

# 舌尖上的揭西

◎陈远娟

我的家乡——揭西，是一个山清水秀的地方。那里不仅风景宜人，更是美食的天堂。让我们一起走进舌尖上的揭西！

## 推荐美食 1：包粿

包粿是我们揭西的特色风味小吃。它是用大米做成米浆，米浆倒入一张蒸屉，蒸熟后切成均匀的四或六份，放上内馅料后依次捻起四角，折至中央包好，一个美味的包粿就成功出炉啦！它的馅料口味丰富，应有尽有，任君挑选。例如：瘦肉豆干包粿、咸菜瘦肉包粿、韭菜瘦肉包粿、酸菜豆角包粿等。吃包粿还大有学



问在呢！包粿要趁热吃，无需斯文客气，才能吃出其中真谛所在。手拿着就吃，筷子、碗碟都不用，如果不乐意的话也可以在手上加一个绿色环保袋。把手洗干净，用手一抓，由于太

烫，十只手指必须轮换，不停地跳动，好像弹钢琴一般有节奏感，才不会被烫伤，也不至于把馅料弄得到处都是，嘴巴还得呼哧呼哧把热气吹出去。特别是在冬天吃完热乎乎的包粿，十只手指像通红的葡萄，恰是欢欣。告诉您一个个秘密：最地道的包粿在揭西南山镇，皮薄馅料足，值得一尝！

## 推荐美食 2：擂茶

揭西的客家人素有煮擂茶的习俗。因用擂钵，而称“擂茶”。在揭西，擂茶有一个美丽的传说。北宋时，潘仁美奉宋太宗之命南下征服南汉王朝，派一小分队途经揭西进攻广州。因为士兵大都是北方人，加之天气炎热、水土不服，士兵们纷纷

上吐下泻，病势严重，将领们心急火燎，却又束手无策。一位老奶奶河婆闻讯赶来，传授了一个秘方——喝擂茶治病。根据需要，她吩咐一些人去摘茶叶，一些人去挖生姜，有些人去碾米，有些人去找擂钵和棒子。等把这些东西办齐以后，



很快就制成了大量的擂茶。河婆说给那些病倒了士兵每人喝一大碗滚烫的擂茶，然后蒙头盖脑睡上一觉。次日醒来，人人浑身大汗，个个大打喷嚏。说也奇怪，病人们都痊愈了。后来，征南人马有一部分留下来屯田，

于是擂茶不但在揭西县，而且在粤北、湘西、赣南等客家人聚居的地方流传下来，成为客家饮食民俗的一大特色。每逢家中有重要的客人，我们都会擂上一钵上等的擂茶。正值炎炎夏日，到揭西来一碗擂茶，消暑美味，美哉！

### 推荐美食 3：麦粢包粽

麦粢包粽是揭西河婆中学的首创产物。麦粢包粽，即用一张麦粢包住粽子，



两种美味搭配混合着吃。和其他地方相比，揭西的粽子包好后多是隔水蒸熟，口感Q弹香糯，富有嚼劲，再加上麦粢的香韧，吃完一口，忍不住再吃一口……近年来，河婆中学的小店中，一张麦粢除了“包粽”、“包热狗”、“包鸡柳”、“加辣”等创新吃法，深受大众喜爱。而一届又一届

的河中学子都对“麦粢包粽”有着特殊的情怀，回乡必回河中吃麦粢包粽，吃的是“麦粢包粽”，回味的是青春呢！

#### 推荐美食 4：炸豆角



临近春节，家家户户炸豆角，这是揭西特有的年味。经过油锅煎炸后的豆干，覆上了黄澄酥脆的外壳，内里却仍保持着淀粉的软嫩松滑。通常还会备上一碗蒜蓉盐水，以供蘸食，也为了降降油炸的火气。同时，油炸的东西不免油腻，小城的人使用一片生菜包住一块豆角，

给这道小吃增添一份清爽的口感。在揭西河婆广场上，有一排排炸豆角小摊档。每到冬季，这些炸豆角摊档前生意火爆，每每路过，都可以看到人们大排长龙等着吃炸豆角的壮观景象。

#### 推荐美食 5：细粿

细粿，又叫“鸟仔粿”，因其形似小鸟而得名，是广东省揭西县客家地带的一种传统小吃。它由粘米粉加水，用手工捏出做成皮，用豆干、大蒜、虾米、肉末做馅。



外皮弹韧，咬一口齿颊留香。在揭西长途客车上，发车前三两阿姨提着一盒盒细粿，嘴里一阵阵热情地吆喝：“细妹，来一盒细粿么？”“细阿哥，带一盒出去给同事尝尝好呢……”这也算是我们小城的别致一景了！而车上的我们总是无法抵御细粿这一美食

的诱惑，“阿姨，我要一盒！”“我也来一盒！”而有幸尝到细粿的同事们，纷纷竖起大拇指夸赞，“好吃，真好吃！”

揭西是一个潮客相容的地方，有着丰富的潮客文化，自然而然孕育出种类繁多的美食、特产、小吃，远远不止以上几种美食。我是揭西客家人，我为揭西美食打 call!欢迎大家到揭西做客！