臘味，也是各有特色，譬如清遠連州一帶的東陂臘味，並不會在外層塗抹醬油，而是醃製後吹風，臘腸也被稱為「風腸」，臘香濃郁、肉質緊實。

韶關南雄的臘味秘密武器同樣是利用「山風」生曬，製作過程中同樣不添加醬油，有時會塗上一層本地米酒以增香，和東陂臘味比起來，他們多了股「野性」，除了臘腸、臘肉、臘鴨、臘鴨腳包，還有臘雞、臘豬手、鮫魚乾等，每一種都充滿了南雄獨特的農家風味，而這大自然氣息滿滿的山區臘味，直接用水煮已經非常出彩。

煲仔飯油光瑤亮、臘香撲鼻 荷蘭豆炒臘肉是「下飯神器」

臘味自身的精彩，在廣東人手中只是一個起點。蒸、炒、煲、燜……各種烹煮手法如同讓它登上不同的舞台，而各地獨具匠心的搭配，更是為這道美味畫上了點睛之筆。

廣東臘味與主食的經典搭配，美名已傳遍大江南北，白米飯配臘味是「高級食材只需要最簡單的烹飪」的完美例證，當不相信「熱氣說」的勇者們，走進街頭巷尾的煲仔飯店，才真正領略到臘味與米飯交融的昇華之境。

店家將絲苗米煮至半熟，隨即鋪上切片的臘腸、臘肉或臘鴨，淋上少許靈魂般的豬油或臘味油，蓋上鍋蓋以文火慢煲。揭蓋的刹那，臘味的豐腴油脂與濃郁香氣盡情滲入每一粒米飯，這油光瑤亮、臘香撲鼻的瞬間，堪稱廣式臘味最動人的高光時刻。

快火小炒是廣式臘味另一大展現舞台。臘味炒時蔬是廣東人餐桌上常見的美味，臘腸自帶酒香和醇厚鹹味，蔬菜則能吸收腸內油脂，一葷一素，相得益彰。經典的搭配有臘腸片炒芥藍、臘腸炒荷蘭豆白果、臘肉炒芹菜百合等。其中，荷蘭豆炒臘肉尤為經典，嫩綠的荷蘭豆與暗紅的臘肉形成鮮明的色彩對比，是每個廣東孩子童年記憶裡的「下飯

神器」。

在粵北連州等地，臘味火鍋是當地人在寒冷季節裡的美味選擇。滾燙的湯底慢慢煨煮著各式臘味，湯越煮越醇，肉越煮越香，是當地冬季的特色吃法。

當然，臘味還能「上點心」，廣式點心界中，臘味蘿蔔糕是廣東茶樓中點單率極高的菜品，正宗的廣式蘿蔔糕不僅有大塊切條白蘿蔔、海米和胡椒粉，還會加入臘腸碎，增添風味和口感。臘腸捲是一款流行於粵港澳大灣區茶樓的點心，它以麵團包裹臘腸段蒸熟，是廣東人自己的「熱狗」。

在這片崇尚「生猛鮮活」的飲食熱土上，廣東人其實也不會一直止步清淡和新鮮。臘味，就是無數愛吃的廣東人，在有限的時間環境裡，想盡辦法，憑藉乾燥的北風與和煦的陽光，將天空、海洋與大地所贈予的一切物產，通過「臘曬」把風味巧妙相連，把美味無限放大，一次次探索、拚湊出來的飲食宇宙。

總之，臘麼近，臘麼好，吃臘味，還是先認大廣東！

作者 / 斯小樂
本版圖文均據「地道風物」微信公眾號