

顺德干蒸菜是粤菜里的独特符号。它以无水锁鲜的巧思、回归本味的坚守，跳出传统蒸菜的水润软糯，用猛火与时间碰撞出丰富口感，从街坊灶台走向非遗殿堂，更跨越山海在银川落地生根，让银川人也能尝到来自岭南的鲜甜。

记者 吴璇文/图

## 当干蒸菜邂逅西北胃 鲜从蒸来 味自顺德



顺德干蒸菜。

### 01 匠心独运，毫厘必较的烹饪心法

顺德人常说：“蒸菜的最高境界，是让吃的人尝到食材刚采摘、刚捕捞时的味道。”这份味道的背后，是顺德干蒸菜毫厘必较的烹饪心法，从火候掌控到调味哲学，每一环都有讲究。

干蒸菜好吃的秘诀是“无水干蒸”，全程不额外加水，仅靠食材自身的水分和油脂形成蒸汽循环完成烹制，这对食材新鲜度有着近乎苛刻的要求，“现宰、现杀、现做”是不变准则，冷冻品、半成品毫无立足之地。干蒸排骨必选当天肋排，肥瘦精准3:7；干蒸鸡选本地1.5~2斤的三黄鸡；鲜鱼从出水到

上锅不超半小时，只为锁住最原始的鲜味。

器具方面，传统杉木蒸笼是老厨师的不二之选，木质疏松透气性佳，让蒸汽均匀包裹食材，同时吸收多余水分，杉木的清香还会融入菜中，增添淡淡木香。而烹饪的灵魂，在于对火候的精准掌控，不同食材搭配不同火候，时间精确到分钟，蒸制中绝不能频繁开盖，避免温度骤降让鲜味折损。

调味上，顺德干蒸菜奉行“少即是多”，拒绝复杂酱料堆砌，只用盐、米酒、姜、葱等基础调料去腥增香，绝不掩盖食材本味。

### 02 层次万干的口感美学

顺德干蒸菜的口感，有别于其他蒸菜，它将烤得焦香、蒸得鲜嫩、煎得油润融为一体，成就了“外焦里嫩，汁水下溢”的味觉惊喜，初尝便会被其丰富层次折服。

点一份干蒸羊排，夹起一块，羊排的表皮泛着淡焦光，轻咬外层带着炭火炙烤般的微脆，焦香裹着肉香散开，内里肉质软糯，纤维间的鲜汁在舌尖迸发，咸香入骨却毫无油腻感。

再看干蒸土鸡，鸡皮微微缩

起，稍微有点出油，带着微焦的韧劲，鸡肉紧实弹牙，撕开时鲜汁顺着纹理流淌，禽肉的清甜久久不散；

最好吃的是干蒸黑鱼片，鱼肉细嫩无刺，边缘因高温微微收紧且带一丝焦香，内里依旧滑嫩，配上咸辣鲜香的剁椒酱，十分下饭。

据了解，顺德干蒸菜的口感，是猛火与食材碰撞的杰作，每一口都藏着厨师对火候的精准把控，让食材在高温中完成自我蜕变，将本味与口感做到极致平衡。



干蒸牛肉。

### 03 溯源寻根，岭南水乡的饮食记忆

顺德干蒸菜的历史可追溯至明清时期，是岭南水乡渔民们在生活中摸索出的烹饪智慧，藏着最质朴的饮食记忆。

据介绍，顺德地处珠三角腹地，河网密布水产丰富，明清时期以渔业为主，新鲜渔获上岸后，如何在最短时间保留原汁原味，成为日常难题。彼时灶台简陋、调料匮乏，渔民尝试不加水，直接将鲜鱼放在铁锅上猛火炙烤，利用鱼自身水分蒸熟，竟做出鲜美的味道。这种简单实用的烹饪方式，

在民间慢慢流传，后经街坊灶台改良，逐渐形成最初的干蒸技艺。

随着时间推移，干蒸技艺从蒸鱼延伸到排骨、鸡肉、蔬菜等各类食材，成为顺德人家餐桌上的常客。顺德人对美食的极致追求，让这一民间技艺不断精进，从简易烹制发展为讲究食材、火候、器具的精细工艺，更诞生了“容边排骨”这样的经典菜式。

如今，顺德干蒸菜被列入佛山市非物质文化遗产代表性项目名录，成为顺德美食文化的重要符号。



干蒸土鸡。

### 04 塞上尝鲜，与粤味干蒸温柔相遇

在吃惯了手抓羊肉、辣爆小海鲜、烩肉的银川，顺德干蒸菜的到来，给这座西北城市的餐桌添上了一抹清淡的岭南底色，其中的食玖号顺德干蒸菜馆，位于金凤万达旁的育安巷里，成了不少银川人尝鲜的好去处。

走进食玖号，新鲜的排骨、现切的牛肉、鲜活的鱼鲜整齐摆放，看得见摸得着。挑一荤一素配一碗无限续的米饭，咬下一口排骨，外层微焦的肉香混着淡豉香，内里肉汁在口中爆开，没有重油重辣的掩盖，纯纯的肉香在舌尖散开，这是吃惯了浓郁西北菜的银川人，从未体验过的味觉清爽。吃惯了重油重盐的工作餐，这样的干蒸

菜吃起来毫无负担。

到了周末，约上三两好友小聚，点上一份双人餐，两荤一素配一盅瓦罐汤，清清爽爽地吃饭聊天，也成了银川食客新的聚餐方式，“吃惯了西北菜，偶尔来这里尝尝清淡的干蒸菜，也算是给味蕾一些新鲜感。”在店里就餐的刘女士说。

而那些在银川的广东人，也常把食玖号当作解乡愁的地方，一口店里的干蒸鱼，一碗白米饭，便尝到了熟悉的家乡味道。

从岭南水乡到塞上江南，顺德干蒸菜跨越千里，让这道源自渔民灶台的岭南美食，在西北的烟火里开出了温柔的花。