

- ◆ 潮汕“大众化”美食制作方法珍藏本
- ◆ 详述闻名遐迩的“普宁豆干”的二十三个制作工序
- ◆ 小吃、杂食、家酿酒，一一剖析

pingwei chaoshan

品味潮汕

潮汕美食制作攻略

秦敬香◎编著

55例完美阐释潮汕美食



海天出版社 (中国·深圳)

- ◆ 潮汕“大众化”美食制作方法珍藏本
- ◆ 详述闻名遐迩的“普宁豆干”的二十三个制作工序
- ◆ 小吃、杂食、家酿酒，一一剖析

pingwei chaoshan

品味潮汕

潮汕美食制作攻略

秦敬香◎编著

55例完美阐释潮汕美食



海天出版社（中国·深圳）

图书在版编目(CIP)数据

品味潮汕：潮汕美食制作攻略 / 秦敬香编著. —
深圳：海天出版社，2013.12
ISBN 978-7-5507-0926-3

I. ①品… II. ①秦… III. ①饮食—文化—潮州市②
饮食—文化—汕头市 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第296177号

品味潮汕——潮汕美食制作攻略

PINWEI CHAOSHAN CHAOSHAN MEISHI ZHIZUO GONGLUE

责任编辑 杨永钢

卞青

责任技编 蔡梅琴

摄影 秦敬香

陈超茵

装帧设计  线艺设计

出版发行 海天出版社

地址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层(518033)

网址 www.htph.com.cn

订购电话 0755-83460293(批发) 83460397(邮购)

设计制作 深圳市线艺形象设计有限公司 Tel: 0755-83460339

印刷 深圳市希望印务有限公司

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 12.375

字数 180千

版次 2013年12月第1版

印次 2013年12月第1次

定价 55.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

每一种美食，都有不一样的精彩

送暨南大学图书馆惠存

秦敬香 2016年1月8日

Foreword

前言

美食，是文化的直观体现之一。

美食家蔡澜说：“食在广州，味在潮州。”

潮汕平原虽然位于国之隅海之滨，却是历史悠久，文化源远流长。潮汕人因地制宜，取用一些最普通的食材，进行独具匠心的组合，凭借烹饪手法的变化多样，成就了一道道美妙小吃。这些饱含着潮汕人崇尚自然、恬静清淡文化秉性的潮汕美食享誉四海，流行于各地餐桌。

为了传播中华文明，传播潮汕文化，以期推而广之，让更多人有机会品尝到传统地道的潮汕美食，并给在外的潮汕游子送去一缕纾解乡愁的清风——这就是撰写此书的本意。

目 录

- c** 01 蚝烙（即蚝仔烙） // 001
- 02 卷煎、菜头糕（即白萝卜糕） // 003
- 03 韭菜粿、其他粉粿 // 008
- o** 04 小米粿（也称俏米粿）、乒乓粿（也称趣壳粿） // 013
- 05 咸粽（粽子）、枳粽（几粽）、双拼粽球 // 017
- 06 普宁豆干（也称普宁薯粉豆干、豆干） // 023
- 07 甜粿（也称糯米糕、年糕） // 046
- n** 08 发粿（也称酵粿） // 050
- 09 糯油粿（也称软饼） // 053
- 10 番薯油粿 // 056
- 11 土豆粿（也称马铃薯糕） // 059
- t** 12 炒番薯粉 // 061
- 13 擂薯粉糊 // 064
- 14 反沙芋、反沙番薯、反沙淮山 // 066
- e** 15 芋泥、土豆泥 // 069
- 16 芋酥、番薯酥 // 072
- 17 芋研（也称芋焗）、番薯研（也称番薯焗） // 074
- 18 肠粉 // 076
- n** 19 厚合糊𥔁 // 079
- 20 手瓜烙（即丝瓜烙）、番瓜烙（即南瓜烙） // 082
- 21 马蹄粿（也称骆驼蹄粿） // 085
- t** 22 春卷 // 088
- 23 粿卷 // 090
- 24 窑番薯 // 093
- 25 酒壳粿 // 097
- s** 26 豆球 // 100

c

- 27 冬节丸 // 102
28 裸肉 // 106
29 豆干仔（也称净豆干）// 108
30 豆腐（也称水豆腐）// 111

o

- 31 豆干角 // 118
32 豆花（也称豆腐花、豆腐脑）// 121
33 草果（也称凉粉、仙人冻）// 123
34 咸牛乳粒（或咸牛乳片）// 126

n

- 35 橄榄糝 // 129
36 酸甜橄榄 // 132
37 咸橄榄脯 // 134
38 乌橄榄（也称油橄榄、洋橄榄、齐墩果）// 136

t

- 39 咸梅 // 139
40 酸甜梅 // 141
41 甜柚皮 // 144
42 腌咸鸭蛋、腌咸鸡蛋 // 146

e

- 43 家酿豆酱 // 150
44 咸菜 // 154
45 菜脯（即咸萝卜干）// 156
46 饺子（水饺、蒸饺、煎饺、酥饺）、笋饺 // 158

n

- 47 馒头（也称酵包）// 163
48 包子（也称面包）// 166
49 油条 // 169

t

- 50 家酿糯米酒、糯糟饭 // 171
51 家酿葡萄酒 // 176
52 家酿荔枝酒、家酿龙眼酒 // 180
53 家酿梅酒 // 183

s

- 54 家酿桑椹酒 // 185
55 家酿橄榄酒、家酿油甘酒 // 188



蚝烙 (即蚝仔烙)

01

◎ 海鲜——鲜蚝小语

潮汕地区位临南海，毗连太平洋。碧波之下那缤纷多彩活跃的生物世界，给潮汕民众提供了丰富的海味——真得感谢大自然慷慨精彩的馈赠——每天渔船翩翩归来，闯海者们便带着一担担海鲜上岸。鱼呀，虾呀，蟹呀，螺呀，蚌呀，蚬呀，有的活蹦乱跳，有的舒徐张口，有的悠游缓爬，有的闲卧高眠。海滨处，卖的买的，讨价还价，挑的拣的称的数的，一堆堆，一簇簇，场面闹哄哄，心绪乐融融。而不到几个钟头，这些活脱脱的水族们，有的还来不及将陆地上的花香鸟语欣赏一下，就已成了人们晚餐盘中保留着最原始鲜味的美食。

而鲜蚝（也称水生），更是人们喜爱之佳味。它系软体有壳依附寄生动物，全年均可采获，春冬两季尤多，既可生食，也可炸，可灼，可烧，可煎，可煮汤，可干制。特别是那蚝仔，更为肥美香滑，因它是附在海边石头上天然生长，总长不大，故肉嫩如膏，制成蚝烙更有一番佳妙风味，堪称无上逸品。



◆ 鲜蚝

◎ 蚝烙（蚝仔烙）的制作方法

➡ 备料

鲜蚝仔，番薯粉与清水（两者的配比是半杯番薯粉配一杯多点的清水），香菇少许（浸泡，切丝），瘦猪肉少量（剁成酱），鸡蛋适量（蛋清蛋白拌匀），青葱一点儿（切碎），胡椒粉一点点，芫荽少许（切短段），豆酱椒或姜醋或鱼露小半碟，食油适量以供油烙之用。



➡ 掺烙



◇ 油烙

先把鲜蚝仔、番薯粉、葱花、肉酱、胡椒粉拌匀。

香菇用油炒片刻，然后倒进鲜蚝薯粉等原料，用锅铲把它们抹开摊薄，再把鸡蛋均匀淋其上。在此过程中要沿着锅^①中料之边缘施进几次食油。待见锅中食物煎成片状并微呈淡黄色，就用锅铲翻过其背面，让背面也煎至略呈淡黄色，便可起锅装盘，在食物上缀以芫荽。吃时蘸姜醋、鱼露或豆酱椒等佐料，味道更加鲜美。

💖 保健效用

蚝多蛋白少脂肪，营养丰富，有利于补充人体必需的8种氨基酸及锌元素。

💖 温馨提示

蚝肉腻滞，消化力不佳者慎食。

① 本书中的“锅”，有些锅壁与锅底连成浅凹状的在潮汕是被称为“鼎”。



卷煎、 菜头糕 (即白萝卜糕)

02

◎ 卷煎小语

自古以来，卷煎一直为潮汕人所喜爱，因其喷香可口，因其不腻不滞，也因其制作简单和价格低廉。近些年，尽管食物不断推陈出新，滋味层出不穷，可是人们对于卷煎这种古朴食品的古朴味道，仍是百吃不厌。而它的制作技艺，还是踩着自己不变的步伐前进。这其中有一个环节是“蒸熟”。有人说，中国是最早用蒸汽烹调食物的国家。这得感谢我们睿智的老祖宗，是他们从水煮食物的实践中悟出了灵感，造福了我们。

◎ 卷煎的制作方法

➡ 备料

白萝卜（潮汕一带称之为“菜头”）5斤左右，番薯粉半斤，芹菜茎一小束，花生米少许，食盐适量，豆腐膜（也称豆腐皮、腐枝）一张，适量食油以供油炸之用。



萝卜图



豆腐膜



花生



芹菜

➡ 备馅



抽丝具、卷煎模

白萝卜去皮，抽成丝，和上食盐，拌匀，一边拌一边用手揉弄让其软实些，然后捏挤掉因盐渍出的水分（不可挤得过干）。

芹菜茎切碎段。芹菜茎不可缺少，因它的幽香与萝卜的清香能彼此交融，相得益彰，增加美味。

把白萝卜、番薯粉、花生米、芹菜茎拌匀，也可根据个人口味加进点儿胡椒粉以添香温胃。

➡ 卷包

在平板桌上摊开豆腐膜（为防止豆腐膜因风吹或空气干燥而变硬、变脆，甚至开裂，可于它下方垫一条湿炊布），放上两把馅料，摆弄成小杯口粗的长条状，再卷起一侧的豆腐膜把它包住，注意要全包住，不要露馅，并对豆腐膜轻轻按按，使它粘在馅上成了一条生的卷煎，然后剪下剩余的豆腐膜，将生的卷煎小心放到已经铺上湿炊布的蒸屉上。

有的人希望让各条卷煎的粗细长短统一，可先做个模具——将一段锯去竹节眼的竹筒对半劈开，然后在其内壁展铺上豆腐膜，放上一行花生米，装上馅料（要装满压实），再将一侧的豆腐膜卷过来包住，剪去余下的豆腐膜，双手扶住模具两端，顺势向前转180度，放到已铺有湿炊布的蒸屉里。

接着，依照同样的方法继续包出卷煎，摆进蒸屉。



◆ 卷包

➡ 蒸熟

蒸卷煎时，蒸笼与蒸锅的相接处不能漏气。如果漏气，则须用湿布堵住。蒸锅中的水煮沸后约20分钟卷煎便熟。蒸熟后，将其放在一边降温。

🔥 油炸

将卷煎斜切成半寸厚的斜方块（如果还没冷却，它会显得很软粘而无法切成小块），下锅油炸。炸时要深油（就是锅里面要放很多油），先将油烧热至 $130^{\circ}\text{C}\sim 180^{\circ}\text{C}$ ，才将卷煎放下去，炸到呈金黄色便翻过背面继续炸。

准备一碟葱花盐水或蒜片盐水或辣椒盐水，炸好的卷煎蘸着盐水吃，便是一款别具风味的美食。



◆ 南瓜



◆ 芋



◆ 黄瓜



◆ 卷煎



◆ 卷煎

近些年做卷煎时，也有人将白萝卜换成芋头、番瓜（也称南瓜）、刺瓜（也称黄瓜）等食材。如果不采用白萝卜，则不可加芹菜茎。

💖 保健效用

白萝卜含碱性物质，又富有食物纤维、维生素C及铬镁等元素，有助通便，可辅助降血脂，有助于促使尿液碱化、防治糖尿病及动脉粥样硬化。

芹菜富含纤维素及草酸、钙、铁、水芹素等元素，有助于降血压、降血脂。

黄瓜含糖量极低，又富含维生素C，有助于降血糖、降血脂，溶解血栓。

💖 温馨提示

据说黄瓜与虾相克，忌同食。

◎ 菜头糕（白萝卜糕）的制作方法

菜头糕的制作方法 with 卷煎相似，但它不用豆腐膜进行卷包。当菜头丝（即白萝卜丝）被盐渍出水分后，将水分挤掉，加上番薯粉、花生米、芹菜茎及些许胡椒粉拌匀，再直接装进早已洗干净并垫上了湿炊布的蒸屉，抹平，按实，然后像蒸卷煎那样将它蒸熟。蒸的时间依照食料铺的厚薄而定。之后候凉，切小片，油烙，即可起锅装盘。因色香味俱佳，菜头糕成了人们推崇备至的美食。



◆ 菜头糕

03

韭菜粿、 其他粉粿



◎ 韭菜粿小语

7000年前，我们的老祖宗就开始栽培水稻，成了世界上最早种植水稻的国家。金黄的稻谷，洁白的大米，经由人们的巧思和妙手，成了各种让人垂涎三尺的米食。

潮汕有一个习俗：每当年节将至或者婚丧喜庆，要敬神拜佛祭祖先，就要浸泡大米，舂米粉，洗炊具，揉粿团，切菜馅，做各种各样的粿品。

韭菜粿，便是年节不可或缺的款类。这当然不只是因为韭菜的生长不局限时令，整年皆可种植收割，更是缘于它的浓烈芳香委实撩人食兴。那刚揭笼的热腾腾的韭菜粿，那特殊的袭人菜香，谁闻到见到都馋涎欲滴。

近些年，随着经济的发展，市面上已常年有人做好了韭菜粿出售。其醇厚的韭菜香一漫散开，每每令人不由自主地上前兴顾一解馋欲。而那混合着家园粿味的氤氲炊烟所营造出来的特殊氛围，也成了在外游子思念家园魂牵梦绕的乡愁。

◎ 韭菜粿的制作方法

➡ 备料

大米粉或者番薯粉（或者是两者搀和）2斤左右，韭菜3斤左右，食盐适量，食油适量，清水适量。

➡ 备粿皮

【方法一】买来粿仔（广州等地称之为“河粉”）约1.5斤，置于锅中，加清水煮开后，捞起粿仔（如果做的是番薯粉粿，则粿仔可以相对少些，但是得同时舀起一些汤），并赶紧掺进准备好的大米粉（或番薯粉），趁其热烫使劲揉压，反复翻揉（粉不够可以多次少量添加），使之成为胶泥状的大粉团，然后裹上湿布，搁置一会儿，当将要动手做粿包馅时再把它揉压翻揉一番。

【方法二】将适量的清水与部分大米粉混合，搅成浆，将其倒进锅中加热至浆面略有震荡，即将要滚沸，便一边将余下的大米粉（或者番薯粉）渐次加进去，一边用木棒搅拌直至那些粉全部加完（在此过程中都不得熄火），然后将其装于锅盆中，并趁热揉压翻揉，使成为胶泥状大粉团，然后按照【方法一】最后的方法处置。

【方法三】（此法只适合做少量的番薯粉粿）将适量的正在滚沸的开水直接倒进番薯粉中，并趁其热烫马上揉压翻揉（怕烫手的话可用勺子辗压，开水量一次不够可以再次加进），直至将之揉压成胶泥状大粉团，然后按照【方法一】最后的方法处置。

➡ 备馅

将韭菜切成短段（每一小段约半厘米长），加进适量的盐，拌匀，拌时用



◆ 韭菜园

微力使其变得软实些，再加进适量食油（倘若用猪油则较香）以及白饼药（学名碳酸钠，也称纯碱、苏打，作用是使韭菜在后续过程中仍能保持青翠），拌匀。见有菜汁析出，必须把汁液倒掉，以免包馅后粉粿开裂。

有人还加进少许其他作料，如瘦猪肉（剁碎）、猪油渣（剁碎）、虾米、替脯（是一种鱼脯，油炸之后剁碎）、花生米等。

➡ 包馅

将蒸屉洗净，铺上洗净的湿炊布。

将准备好的胶泥状大粉团再揉压一番（这样做可以增加其胶黏度，否则包馅时容易破裂），然后从中取出一小块（为防止黏手，可先于手掌中抹点大米粉），搓圆捏薄

做成凹形小碗状，装上馅，左手托之配合着右手指使之转动，将边沿捏褶，封口。



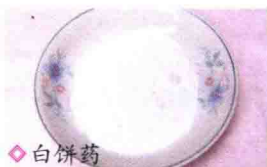
◆ 包馅



◆ 韭菜粿（未蒸）



◆ 备馅



◆ 白饼药



◆ 替脯

➡ 蒸熟

在蒸锅中下足清水，垫一个铁架或木架（高度不可低于清水，以免水沸腾后淹到粉粿）。

蒸笼以及它与蒸锅的相接处不可漏气，如果漏气，则须用湿布堵住。

蒸锅中的水煮沸后，继续蒸约13分钟，粿便熟了。如果蒸的时间过短则韭菜没有蒸熟；如果蒸得太久，韭菜会过于软烂而影响口感。

蒸熟后，在粿面上刷点食油，即成了人人皆爱的美食。有人则喜欢再将其置于锅中用油烙一下，以增香味。