

名厨名菜

许美德 编著

潮州菜



SPM 南方出版传媒
广东科技出版社 | 全国优秀出版社

名厨名菜潮州菜

许美德 编著



SPM

南方出版传媒

广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

名厨名菜潮州菜 / 许美德编著. —广州: 广东科技出版社, 2016. 10

ISBN 978-7-5359-6482-3

I. ①名… II. ①许… III. ①菜谱—潮州市
IV. ① TS972. 182. 653

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 021697 号

本书中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权
广东科技出版社在中国内地出版发行。

广东省版权局著作权合同登记

图字: 19-2013-168 号

名厨名菜潮州菜

Mingchu Mingcai Chaozhoucai

责任编辑: 赵雅雅 赵杰

封面设计: 林少娟

责任校对: 盘婉薇

责任印制: 彭海波

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 珠海市鹏腾宇印务有限公司

(珠海市拱北桂花北路 205 号北岭桂花工业村 1 栋 3 楼 邮政编码: 519020)

规 格: 787 mm×1 092 mm 1/16 印张 10 字数 200 千

版 次: 2016 年 10 月第 1 版

2016 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 48.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

潮州地区以汕头市为行政中心，当地的物产与资源多样化，美食独树一帜，奠定稳固的饮食根基，所以香港的潮州菜尤以潮汕风味为主流。自20世纪80年代，潮州菜开始在香港崭露头角，深受欢迎，当时有好几间酒楼面积达几千平方米，可广纳50席至80席的宴会，场面辉煌壮观。20世纪90年代潮州菜大举进军内地市场，以**精、清、鲜**见称，得到认同及支持，享负盛名，有些五星级大酒店也设有潮州菜馆。至今，潮州菜偏于高档次，由家庭菜式变成名肴，百花齐放，从低档次至高档次的潮州菜，捧场客都很多。

我由入行至今已有二十多个寒暑，幸得数位“家地人”良师的帮助和指导，从洗菜杂工，渐进成为酒楼行政管理人员，屈指一算，先后入职名店如佳宁娜潮州菜、潮州城酒楼、富豪机场酒店——豪苑潮州酒家等，继而加入百乐潮州酒楼并得到老板赏识和鼓励，能在此处一展所长，更抱持互相学习、薪火相传的精神，与百乐潮州酒楼同袍一起努力，望能共同为饮食业发热发光。

为了达成上述的目标和理想，我加入群生饮食技术人员协会，除了表示对本行业的尊敬，亦希望团结业界和加强技术交流，启发创意，互相勉励，提升行业于社会的认受性。政府推行的资历架构政策，促使从业人员终身学习，提升专业技能。本人有幸于2004年开始，成为中式饮食业资历架构咨询委员会的委员，协助教育局推行资历架构，划定专业进修的阶梯，借由教学而深深体会到教学相长，不但使员工增值，还增加彼此的交流机会，提升技术，进而实现达到国际认可水平的目标。

生长在潮州家庭，耳濡目染，妈妈是我做厨的启蒙老师，由于她对地道潮州菜认识颇多，为了此书我向其询问查考，获益良多，所以书中的一道菜肴“火腩炆春菜”易名为“阿妈春菜煲”，以示敬意。再者，在师傅的教导、同事的支持、老板的鼓励下，结集多年烹调经验，钻研和突破传统，配合现代饮食潮流和社会需要，改良兼创新口味，令潮州菜推到别的层次，作为一位已“嫁”给潮州菜的从业者，我义无反顾，继承先辈名师的志愿为潮州菜而努力及争光。现在有幸著书，与大家分享潮州美食，万分欣喜，亦多谢出版社给我一个完成梦想的机会，让一个潮州厨子能写出心中的潮州菜。在此祝各位读者饮和食德，谢谢！

许美德

2015年秋

目录

潮州菜的特色与烹调技法

就地取材，不时不用 1

卤出好风味

卤水的成味	5
卤水桶越老越醇	5
潮式卤水拼盘	6
潮州卤水胆	7
潮州卤水鹅	8
潮州卤水鹅片	9
卤水鹅肝	9
卤水豆腐	10
卤水五花腩	10

拼砌 食雕寓意藏

盘饰与食品雕刻	11
锦绣四拼盘	12
香麻海蜇扎	13
黄金鲜虾枣	14
黄金蟹枣	15
龙须发财卷	16
蔬果雕刻	17
南瓜雕寿星公	17
胡萝卜雕寿星公	17
蔬果组景	18

山珍海味与干货

炆鲍鱼	20
炆日本吉品干鲍鱼	20
炆日本干网鲍	21
蚝皇汤鲍鱼	22
发干鲍	23
煲发干鲍鱼	23



蒸发干鲍鱼	23
红烧潮州大鱼翅	25
原盅鸡炖翅	26
鲍汁花胶扒	27
金汤石榴翅	29
干货原料简说	30
干货海味的涨发	37
常用原料的基本处理法	39

“鲜”从海产来 鲜熟干咸腌

潮式冻红蟹	48
梅子蒸大红蟹	50
柠檬蒸乌鱼	51
骨香鲳鱼片	53
潮州杂鱼饭	55
香煎蚝烙	57
常用水产食材简说	58

禽畜肉香锅中飘 肉嫩酥香滋味齐

脆皮姜米鸡	65
芋蓉香酥鸭	68
柠檬炖鸭汤	70
碧绿川椒鸡	71
老香橼炆排骨	72
胡椒咸菜猪肚汤	73
糯米酿大肠	75
禽畜肉简说	76

营养蔬菜 清鲜爽脆嫩

七样菜	80
金华四宝蔬	83
阿妈春菜煲	85
黄豆苦瓜排骨煲	86
方鱼炒芥蓝片	89
白玉藏珍	91
栗子炆大芥菜	93
鱼鳔煮绍菜鱼蛋煲	95
蔬果五谷简说	96

道地饭面粥 就地取材滋味足

榄菜肉碎炒饭.....	100
潮州炒饭.....	101
家乡炒面线.....	102
糖醋伊面.....	103
蚝仔肉碎粥.....	104
鲳鱼片粥.....	105
地道戏棚粥.....	107
潮州白粥.....	108

甜品糖水 高烧糖煮甜丝丝

家乡返沙芋条.....	110
福果芋泥.....	111
潮州炸油粿.....	113

清心丸绿豆爽.....	114
姜薯家乡汤圆.....	115
姜薯蛋白杏仁茶.....	116
潮州糖水用料简说.....	117

“点”酱录 特色酱料提鲜味

常用调味和蘸汁.....	120
自制常用酱汁.....	124
入饌用的搭配酱汁调味料.....	126
杂货.....	127
常用腌料.....	127
肉类与调味料的配比.....	128
食材加工调配汁酱和汤汁.....	131
潮州的咸杂土产.....	134

英文食谱.....	142
-----------	-----



潮州菜的特色与烹调技法

中国地方菜以八大菜系为主，粤菜便是一主系，而潮州菜隶属于粤菜的支流，风味独特，自成一格。

潮汕平原处亚热带，南临大海，北靠山区，雨量充足，四季分明，农田物产富饶，蔬菜果品种类繁多，海岸线特长，盛产名贵海味，素有“鱼米之乡”之美称，潮式工夫茶更驰名中外。



就地取材，不时不食

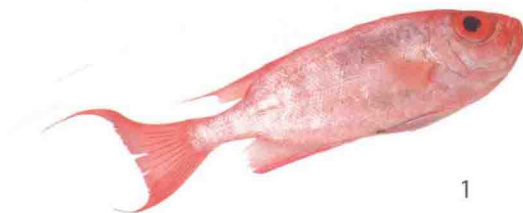
潮州菜用料广泛，制作精妙，加工方式依据原料特点而变化，保持各类菜式的特有风味，其精髓在于“调和”，无论色、香、味、形的拼合，皆以原味为本。

由于潮汕的海岸线长，海港江河多，潮汕人以捕鱼为生，喜食水产，也擅长烹制海鲜，亦以时鲜为主，更有“春鳊、秋鲤、夏三鲈”的顺口溜，暗示潮州人有不时不食的习惯。

禽畜应有尽有，烹调方式特别，飞禽走兽皆可入肴。

时令蔬菜，按季节下种，依时入馔，喜以荤引出菜味，采用肉为副而菜为主，青蔬软而不烂，上席时见菜不见肉，芥汁蕴藏肉香，另有“汤菜”的烹调特色，既菜且汤，滋味无穷。

由于潮州菜的烹调风味以清淡原味为主，需要酱料辅助提味，无论筵席名肴或街头小食，均有酱汁配搭调味。



潮州菜的成菜基本要求

烹调菜肴是一项复杂细致的工作，其技术性和艺术性都很强，必须掌握烹调菜肴的4个基本条件：**精雕细琢、口味清淡、咸鲜脆嫩、明快自然**。了解菜肴之色、香、味、形、量、质、器等须知。

菜肴四规条

1
用料及配搭
必须恰当和适量

2
适应
当地人的口味

3
适应季节变化，
不时不用

根据原料特质，
适当处理，
还要保持物料的营养价值

七项成菜要求

色
指各种原料的本色，
恰当配搭和调配好的
灰色

香
指原料本身的香味、
锅气（镬气）和调味
料的香味

味
指原料的本味，
菜肴风味，调料味，
泛指单一味和复合
味，意即“和味”

形
指原料的原形，
刀工成形，
上碟成形，
总体造型

量
指原料的用量，
配料搭配分量，
菜肴的数量
（每碟的重量）

质
指原料的质地，
菜肴的品质、质感

器
指盛装菜肴
的器皿

除了上述的须知外，还要认识筵席的上菜次序。各处地方，各有上菜习惯，但一般情况，都是先冷后热、先菜后点、先清后浓、先咸后甜、先炒后烩、先清爽后煎炸、先名贵后一般的规律。

基本烹调技法

好的材料，必须懂得用烹调技法配合，才能相得益彰，把食物真味发挥至淋漓尽致。

煎	可分为 湿煎 、 干煎 、 生煎 和 半煎煮 。通过热油锅把食物煎熟，然后下汁酱煎封或汤汁挂芡。一般煎食物前，油锅一定要烧至高温，这样才不会粘锅。
炒	用锅的传热，将切成小块的食物加热至熟。一般炒的时间较短，温度由低温至高温的提温较迅速，翻动食物手法灵活，入味均匀。可分为 生料炒 、 熟料炒 、 拉油炒 及 软料炒 。
煮	潮州菜中的“汤菜”，以煮为主，食物在烹调中加入汤水，煮至食物软硬适中，保留汤汁，食菜又饮汤，这是潮州菜的一大特色。
炸	可分为 生炸 和 脆炸 。通过高温的油（最高300℃），迅速在食物表面形成保护层，先锁住水分，后渐渐至熟，一般炸食物在最后离锅前一定要加温，逼出食物的油分。生炸是指食物直接放入油锅炸至熟，或炸至金黄色（香脆）的方法。脆炸则是指食物先上粉、上浆，再下油锅炸至金黄色（香脆）为度。
炖	可分为 红炖 和 清炖 。帮助已煮制的食物加温或较长时间的烹调为红炖。清炖是借助高温蒸气对炖盅加温，可保持原汁、原味及汤水清鲜；加温过程不会浓缩，也不会使汤水浓浊。
烧	烧是指用明火直接烧烤食物，或间接加温，掌握好明火烧烤技术，可令食物的香味更浓郁、更突出。一般烧烤食物的外表呈金黄色或枣红色。
焗	焗食物一般可分为 焗炉焗 和 盐焗 。通过焗炉内空间的热力使食物变熟，一般食物表面都会起焦，较为香口。盐焗是通过盐的传导，将热力均匀传达到食物四周，用热力焗熟食物，还有盐香味在其中，更是可口。
卤	卤制食物是潮州菜不可或缺的技法，一煲香纯陈年卤水更是厨中必备，通过卤水卤熟食物，也可用时间控制食物软硬，更可令食物吸收卤水中的药材香味，令食物储藏得更久。
熏	潮州菜的熏制是 熟熏 ，和其他派系的生熏有分别。潮式熏料主要有蔗渣、茶叶、白饭和砂糖，将材料置热锅中加热，使熏料散发香气，令食物吸收其香味，达到烟熏的效果。
泡	泡的原理是以中高油温（150~180℃）短时间泡熟食物（一般油泡的食物会切成薄片），保持食物的水分，爽而不硬。
滚	将食物投入滚汤中，短时间加热使食物出味，食物味鲜而嫩滑，汤水浓而色白，保持最多的营养成分。它属高温短时间的烹调技法。

拌	将食物切条、丝或片，加入辅料和调味料拌匀成菜，一般多为冷盘。
炊 (蒸)	利用蒸气的高温蒸熟食物，控制好火候可保持食物的完整性和原汁、原味，在烹调中可生产大量的食物，帮助大围酒席起菜。
淋	将较多的98℃滚水淋落装食物的盛器中，重复多次令食物浸至刚熟，达到软滑效果。淋是一种低温长时间的烹调技法。
灼 (焯)	最简单的烹饪方法，保持食物最新鲜的味道，把食物切片或小块，短时间用高温把食物灼熟，最大限度地保持原汁、原味。
醉	在潮州菜中“醉”分熟醉和生醉。熟醉是将食物加入辅料、调味料及绍兴酒，放入蒸笼加热，使主料食物入味及熟脆而成菜的烹调方法。生醉是用白酒和咸卤浸腌鲜活海产或制熟的家禽，目的是杀菌及除去腥味，可增添鲜活海产及制熟家禽的鲜香和酒香气味。
生腌	海产是潮州地区的入馔主料之一，先用酱料、香料药材和白酒等调制好咸卤汤，按时令浸泡盛产海鲜，可储存一段时间或立即享用。这种方法采用了药材本身的天然防腐功效，借助咸卤汤的酸碱值，抑制细菌，但仍保留口感和鲜甜味道。

潮州人的食俗

1. 红炆、半煎煮、生腌是潮州菜的主打技法，做出来的菜肴最具独特风味。
2. 盐为咸味的主要来源，唯独潮州菜的咸味来自腌鱼汤（即鱼露），它是用海鱼腌制、发酵和烹煮而成，包含了咸味和鱼腥味，也就是**鱼鲜味**，这种鲜味增加了菜肴的吸引力和客人的食欲，与众不同。
3. 潮汕出产蔗糖，所以大喜席用十二道菜，其中包括咸、甜点心各1件，特别是他们爱“食甜”寓意喜庆吉祥，因而在寿宴、添丁、结婚嫁娶、华夏落成、出门远行、店铺开业等宴客席均设有两道甜菜：**头甜**和**押席尾**。前者清甜后者浓甜的食俗，寓意生活幸福，从头甜到尾，日子越过越甜蜜。席间会穿插工夫茶解腻，增进食欲。关于宴席礼仪，客人到了先奉上第一杯工夫茶，开席前上第二次，席中有油腻菜肴再上第三次，席尾送客前又再上工夫茶，显示“以礼待人，以茶敬客”。冲工夫茶的茶叶最“和味”是福建安溪出产的**青茶（铁观音）**和潮州市凤凰山出产的**凤凰单枞**。



蔗渣烟熏鸭

卤出好风味

卤水主要用来储藏肉类和延长食用期。随着岁月更迭，人们按口味改变香料，卤水变得具有地域风味，最终演变成派系。



卤水的成味

卤水料总离不开药材和香料，如桂皮、八角、甘草、丁香、陈皮、草果、砂仁、香叶、芫荽子等，又按当地原材料的特质配搭，如潮州南姜、四川花椒、新疆地区的孜然粉等，创造出独特风味的卤水如下。

东部(上海、浙江等)咸卤：带甜、带酸、重色酱。

西部(重庆、四川、贵州等)咸卤：咸中带辣，重药材，汁液较浓稠。

北部(山西、河南、安徽等)咸卤：辣中带麻，重辛辣味。

南部(广东、福建等)咸卤：咸中带药材的清香，特别是潮州地区的卤水，更是以幽香味道闻名。

卤水桶越老越醇

卤水桶的咸卤经历漫长岁月。店铺的历史越久，店里的咸卤水越醇。咸卤水由于每天不断翻滚添新，醇鲜味浓，令人垂涎。潮州卤水的运作模式便是个中佼佼者。

浸卤肉类越多，卤水就越有肉香味道。然而卤多了肉类，药材的味道相应流失变淡，所以要不断添加药材卤料，保持卤水汁的质量和持久使用。

卤水的肉香和药材味如何平衡？当然要靠卤水店的师傅，从学徒变做大师傅，少说也要有几十年的经验，他的味觉就是“镇店之宝”。



潮式卤水拼盘

A 潮式卤水鹅片

B 卤水鹅肝

C 卤水豆腐

D 卤水五花腩



潮州卤水胆

材 料

A料(需要时更换):

八角	115克
川椒	75克
桂皮	150克
甘草	75克
陈皮	38克
草果	115克
丁香	38克
芫荽子	75克
香叶	38克

B料(约10天换1次):

南姜	1 200克
C料(每天更换):	
蒜肉	375克
干葱头	225克
芫荽头	少许
姜肉	150克
肉葱	数条

D料:

粗盐	适量
----	----

老抽	适量
玫瑰露酒	适量
冰糖	适量
水	约120升

做 法

1. 将以上A料、B料、C料各用布袋盛载。
2. 将以上材料放入大煲滚水(约120升)中,煮至滚沸,转文火熬6小时,待药材入味后将全部材料取出。第一次开卤水时,可加入五花腩肉或老鸡熬味,增添卤水肉香。
3. 加入D料,再按味道要求,放入A料或B料或C料(如料头味道转淡,更换新药材)到卤水煲里浸泡入味,达到所需的味道为止,便成咸卤水。



大厨

话你知

“千年卤水”终年不变质,是否加入了防腐剂或坊间说的“蛤蚧头”等物质?首先,这桶卤水所用的药材已是天然的防腐剂。其次,卤煮食物后卤水再加热翻滚,其温度已可直接杀死桶中细菌。再次,食材烹煮后油脂被逼出,油脂浮在卤水表面可阻隔空气,卤水不会与空气中的细菌接触,遂变成封闭的保藏模式。而卤水的咸度也是天然防腐的方法之一。最后,每天加热,使卤水能持久保藏。

潮州卤水鹅

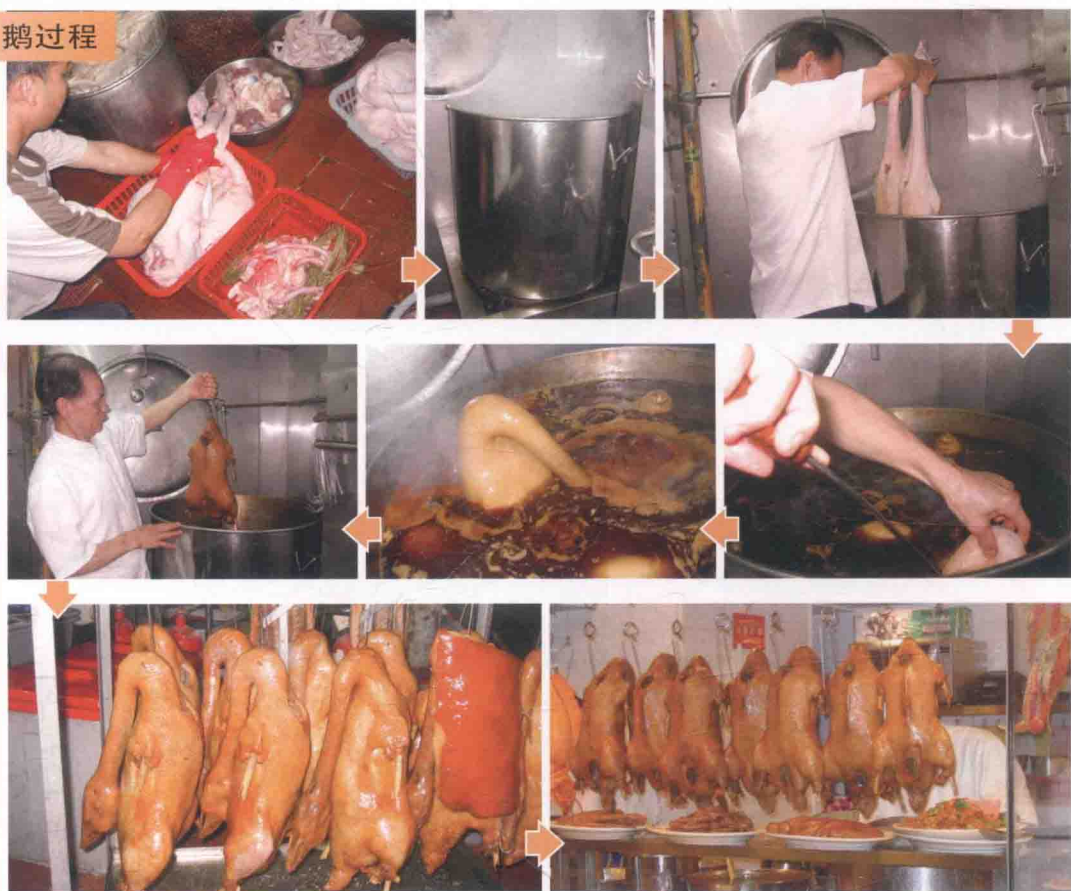
材 料

大光鹅..... 4~6只，每只约6 000克
卤水胆..... 1桶

做 法

1. 开火烧滚卤水，撇去血水泡，加大光鹅，待卤水再次滚起，倒入玫瑰露酒，调小火（菊花火），待30分钟后吊起大光鹅，让鹅胸的血水流出。
2. 把大光鹅送回卤水桶内，再次吸纳滚热卤汤，过30分钟后吊起大光鹅，并在鹅胸肉和内腿位打钉[即用雪插(冰锥)刺肉位]，除了可放出血水，还可以入味。
3. 把大光鹅送回卤水桶内，再次吸纳滚热卤汤，待15分钟后便可取出，挂起大光鹅，待冷却后起鹅(意即去大骨)，保留鹅肉各部位待用。

卤鹅过程



潮州卤水鹅片



做法

1. 鹅肉各部位用途各异，摆位上碟亦有讲究。翼位肉、鹅背肉或鹅腿肉等，一般斩碎落碟底。至于鹅胸肉就斜刀片肉，鹅片摆面，淋上热淡卤汤即成。
2. 常以蒜蓉白醋作蘸汁料上台。

大厨

话你知

潮式热淡卤汤，采用了大卤水桶的卤水，然后添加上汤、干葱油、蒜头油、芫荽头烧开，试了味道合适即成。一般在卤品上碟后淋面之用，增加香味。

卤水鹅肝



做法

1. 用调开的淡卤汤，加入50%鹅油，开火煮至卤水滚起，下鹅肝及玫瑰露酒，关火，保持卤水温度70℃浸至鹅肝约九成熟，捞起，待冷。
2. 食用时切开鹅肝片，排上碟面，淋上热淡卤汤，以蒜蓉白醋作蘸汁料。

大厨

话你知

1. 狮头鹅体形庞大，每只都重5~15千克，所以鹅肝都比较大，但有别于法国鹅肝。
2. 用低温和长时间浸熟鹅肝，可杀菌、入味和保持鹅肝嫩滑质感，入口即融。
3. 鹅粉肝含大量油分，质感细致嫩滑，不宜大火高温，否则会令鹅肝出现泻油，缺少了油分，导致质感变粗，丧失香味。

卤水豆腐



做法

1. 豆腐以高油温炸至表皮香脆金黄。
2. 待冷后浸入淡卤水汁，再以慢火浸煮30分钟。
3. 捞出，切开，上碟，再淋热淡卤汤即成。

大厨

话你知

1. 布包豆腐的质感嫩滑细致，不易弄碎，做卤水豆腐最佳。
2. 切勿把热豆腐浸卤汁，效果不佳。
3. 一般卤水豆腐不能留隔夜，容易变酸。

卤水五花腩



做法

1. 肥瘦均匀的五花腩肉先氽水，刮去猪毛。
2. 原件五花腩肉放入已煮滚的卤水桶浸泡，调小火，保留菊花火，浸约1小时至熟，捞出，吊起挂架上待冷却，成半制成品备用。
3. 食用时横切成1吋(1吋=2.5厘米)厚的卤肉件，再浸入小煲的热淡卤水，约30分钟后切片摆上碟，淋上热淡卤汤，可以蒜蓉白醋作蘸汁料。

大厨

话你知

这样做卤水五花腩，腩度一致，卤香味完全渗入肉质。