

# 立秋至,贴秋膘!

## 这些广东美食陪你入秋

乳鸦啼散玉屏空,一枕新凉一扇风。睡起秋声无觅处,满阶梧桐月明中。

——《立秋》[宋]刘翰

8月7日正式迎来立秋。立秋,是“二十四节气”中的第十三个节气。此时阳气渐收、阴气渐长,成为阳盛变为阴盛的转折。在自然界,万物开始从繁茂成长趋向成熟。民俗

有云:“三伏带一秋,还有二十四个秋老虎。”秋老虎指的是立秋节气以后,所出现的短暂的回热天气,这段时间的天气依然很燥热,一般持续在20天左右。

暑热过后,秋风一起,胃口大开。现推荐几款时令的广东美食,大伙不妨以“贴秋膘”的方式,迎接秋天的到来。

## 马鲛鱼丸

**制作技艺:**马鲛鱼丸是用马鲛鱼肉做成的肉丸。入口弹牙,味鲜肉嫩。

**传统马鲛鱼丸的做法为:**将马鲛鱼去鱼头,剔掉鱼主骨后用调羹刮起鱼肉,加入盐、鸡精、玉米淀粉和匀后用力摔打和揉搓,直至鱼泥打出胶质状,最后将鱼泥握在手中,从虎口处挤出小丸子用小匙舀下来,均匀地放在蒸架

上隔水蒸熟。做好的鱼丸既可直接煮汤喝也可加入配菜清炒,鱼丸汤味道鲜甜可口,令人回味无穷。

**推荐理由:**一方水土养一方人,洋流降雨不仅影响着陆地上的耕种也深刻影响着海边的渔获。立秋之际,人们捕食马鲛鱼,将鱼肉打制成马鲛丸,鱼皮炸制食用。一颗颗马鲛丸,承载着世代代海边人民的丰收喜悦。



马鲛鱼丸

## 笋虫粿

**制作技艺:**笋虫粿的制作工艺相对复杂。首先,需对竹笋进行清洗、去皮、切片等预处理。然后将处理好的竹笋与肉类、蔬菜等配料一起炒至八分熟。接着,将炒好的馅料包入粿皮中,制作成笋虫形状。最后,将制作好的笋虫粿进行蒸煮或煎炸,使其口感更加

酥脆、香浓。

**推荐理由:**在陆丰市,人们通常会在立秋这天食用笋虫粿。笋虫粿不仅是一道美食,更是一种文化的象征。笋虫粿的制作工艺和食用习俗代代相传,它承载着人民对美食的热爱和追求,也体现了广东独特的饮食文化和节气文化。



笋虫粿

## 炒藤鳝

**制作技艺:**藤鳝是鳗鱼的一种,生长在咸淡水交界外,其体型、花纹及颜色均类似老藤条,故名藤鳝。选择手指般粗的藤鳝,以野生的为佳。用布擦干鳝身,这样能把藤鳝的黏液去除得更干净。当一条生猛的藤鳝被放在案板上,固定其头部后,熟练的厨工以快刀完成开膛、去主骨、切片的步骤。正宗的炒藤鳝“爱姜忌葱”,即只选用姜与藤鳝搭

配一起炒。鳝片与过油后的姜片猛火爆炒,12秒出锅装盘,保证鳝片熟透的同时,牢牢锁住肉质的鲜嫩。

**推荐理由:**珠海市斗门区有区级非物质文化遗产项目“乾务炒藤鳝”,因做法及食法特别、镬气十足、香味独特、香脆爽口而深受欢迎。炒藤鳝既可单吃鳝片,别有一番味道;也可用姜片夹住藤鳝片趁热吃,将姜汁的辣味与藤鳝的香味混合起来。



炒藤鳝



山塘腊肉

## 山塘腊肉

**制作技艺:**山塘腊肉一般选自本地地产的农家猪,猪肉新鲜,肉质上乘,取其花腩,肥瘦相间,分布均匀。而后将其切成片状,用绳子一串串绑好。取食盐、白糖、酱油、曲酒按比例调味,倒入大盆内搅拌,把猪肉依次放入盆内,腌制半日,浸过酱油上色,便可晾晒。

**晾晒的过程也有讲究:**先用防蝇纱围成一个“晒棚”防止苍蝇及杂物的污染,每片腊肉之间要有一定的间

隔,否则不利于肉内水分蒸发;而后每隔一段时间要翻转腊肉以使之受光均匀;白天曝晒,晚上放在阴凉处避免受潮雾侵袭。晾晒五至七日,腊肉干至六七成,即可。

**推荐理由:**山塘腊肉选用优质的土猪肉制作,也有腊肠、腊鸭、腊猪脚等品种,在阳光和风的自然条件下将油脂沥干,肉质甘香可口,有嚼劲且肥而不腻,是清远市清新区具有代表性的特色农家美食。



罗浮山豆腐花

## 罗浮山豆腐花

**制作技艺:**制作罗浮山豆腐花需要经过三道工序。第一道是选料,先筛选出饱满圆滑、表面无黑斑的黄豆;第二道工序是泡豆,根据黄豆品种确定浸泡时间,一般浸泡5小时至8小时,让原料吸足水分;第三道工序是磨浆、煮浆,将磨好的原料过滤清渣后经煮浆,降温至90摄氏度。

**具体制作过程为:**选豆-定量分配(浸泡)-磨浆-微波高温杀菌蒸

煮-过滤机(豆渣过滤)-板式冷热交换-点浆桶-灌浆封口-定形(产品)-冷冻-销售。

**推荐理由:**罗浮山豆腐花制作技艺作为惠州市第八批非物质文化遗产代表性项目,其独特的口味深受粤港澳大湾区人民的喜爱。罗浮山豆腐花好吃的关键在于选自罗浮山脉的矿泉水,这种矿泉水清香回甘,搭配上等的黄豆,制作出的豆腐花让人回味无穷。



银杏蒸滑鸡

## 银杏蒸滑鸡

**制作技艺:**首先,银杏果去壳去皮,鸡肉斩件备用。然后鸡肉加盐、料酒、生粉等调味料腌制入味,以银杏果垫底蒸熟即可。

**推荐理由:**南雄银杏果又名白果,每年立秋前后

采收。白果与鸡肉同煮,口感软糯香甜,清新爽口。白果具有通畅血管、改善大脑功能、延缓大脑衰老、增强记忆力等功效,鸡肉含有丰富的优质蛋白质,适合秋冬滋补食用。

(宗和)