

# 當季鮮美水產 盡在嶺南漁港

## 眼花繚亂 即撈即吃 饕餮盛宴任君選擇



### 粵港澳生活匯

俗話說：靠山吃山，靠海吃海。歷時三個半月的休漁期已經結束，終於可以秋收了，漁民網兜下的一批批海味物美價廉，深受粵港澳市民喜愛。更何況廣東八成以上的城市都是沿海城市，在這海市繁華、海鮮肥美的好時節，喜歡美食的港人不妨趁着周末到廣東的海邊走一走，邂逅正當季的生猛海鮮，感受鮮味在整個味蕾綻放的美妙。

■香港文匯報記者 黃寶儀 廣東報道



在茂名博賀漁港，遊客可與漁民一道打魚，享受做漁民的樂趣。 香港文匯報廣州傳真

在南沙的十九涌，漁民把剛剛撈上來的海鮮提上岸。 南沙旅遊協會供圖

## 廣州南沙十九涌——集海鮮之大全

南沙，位於珠江入海口處，廣州最南端。

南沙海域兼具海洋與河水的屬性，漁業資源種類繁多，是中國重要的漁場之一。南沙以養殖為主、捕撈為輔的多样化漁業生產形式，海洋捕撈、海水養殖、淡水捕撈、淡水養殖四業並舉。這裡獨有的鹹淡水環境，孕育了無數鮮甜的水產：其中有享負盛名的蝦王曹蝦、一蟹難求的野生奄仔蟹、離水即死的粉貴黃眉頭，還有麻蝦、金鼓……都是到南沙不得不嚐的美味。

廣州南沙十九涌位於廣東省廣州南沙開發區南沙港區，瀕臨伶仃洋。這裡原先是一個小漁港，2009年的時候，當地政府結合河涌整治，發展旅遊產業，在十九涌碼頭

的基礎上，將其打造成為一個集觀光、購物和飲食於一體的鮮活海產品市場和嶺南水果市場，又叫做十九涌漁人碼頭。

### 鹹淡水域 海鮮種類多

正因為南沙十九涌的鹹淡水環境，海鮮口感比別處更加鮮甜，種類也更為繁多，故南沙十九涌水產貿易市場以「集海鮮之大全」著稱。如今漁人碼頭已經成了許多南沙的旅行團的一個指定參觀地點，每到周末和節假日，還有很多廣東各地的遊客特別開車過來逛海鮮市場和吃海鮮。

在南沙吃海鮮，要麼組團坐船出海即撈即吃，一般十人成團，租一個小木船出海三小時左右，每人也不過百元人民幣左右，而且撈得多吃得多，吃不完還可以拎

走。要麼直入餐廳，愛吃什麼點什麼！要麼就在市場買好海鮮拿去餐廳加工，絕大部分人選擇這種方式。

親自買海鮮絕對比吃海鮮過癮，不僅可以考驗你火眼金睛的功力和無處不殺價的手段，還能一飽多得數不勝數的新鮮海產的福。於是，一群人殺入十九涌水產貿易市場，沿着唯一一條海鮮長廊，聽着兩邊海鮮檔主的吆喝，比對着各種攤位的瀨尿蝦、手掌大的膏蟹、活蹦亂跳的曹蝦、吐水的貝殼、還有各種魚……看誰家的更好、更便宜，問詢聲討價還價聲不絕



廣州南沙十九涌水產種類繁多，不少港人到南沙品嚐美食。圖為此前的香港萬人遊南沙活動。 南沙旅遊協會供圖

於耳，海風和着海鮮的腥味撲到臉上，讓人們在嘈雜中感受一種真實而活潑的美好。

在這裡買海鮮不需要擔心宰客問題，因為海鮮市場特別設立公平秤，是否短斤缺兩一目了然。需要注意的是，這裡一般六點半之後好貨就被一掃而空，所以遊客想品嚐美味必須趁早。

## 茂名博賀漁港——最大的海蜇生產基地

博賀港位於茂名電白縣博賀鎮，瀕臨南海，呈狹長形，南北縱長2.5公里，東西寬約0.72公里，面積約18平方公里。據了解，該港區距港澳180海里，距325國道14公里，水陸交通便利。

博賀港是全國十大漁港之一，廣東省三大漁港之一，水產資源豐富，產量居全省第一。這裡還是全國最大的海蜇生產基地，全國最大的南風螺生產基地。

### 親身網魚 享漁民樂趣

茂名電白的海產品在廣東非常出名，在博賀港就有不少好吃的海鮮，如蝦、膏蟹、花鱗、海參、東

風螺、鮑魚、扇貝、竹節蝦、墨魚等。此外，還有石斑魚、金魚、黃花魚等各種海魚，都是食客追逐的對象。尤其是，港灣內停靠着數百艘深海漁輪，桅桿如林，蔚為奇觀。遊客可與漁民一道打魚，享受做漁民的樂趣，可品嚐到親自網來的各式海鮮。

除了海鮮，茂名還有很多有特色的美食，「簸箕炊」是其中的代表之一。「簸箕炊」是用石磨磨成的米漿放在作為盛具的簸箕中一層層蒸熟，然後配與芝麻、醬油或辣椒醬食用，做法簡單，是街頭巷尾的美食。

水東鴨粥也是來茂名不可錯過的美食之一，其精華在於精挑細選的

鴨子和溫補藥材用慢火熬成的湯，撈起鴨肉後還需要將鴨油去除，取清湯和珍珠米熬製，味道鮮美，入口即化。再配上一碟爽滑的鴨肉，蘸上薑醋或醬油，細品回味無窮。



博賀漁港的新鮮海產品。 香港文匯報廣州傳真

## 台山都斛——「廣東第一田」

江門台山有廣東省最狹長的海岸線，海產以豐富、生猛著稱。

都斛鎮是一個風景秀麗的小鎮，位於台山市東南部，依山傍海，全鎮總面積154.22平方公里，海岸線12.7公里。這裡有着「廣東第一田」的美譽，還是著名的蔬菜輸出基地。走進都斛鎮，可以盡情欣賞這一片富饒的土地，回歸自然，感受田園風光。

都斛鎮的海域位於珠江入海口處，鹹淡水交匯，產出的泥魚、海狗、蝦蟹等海味鮮甜可口，肉質爽脆。特別是「奄仔蟹」，以殼薄、肉嫩、鮮甜為特點，深受市民喜愛，而且曾大量出口到美國。此外，其他地方的鹹圍養殖多是飼料

餵養，但也主要是自然納苗，畢竟自然納苗培養出來的水產品沒有污染，十分環保。

### 都斛菜花 清甜且爽口

說到都斛的海鮮，不得不說的是這裡的海鮮街。因為在老饕圈裡，都斛海鮮街成了品嚐台山海鮮的第一集中地。海鮮街裡，大大小小、五六十檔海鮮攤前，擺滿了琳琅滿目的海產品。有海參、螃蟹、瀨尿蝦、白貝、黃皮頭等等，還有許多奇奇怪怪、叫不出名堂的海產品，令人大開眼界。攤主也是熱情洋溢地介紹自家食材，招呼客人選購……混着腥熱的海風，好不快活熱鬧。

來到都斛，除海鮮外，有一種蔬菜不可錯過，那就是都斛菜花。都

斛鎮依山傍海，西北有高山所擋，冬季氣候溫和，東南臨南海，沖積土層肥鬆，非常適宜椰菜花的種植，因此這裡的菜花生長得快，花大如盆，花色鮮雪白、口感脆嫩清甜，柔軟爽口，而且無渣。因此它雖不是都斛特有的蔬菜，但卻成了都斛蔬菜的代名詞，而且比其他地方的菜花更為著名。



台山都斛海鮮街裡，擺滿了琳琅滿目的海產品。 香港文匯報廣州傳真

## 汕尾鮑門——中國海鮮美食之都

在廣汕公路中段，有一個頗具規模的集鎮——「鮑門」。

背山面海的鮑門位於亞熱帶海洋性氣候地區，自然環境優越，海產資源豐富，是汕尾市旅遊美食專業鎮。鮑門所處的汕尾港是全國六大特等漁港之一，整片海域的水質優良，其海水溫度和鹹度特別適宜海產品繁殖。據說，即使不是汕尾出產的海鮮，只要在汕尾海域「游」一下，味道也不一樣。

鮑門鎮的海岸線全長23公里，轄區內有芒嶼島、雞心島、江牡島三個海島，也造就了當地豐富的海鮮資源。因為汕尾鮑門地理位置優越，有「中國海鮮美食之都」的美稱，廣東地區還素有「鮑門鮑門，海鮮最先」的俗語流傳。

### 提前訂貨 品最優食材

每天早上及傍晚，一艘艘滿載而歸的捕魚船，聚集在鮑門鎮上的海鮮市場碼頭。其實，它們大多已經「名花有主」了，因為為了保證食材供應充足，鮑門的飯店一般與漁民預先訂貨。漁船上岸了，一筐筐海鮮被抬上岸送到各個飯店。最優良的海鮮食材，就這樣走到了廚房裡。

鮑門海鮮美食都極具本地特色，以清蒸、白灼、乾煎為主；紅燜、油炸也有，但屬於少數。用當地人的說法，一條鮮活生猛的海魚必須用清蒸的做法才配得上。去鮑門海邊的飯店吃飯，即使平時「十指不沾陽春水」，也可以自己動手選購食材，只因熱情的老闆或服務員還會介紹怎麼挑選最新鮮的食材，幫助食客把食材這第一道關。



汕尾鮑門港附近，到處都是賣海產乾貨的店舖。 香港文匯報廣州傳真

### 跟我走着數

**廣州南沙十九涌**：從深圳灣口岸出發，進入京港澳高速，經莞佛高速進入南沙立交，隨後轉到振洋路、英東大道、虎門聯絡道、環市大道南、龍穴大道、揚帆路，然後進入南沙港快速，離開後經紅網路、靈新大道南、新港大道、海翔路，隨後抵達目的地，全程約兩小時。

**汕尾鮑門港**：從深圳灣口岸出發，上水官高速，經瀾海高速進入鮑門互通，隨後進入福昆線，約5公里後抵達目的地，全程約2小時10分。

**茂名博賀漁港**：從深圳灣口岸出發，上京港澳高速，先後經過莞佛高速、廣澳高速、珠三角環線高速、深羅高速、瀾海高速到X639，隨後沿茂名港大道前進即抵達目的地，全程約5小時45分。

**台山都斛海鮮城**：從深圳灣口岸出發，進入京港澳高速，經莞佛高速、廣澳高速、珠三角環線高速、江珠高速、西部沿海高速到S365，隨後抵達目的地，全程約3小時。

### 城事特搜

#### 2017廣州乞巧文化節

時間：2017年8月24日—29日  
地點：天河珠村、廣州塔等

#### 廣州石門國家森林公園

2017第二屆稻草文化節  
時間：2017年8月17日—9月26日  
地點：石門景區桃花源景點

#### 2017七夕情人節廣州塔活動：

「醉七夕 蠻愛情」嘉年華  
時間：2017年8月25日—28日  
地點：廣州塔

#### 首屆廣州AR/VR科技展覽會

時間：2017年8月25日—27日  
地點：廣交會展館A區5.1館

### 印花

#### 長隆水上樂園「長隆水上電音節」

今年暑期的「長隆水上電音節」，多位明星大咖輪番駕臨，繼李琦之後，接下來「搗蛋俠」大張偉、「天籟女聲」郁可唯和「百變天后」吳莫愁都要帶來時尚電音，與玩水家們一同狂歡。  
時間：7月8日—8月31日  
地點：長隆水上樂園  
票價：成人195元（人民幣，下同）、兒童和長者135元