



岭南文化书系
潮汕文化丛书

潮汕味道

张新民 著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS



岭南文化书系
潮汕文化丛书

潮汕味道

张新民 著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

潮汕味道/张新民著. —广州:暨南大学出版社, 2012. 1

(岭南文化书系·潮汕文化丛书)

ISBN 978-7-5668-0087-9

I. ①潮… II. ①张… III. ①饮食—文化—潮州市 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 268334 号

出版发行:暨南大学出版社

出 版 人:徐义雄

责任编辑:张仲玲 武艳飞

责任校对:黄 颖 黄 斯

地 址:中国广州暨南大学

电 话:总编室(8620) 85221601

营销部(8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真:(8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编:510630

网 址:<http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版:广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷:深圳市新联美术印刷有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:12.125

字 数:192 千

版 次:2012 年 1 月第 1 版

印 次:2012 年 1 月第 1 次

定 价:48.00 元

(本书所涉个别图片,如属个人版权,见书后请函告出版社,以便支付薄酬)

岭南文化书系·前言

五岭以南，素称岭南，岭南文化即岭南地区的人民千百年来形成的具有鲜明特色和绵长传统的地域文化，是中华文化的重要组成部分。由于偏处一隅，岭南文化在秦汉以前基本上处于自我发展的阶段，秦汉以后与中原文化的交流日益频繁。明清以至近代，域外文化不断传入，西学东渐，岭南已经成为传播和弘扬东西方文明的开路先锋，涌现出了如陈白沙、梁廷枏、黄遵宪、康有为、梁启超、孙中山等一大批时代的佼佼者。在 20 世纪 70 年代末开始的改革开放的浪潮中，岭南再一次成为试验田和桥头堡，在全国独领风骚。

在漫长的发展过程中，岭南文化形成了兼容、务实、开放、创新等诸多特征，为古老的中华文化的丰富和重构提供了多样态的个性元素和充沛的生命能量。就地域而言，岭南文化大体分为广东文化、桂系文化、海南文化三大板块，而以属于广东文化的广府文化、潮汕文化、客家文化为核心和主体。为了响应广东省委、省政府建设文化大省的号召，总结岭南文化的优良传统，促进岭南文化研究和传播的繁荣，在广东省委宣传部的指导和大力支持下，暨南大学出版社组织省内高等院校和科研机构的专家学者编写了这套《岭南文化书系》，该书系由《广府文化丛书》、《潮汕文化丛书》及《客家文化丛书》三大丛书共 30 种读本组成，历史胜迹、民居建筑、地方先贤、方言词曲、工艺美术、饮食风尚无所不有，试图从地域分类的角度完整展现

岭南文化的风貌和精髓。在编写过程中，我们力图做到阐述对象的个性与共性相统一，学术性与通俗性相结合，图文并茂，雅俗共赏。我们希望这 30 种图书能够成为介绍和宣传岭南文化的名片，为岭南经济和文化建设的再次腾飞提供可资借鉴的精神资源。

需要说明的是，本书系曾获批为 2009 年度“广东省文化产业发展专项资金”资助项目，在项目申报和丛书编写过程中，广东省委宣传部的领导多次给予指导，并提出了许多宝贵的意见；中山大学、华南理工大学、华南师范大学、广州大学、韩山师范学院、佛山科学技术学院、韶关学院、嘉应学院以及暨南大学的有关领导和专家学者也给予了大力支持和帮助，在此我们一并致以诚挚的谢意！

《岭南文化书系》编委会

2011 年 6 月 18 日



自序：美食向导

我平日除了写作，有时也会为来汕头的朋友或媒体充当潮汕美食的向导。香港的《饮食男女》、北京的《美食与美酒》和上海的《橄榄餐厅评论》等时尚杂志来汕头做美食专题的时候，都是由我充当美食向导的。2007年，蔡澜先生和香港翡翠台来汕头拍摄《蔡澜逛菜栏·潮菜篇》，也是由我带路的。对此蔡澜先生在《木棉》这篇文章中是这样说的：“一切数据搜索已经做好，请别担心。资料来源出自张新民所写的《潮菜天下》，我和作者有一面之缘，这次根据这本书，不愁找不到东西吃了。”他又说道：“别人来汕头寻味是需要地图的，但我不需要。本来我们这次来汕头的地图是《潮菜天下》，但有作者亲自陪同，就像有测绘地图的专业人员陪同，那还要地图干吗呢？”

也许有人会说：“美食向导，不就是带人四处找吃的嘛。我也经常做美食向导，上月我家的泰国亲戚回来，就是由我带去吃饭的！”

说得也是，不带路还当什么向导？但如果只是为了找一家不错的餐馆，那问一下出租车司机就行了，何必费事找什么美食向导！实际上，人们之所以寻找美食向导，是将他们看成是知味者或美食家，期望能



美食向导

寻食路上经常充满曲折和憧憬。

（摄影：张无忌）



够得到专业的指导。《礼记·中庸》这样说：“人莫不饮食也，鲜能知味也。”意思是虽然人人都得吃饭，但真正懂吃知味的人其实很少，言外之意是指美食还是很需要知味的人给予指引的。也许正是这个原因，古今中外各种各样教人吃食寻味的美食书籍才会层出不穷。就连法国著名的《米其林指南》，也从2009年开始，将他们的“美食评价”和“餐厅指南”扩展到香港和澳门，收录两地共251间餐厅食肆，为到这两地旅游寻食的人提供美食指南。

已故作家陆文夫在小说《美食家》中对美食家的特征做了这样一些描述：美食家的最大本领就是对本地的食物了如指掌并且喜欢到处寻食。每当有新奇食物出现的时候，他们都会火速赶到并且在试味之后作出恰当的评价。在古代，知味者则往往被当成是有特殊功能的人，比如春秋时期的名厨易牙，《吕氏春秋》这样说：“淄澠之（水）合者，易牙尝而知之。”淄、澠是齐国（今山东省）境内的两条河流，将两种河水混在一起，易牙一尝就能辨别出来，辨味能力的确匪夷所思。古人还常有“劳薪之味”的说法，说是如果用破车轮子或破旧器具劈成木柴烧水，高明的知味者就会吃出那种异味。有趣的是，潮汕人冲工夫茶时对水质也很讲究，认为煮水的最佳燃料是用乌榄核烧成的橄榄炭。去年我与《时尚旅游》的记者采访国家非物质文化遗产“潮州工夫茶”传承人叶汉钟时也谈到了橄榄炭。叶汉钟认为橄榄炭的特异之处除了能够让水产生橄榄的清香，还在于火力的猛烈。他当场用橄榄炭和电磁炉同时煮水，分别倒在茶杯上让我们品尝，电磁炉虽然将水煮开了，但温度是比不上橄榄炭的，水的味道也不一样。是不是如此，以后读者如有机会一定要试一试。我自己对此是另有看法的，说白了就是受着物理学的影响，只相信温度与分子的热运动有关，并不认为电磁炉与橄榄炭烧出来的水会有什么不同。



橄榄炭

我还认为，美食之于口，正如音乐之于耳，绘画之于目，都相传冲泡潮州工夫茶的最佳煮水燃料就是这种橄榄炭。

是人类创造的艺术。艺术虽然讲究天赋，但大部分知识技能还是可以通过后天学习得到的。



潮汕寻味

国内很多有名的美食家都先后到过潮汕寻味。从左至右为：上海大有轩蔡昊、上海成隆行蟹王府柯伟、北京大董餐饮董振祥、香港亚视黄丽梅、上海辉哥火锅洪瑞泽。（照片摄于澄海莱芜成兴渔舫）



对于美食的本质，我是这样看的：美食不比饮食，饮食是为了满足生理需要，是用以解渴与充饥的；美食则是艺术欣赏，是舌头和思维的愉悦。很多时候，吃喝表现为一种很私人的体验，当时的环境、身体的状况、与什么人同食、进餐的方式、话题和气氛、心情与处境等，都会影响人们对食物的评价。但是，美食也是一种能力和境界，需要不断学习和营造。我以为，如果要成为一个美食家或知味者，必须具备下面四种能力：

第一，能够吃出美味。能辨别味道的好坏当然是一切美食活动的基础，如果连香与臭、好与坏都吃不出来，那还谈何品尝美食。味觉这种东西还是要讲究天赋的，有的人天生色盲，有的人则天生味盲，也就是味蕾不发达。味盲跟色盲一样是先天性的，无从补救，如果存有这种缺陷，最好的办法当然是远离美食。但与嗅觉一样，味觉的好坏也有后天训练的因素。我年轻时有过10年的调香经历，那时每天必修的课程是闻香训练：用闻香纸条蘸取各种单体香料或芳香油，通过闻香牢记它们的香气特征。只有在熟悉各种香味之后，才能够将它们组合起来调配成迷人的香精。正如文学家和画家需要“读万卷书，行



万里路”，通过增长学识来创造出好作品一样，美食家也需要通过不断学习和增长见识来提高自己的“食识”。天天重复牛奶面包或稀饭咸菜是不可能吃出美食家的。要成为知味者，当然最好是能够尝遍天下的美食，但受到金钱、时间等因素的限制，我们大多数人是不能做到的。幸好我们可以借助美食书籍或老师的指导学到很多有用的间接经验。

第二，能够吃出文化。所谓美食，本质上无非是文化对食物的叙述。以鲎粿这种著名的潮汕小吃来说，如果别人问你，这种用大米粉做成的粿品为什么称为“鲎粿”？它们是不是用鲎做成的？为什么我只看见虾而看不见鲎？这时如果你能从韩愈《初南食贻元十八协律》中的“鲎实如惠文，骨眼相负行”谈起，讲述唐代以来鲎醢和鲎粿一千余年的演变史，讲述潮汕人关于鲎粿的各种传说和方言俗谚，让人在吃食鲎粿的同时聆听到潮汕美食远古的回声和美妙的故事，那么，这个时候，鲎粿就不仅仅是潮阳乡间的一种普普通通的小吃，而会变成地地道道的潮汕美食。

第三，能够吃出健康。中国饮食有一种很重要的传统，就是“医食同源”和“药膳同功”。饮食跟中医一样强调天人合一，适时养生，具体而言就是利用食物原料的特性和配合烹制出各种各样具有保健作用的美味佳肴，并以之调和阴阳和季节的变化，达到防治疾病和保持健康的目的。从北宋开始，潮州先贤吴复古就比较完整地继承并且发扬了这种优良传统，他提出的“安和之道”养生观受到了包括苏东坡在内的众多士子的追捧，提倡的糜粥文化和“不时不食”的饮食理念至今仍被潮汕人奉为圭臬。可以说，一个真正懂吃的人，也必定是一个注重健康饮食的人。他对食材和时令会很关注，不会吃过量的味精，不会喝隔夜的茶水，夏天他会吃鲈鱼而到了冬天则会吃乌鱼（鲳鱼）。潮汕人将这种“适时而食”的饮食行为概括成“寒乌热鲈”，“六月鲤姑，七月和尚”等许多饮食俗语。

第四，能够吃出价值。正如文物专家在鉴宝的时候，不但要判断对象的真假，还要告诉你为什么，真正的知味者在谈论美食的时候，同样也需要讲述原因。这个解答为什么的过程，实际就是对食物进行价值评估的过程。这个过程可能很复杂，但始终离不开以下四点：一是食材是否尊贵。以干鲍来说，至少能够指出鲍鱼的产地、品种和头



数，如果连南非鲍和日本鲍都搞不清楚，那么也就没有资格谈论鲍鱼了。二是烹制技艺是否高超。北京大董的董氏烧海参是很有名的，如果吃时你不知道刺参的价值，不知道鲁菜的绝活葱烧海参，不知道大董的中国意境菜、分子料理和董氏海参的创新之处，买单的时候你可能会嫌贵，反之就会觉得物有所值。三是就餐环境是否高雅。简单说吧，路边大排档和高级餐馆的收费肯定是不同的。四是文化传承是否久远。岁月往往会在食物身上留下陈香醇味，让人回味无穷。历史地看，美食虽然经常在奢侈与家常之间摇摆不定，但无论是富人的一掷千金还是穷人的俭省度日，他们都是围绕“物有所值”这样的价值观念来花费的。这也是我们要强调美食价值的原因。

计划写作《潮汕味道》这本书的时候，我将所有读者都设想为美食爱好者或者是希望成为美食家或知味者的人，我自己的角色则是一位美食向导，我们正在虚拟世界里进行一次潮汕美食之旅。我的任务是不仅让美食团的成员吃到最具代表性的潮汕美食，还要让他们领略到潮汕饮食文化的精髓。按照我的理解，潮汕美食虽然是由卤味、鱼饭、蚝烙、粿品小食、益母草汤、生腌海产品、白粥和杂咸、牛肉丸和牛肉火锅等众多具体的潮式风味食物组成的，但这些原本非常普通的食物为什么会变得美味起来？它们隐含着哪些历史故事，沉淀了什么乡土文化，又表达了怎样的饮食理念呢？既然我们进行的是一次美食之旅而不是饮食之旅，当然很有必要将潮汕美食的精神挖掘出来。

上面提到的美食家或知味者的四种美食能力，实际上是近年来我对美食理论的研究成果。如果别人问我何谓美食，我大概会这样定义：美食是人文的食物，具有美味、文化、健康、价值四种属性。有了这种想法之后，我这本讲述潮汕味道的新书，自然会围绕美食这四种属性来展开叙述——这就意味着《潮汕味道》将是一本以潮汕美食为例，对美食之道进行探讨的人文读本。听起来有些枯燥，但你们闻到香味没有？潮汕已经到了，该下车了，让我们开始潮汕美食之旅吧！



目 录



岭南文化书系·前言	(001)
-----------------	-------

自序：美食向导	(001)
---------------	-------

一、初尝潮菜	(001)
--------------	-------

(一) 潮汕卤鹅	(001)
(二) 巴浪鱼饭	(004)
(三) 香煎蚝烙	(007)
(四) 鲜炒薄壳	(010)
(五) 煮杂鱼仔	(013)
(六) 益母草汤	(016)
(七) 潮式捞面	(018)
(八) 牛肉火锅	(020)
(九) 宵夜风光	(022)

二、奇异食俗	(025)
--------------	-------

(一) 虫是美味	(025)
(二) 鱼生诱人	(027)
(三) 河豚凶猛	(029)
(四) 煮海传说	(032)

(五) 苦瓜美德	(035)
(六) 甜食恋歌	(037)
(七) 美味谣谚	(040)
(八) 嗜茶如命	(043)

三、与神同桌

(一) 食桌礼记	(047)
(二) 游神赛会	(049)
(三) 三牲敢食	(053)
(四) 围炉过年	(055)
(五) 做桌厨师	(059)
(六) 食桌情景	(061)

四、潮州筵席（上）

(一) 经典食单	(064)
(二) 第一道菜：卤味拼盘	(069)
(三) 第二道菜：白灼螺片	(073)
(四) 第三道菜：橄榄螺头	(078)

五、潮州筵席（中）

(一) 第四道菜：豆酱焗蟹	(083)
(二) 第五道菜：生炊鲳鱼	(087)
(三) 第六道菜：护国菜羹	(091)
(四) 第七道菜：油泡鲜鱿	(095)
(五) 第八道菜：清汤鱼丸	(099)

六、潮州筵席（下）

(一) 第九道菜：生腌咸蟹	(105)
(二) 第十道菜：清炒芥蓝	(109)
(三) 第十一道菜：煎菜头粿	(112)



(四) 第十二道菜：甜番薯芋	(116)
七、糜与主食	(121)
(一) 一锅好糜	(121)
(二) 几碟杂咸	(124)
(三) 番薯岁月	(127)
(四) 香糜春秋	(130)
八、粿和小吃	(134)
(一) 小吃飘香	(134)
(二) 人神共享	(138)
(三) 茶食泰斗	(141)
(四) 边走边吃	(145)
九、潮食理念	(149)
(一) 注重食材	(149)
(二) 崇尚本味	(151)
(三) 讲究养生	(154)
十、潮菜天下	(158)
(一) 三大流派	(158)
(二) 现代潮菜	(162)
附录：美食地图	(166)
后 记	(182)



一、初尝潮菜

（一）潮汕卤鹅

说起潮菜的卤味，突然想起了郭青螺在《潮中杂记》中说过的一句话：“潮之果以柑为第一品，味甘而气香，肉肥而少核，皮厚而味美，此足甲天下。”郭青螺是明万历年间潮州知府郭子章的号，潮州柑的主要品种则是槿柑和蕉柑。在历经400多年之后，槿柑和蕉柑早已成为亚热带地区最具代表性的柑橘品种。而今日潮菜中的卤味，以其美味和影响，用“第一品”这样的称谓来形容是当之无愧的。



世界鹅王

潮汕的狮头鹅因其额颊肉瘤发达呈狮头状而得名，且体型巨大，又有“世界鹅王”的美誉。

潮汕的狮头鹅，原产地是饶平县浮滨镇溪楼村，因其额颊肉瘤发达呈狮头状而得名。狮头鹅体型巨大，有“世界鹅王”的美誉，据记载，最重公鹅达 18 公斤。潮汕卤狮头鹅历史悠久，有一套独特的卤制技法，并以此为基础形成著名的潮式卤味。就卤菜而言，在粤、鲁、苏、川四大菜系中，粤式（实际是潮式）卤味以味浓香软著称，既不同于苏式的鲜香回甜，鲁式的咸鲜红亮，也不同于川式的香辣辛冽，是最受美食家们推崇的。当年潮菜烹调大师朱彪初开列的最地道潮菜食单中，排在首位的就是潮汕卤味。

我曾经仔细研究过潮式卤味的常见卤法，发现其基础香料与其他菜系的用料其实大同小异，比如要卤一只净重 6 000 克的宰净光鹅，可以考虑采用如下配方：

配料 A：八角 20 克、桂皮 15 克、花椒 10 克、小茴香 10 克、芫荽籽 10 克、砂仁 10 克、香叶 10 克、丁香 10 克、草果 10 克、甘草 10 克、罗汉果 30 克、白糖 30 克、味精 10 克；

配料 B：蒜头 200 克、南姜 150 克、芫荽头 50 克、香茅 20 克、葱头 20 克；

配料 C：生抽 900 克、老抽 100 克、精盐 100 克、料酒 500 克、食用油或肥肉 200 克、净水 4 000 克。

配方中的 A 部分配料为其他菜系也经常使用的配料，如果是苏式卤味可能白糖会多放一些，而川式卤味则可能会增加花椒和辣椒的分量。这部分香料通常会用香料袋包好，与 C 部分配料合在一起煮 40 分钟成为卤水。如果混入已滤清的老卤，则应酌量减少。B 部分配料则会被塞入光鹅的腹腔内，卤熟后才拿掉，其中的南姜也被称为“潮州姜”，是一种混合型的辛香料，除了强



卤鹅香料

南姜又被称为“潮州姜”，是一种混合型的辛香料，常被认为是潮汕卤味的独门配料。



烈的姜味，还具有肉桂、丁香和胡椒的香味特征，常被认为是潮汕卤味的独门配料。C部分配料的特别之处在于用到食用油或肥肉，目的是在卤水的表面形成油层，使卤鹅色泽更加油亮，肉质更加肥美。

潮汕最负盛名的卤鹅店是澄海苏南的“贡咕”卤鹅。相传该店由许松发始创于清光绪年间，至今已历百年以上，而“贡咕”之名，竟然是源于卤鹅时锅里发出的响声。原来潮式卤鹅因为加入肥肉，再加上肥鹅体内的油脂受热后溢出，会在卤水表面形成厚厚的油层。当锅内的卤鹅经过几次吊水（将整只鹅吊起离汤后再放下，使腹腔受热均匀）之后，炉火会由武火改为文火。这时锅内的水汽受油层所阻不能随时蒸发，须积聚成较大的气泡后才能破油而出，从而发出响声。到店里购买鹅肉的人听到这“贡咕、贡咕”间断响起的气泡声，便口口相传，故将卤鹅店称为“贡咕”卤鹅。

汕头市郊的下蓬、欧汀一带，还有专门卤制老狮头鹅头的卤鹅店。本来对于鸡鹅鸭的最佳宰杀期，潮汕俗语“稚鸡硕鹅老鸭母”早有定论，强调鸡要小、鹅要大、鸭要老，并不认为老鹅比大鹅更好。但这老鹅头的确是一种另类，被选中的都是退役的种公鹅，大的每只达30斤左右，要花双倍的卤料和时间去卤制。卤好之后也只是鹅头好吃，鹅肉却少有人问津，因此店家就把整只鹅的成本和利润都押在鹅头上面，价钱越炒越高，近年每斤已超200元，一个三斤多重的鹅头要值好几百元。外地媒体来到汕头，谈起潮菜时经常会问及老鹅头，看来老鹅头已经被公认为是潮汕卤味的极品了。

一只卤鹅，除了鹅头之外，其实还有很多美味好吃的部位，比如鹅肝、鹅胗、鹅肠、鹅血、鹅卵、鹅掌、鹅翅等。即使是鹅肉，不同部位滋味也往往各不相同，大体是肉多的部位味甜，脂多的部位味香。从美食的角度，我最推崇的是鹅肝，其次是鹅头，第三才是鹅掌。但究竟要买鹅的哪个部位，还应考虑到经济和个人偏好的因素。家庭主妇买得最多的是鹅肉，因其性价比最高，最适合居家过日子；昂贵的老狮头鹅头通常只由高档餐厅卖给对钱不太计较的大款食客；真正的肥鹅肝大部分人都喜欢，但要比普通鹅肝贵很多；鹅掌和鹅翅是经典的下酒菜，但并不适合牙齿缺损的老年人……所以在潮汕美食之旅的菜单上，最好点个卤味拼盘，这样才能够品尝到潮汕卤鹅各种各样的滋味。



卤鹅八珍

鹅掌、鹅翅、鹅肝、鹅头、鹅肠、鹅胗、鹅肉、鹅血……潮汕卤鹅的这些不同部位各有滋味，难分优劣，合在一起叫“卤味拼盘”。
(詹畅轩摄于汕头市二八粗菜馆)

(二) 巴浪鱼饭

为了将巴浪鱼饭制作的整个流程拍摄下来，我跟“达濠鱼饭”熟鱼店的纪经理约好，渔船靠岸即刻通知我们。那天我与《美食与美酒》的编辑吴江和摄影师何文安早晨6点多就到二八卤鹅店拍摄老鹅头，弄完后便到文化街田记吃益母草猪血汤。正吃时，电话突然响起，说是渔船已到，我们便匆匆赶到达濠海边。这时码头已是热闹非常，很多人正从船舱往外起卸，更多人正在分拣和装运渔获。多年从事水产生意的纪老板随手从鱼筐里挑出了十来种鱼，并列摆放在准备用来装鱼的空竹筐上，逐一向我们介绍，其中跟巴浪（蓝圆鲹）长相很接近的鱼类就有宽目（竹荚鱼）、吊景（颌圆鲹）、白面巴浪、花仙（鲳鱼）、姑鱼（金色小沙丁）、幼条的裸仔（扁舵鲹）等，另有苏君（鲷鱼）、那哥（蛇鲻）和红目连（大眼鲷）等几种虽然长相差别较大却很难叫出名字的鱼类。要做鱼的生意，当然要先从识别和挑选鱼开始，要不卖的就只能是杂鱼了。