

# 从猪油炒菜心，到生抽淋菜心，再到天然泉水浸菜心

## 从一碟菜心看广州饮食变迁

# 改革开放

# 30

# 年广州故事

## 食·饮食文化

▲蔬菜不再统购包销，“菜篮子”长成白颈公，通菜好似一条龙，芥兰多道幸运头，白菜烂头又多虫”的打油诗成为往事。

▲允许水果价格浮动议价成交，果农积极性很高，商品多了，价格自然降下来了。

“王者以民为天，民以食为天，能知天之天者，斯可矣。”改革开放30年来，最让老百姓感觉真切的也就是菜篮子、米袋子、饭桌子的变化。

广州酒家总厨吴自贵师傅形象地说，一碟菜心在30年间，烹饪手法的转变，正体现了广州人越来越文明的饮食习惯。上世纪80年代，大鱼大肉最受宠，菜心都要猪油炒才对味；上世纪90年代，受湘川菜系大肆进军广州市场影响，用生抽淋过的菜心才够入味；而如今，保持菜心的原汁原味，确保菜心的营养不流失，又改用天然泉水浸菜心，不放油与味精，反倒最受食客欢迎。

上世纪70年代末，吴自贵师傅从广东服务行业中专业学校毕业，来到广州酒家当厨师至今，从业30多年，他对记者回忆起入行初期时的原材料供应大为感慨。“油、糖、面粉、大米、豆类都是按计划供应的，连老碱、明矾、小苏打也要到指定供应站购买。猪肉和家禽也是按计划供应的，酒楼采购员只有跟菜场里的人混熟了，才能多采购一点猪油、鱼虾，不少饭店因为原材料供应不足，只能勉强维持到月底。煤也是有计划的，往往烧到月底就不够了，得想办法到钢铁厂弄几卡车煤渣来，捡出煤核救救急。”

而据介绍，啤酒在当年更是紧俏商品，哪家饭店啤酒供应充足，生意就好，冷菜也卖得出去。当时家家饭店都有一两只“坦克”（鲜啤酒冷藏罐），运输鲜啤酒的车子来了，像孙子拜见姥爷一样哄着驾驶员，陪笑脸，递香烟，有时还要包点烧腊羹过去，请他们多放一点。瓶装啤酒要亲自到啤酒厂进货，几十箱啤酒有时要排上一整天队的等候。“汽水也是按计划供应的，色素很重要，一喝嘴唇一圈就红彤彤的。”

### 上世纪80年代 买猪肉凭计划 购啤酒要排队

### 上世纪90年代 下海经商荷包鼓 争吃野味来进补

1990年前后，第一批“下海经商”的广州人荷包鼓了，吃饭也不再满足于吃饱、吃油水，以吃鲜补身为目的的“野味”消费风气越来越盛。专门从湖南收购野味的张小良看准当时的商机。“那时广东人的口味已经发生了变化，开始什么都吃，特别爱吃蛇、果子狸、白面狸。”张说，那时收购的价钱不是很高，最毒的“眼镜王”280元一斤，经他转手后卖300元，越南倒过来的穿山甲卖到了360元一斤。由于价格偏高，消费野味的还局限在“先富起来”的人中，他们吃野味还是为了“补身体”。

张小良生意最好的时期是在1994年左右，单价也因为野味消费的普及化而有所下滑。“果子狸一车一车地往广州发货，有时一天就要送两三千条。”他说，冬天收果子狸价钱低的时候只要10元一斤，而卖得最贵的时候也不过130元左右一斤。

对张小良来说，命运的转折点发生在“非典”爆发后，特别是确认果子狸是非典元凶后，偌大的新源市场，很多档主闲得只能打瞌睡。之后，市场里只允许经营54种“野味”，利润越来越低，一些档主无法承受每月2800元的租金，有三分之一档主最终选择回老家。

▲改革开  
放前，过年要到  
郊外买菜。改革  
开放后，物质丰  
富了，吃年夜饭  
也可以买盘菜  
了。

▲吃饭打包体现  
了市民的节俭，同时  
从另一个方面反映了  
食品的丰富。

▲“宵夜开张”  
将“宵夜档开张”  
的消息广而告之，  
之，恐怕是那个  
时代才有的产  
物。

▲改革开  
放初期，市牛奶  
公司乳品厂曾到北  
京学习制作酸并  
牛奶的技术，很快  
引进菌种，很快  
试制出酸牛奶。  
1980年春节期  
间，酸牛奶在广  
州上市。

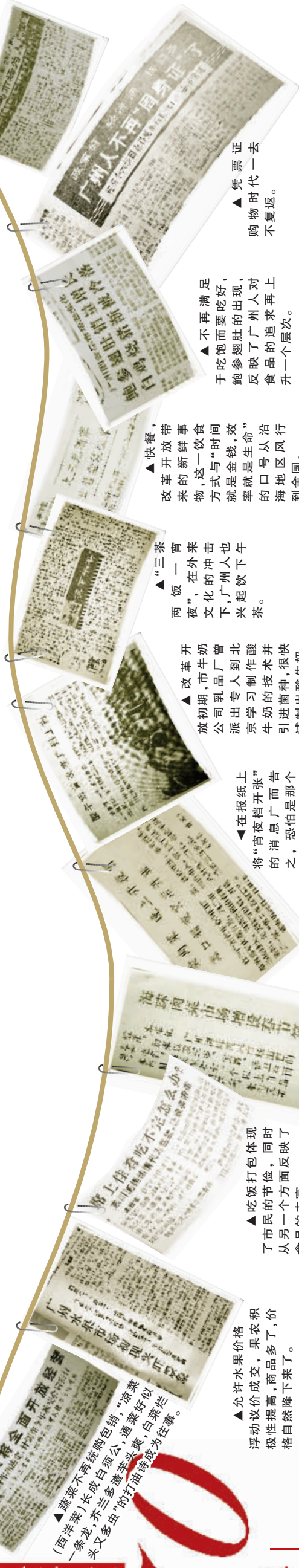
▲“三茶  
一饭”在外来  
文化的冲击下，  
广州人也兴起  
喝茶。

▲快餐，  
改革开放带  
来的新鲜事  
物，这与“时间  
就是金钱，效  
率就是生命”  
的口号从沿海  
地区风行  
到全国。

▲不再满足  
于吃饱而要吃好，  
鲍参翅肚的出现，  
反映了广州人对  
食品的追求再上  
升一个层次。

▲凭票证  
购物时代一去  
不复返。

▲“床底  
抓鸡”现象成  
为历史陈迹。



### 30年来广州餐饮市场 三次飞跃

### 上世纪90年代

城市富裕阶层时兴“下馆子”，吃野味也成为广州人的最爱，穿山甲一度卖到360元一斤，促使这一时期餐饮业每年保持两位数增长。

### 上世纪80年代

柴米油盐酱醋茶不再凭票供应，过去一直“吃不够”的人们，终于可以放开肚皮大快朵颐，在1985年至1988年的3年间，广州餐饮业实现了销售额翻番。

### 2003年以后 “非典”猛来袭 “农家菜”受宠

经历了“非典”教训后，人们在饮食方面不再追求“越野越好”，转而更重视饮食的营养与保健，“农家菜”正迎合了这种需求。农家菜选用绿色蔬菜为原料，尽量保持蔬菜的原汁原味，所以其营养价值也就较高，为大众所喜爱。

如今，农家菜已经发展成为一项旅游产业，“农家乐”一日游在小长假期间，就最受城市人欢迎。而在本月中旬，广州从化田心社还别出心裁地开辟了一块专用田，市民每年主要拿出几百元钱，就能吃到自己亲手种的绝对“绿色”蔬菜。

据介绍，市民可以按季节挑选适宜种植的植物种子，例如年末就可以选择菜心、白菜和芥菜，对一个3口之家而言，租种两分地所产出的蔬菜即可够一家人食用。田心社将邀请农业技术部门在农药施用把关，提供无公害农药，认租人也可选择不用农药，种出绝对纯天然蔬菜，满足人们返璞归真与原汁原味的饮食消费需求。

### “非典” 2003年后

为分水岭，广州人餐饮需求不再追求新奇特，转而注重养生、绿色、无公害、低脂、低油、低糖，返璞归真的农家菜变成餐饮时尚。