

腸粉

腸粉是一道廣受歡迎的粵菜。它風味多樣，即使在廣東省內，腸粉的味道在不同的地區也不盡相同。

腸粉最早出現在唐代的瀧州，也就是現在的廣東省羅定市。但腸粉的起源和發展，卻是由一個個民間故事串聯起來的，這也為腸粉帶來了多個不同的別名。



惠積糍、龍龕糍

相傳在唐朝，瀧州的惠能、惠積兩位和尚本想做油糍（一種外表金黃的油炸小吃），但無意間做成了一種混合了油鹽、花生、蔥、韭菜等材料的半厘米厚的米糕。這片薄薄的大米糕無法切塊，只能鏟成一堆再切割分段。於是，我們熟悉的腸粉就這樣誕生了。

起初大家稱這種食品為油味糍片。後來，嶺南發生了一場大旱災，惠積和尚安排惠能和尚與師兄一起，向廣大民眾傳授油味糍片的製作方法，為大家共渡難關出一分力。大家深深感激惠積和尚的善舉，便用他的名字來為這道食品命名，稱為「惠積糍」。而由於兩位和尚是在龍龕道場創造了這道食品，大家又稱它為「龍龕糍」。

乾隆賜名

到了清朝乾隆年間，乾隆皇帝下江南遊玩。聽到大臣紀曉嵐對瀧州的龍龕糍讚不絕口，便親自來到瀧州品嚐。乾隆品嚐了龍龕糍後，果然十分喜愛，但又表示疑惑：這個龍龕糍，外形並不像糍粑，反而更像豬腸子。於是，乾隆決定為龍龕糍起一個更合適的名字，便稱其為「腸粉」。如此，腸粉的名稱便保留至今了。