

潮汕的原味时光

吃遍广东之

光头阿邱带你品尝古法中国菜

黄静琳 邱镇城 ◎著
薛志平 ◎摄影



欧阳应霁
刘广伟
鼎力推荐

随书赠送
现金券720元

第一本最全面的潮汕搜食指南
让人真正了解潮汕饮食文化
它似乎在做一个记录
对未来而言
它或许就是历史

潮汕的原味时光

吃遍广东之

光头阿邱带你品尝古法中国菜

黄静琳 邱镇城 ◎著 薛志平 ◎摄影

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃遍广东之潮汕的原味时光/黄静琳,邱镇城著.-重庆:重庆出版社,2014.1

ISBN 978-7-229-07471-5

I. ①吃… II. ①黄… ②邱… 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(2014)第009442号

吃遍广东之潮汕的原味时光

CHIBIAN GUANGDONG ZHI CHAOSHAN DE YUANWEI SHIGUANG

黄静琳 邱镇城 著 薛志平 摄影

出 版 人: 罗小卫

策 划: 中资海派·重庆出版集团科韵文化传播有限公司

执行策划: 黄 河 桂 林

责任编辑: 朱小玉

特约编辑: 杨华妮

版式设计: 邱燕嫔 张 英

封面设计: 尚世视觉

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

深圳市福圣印刷有限公司

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-mail: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

 重庆出版社天猫旗舰店
cqpbs.tmall.com

全国新华书店经销

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 23 字 数: 347千

2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

定价: 42.00元

如有印装质量问题,请致电: 023-68706683

版权所有,侵权必究



沿袭宫廷古法烹制的潮汕美食

原广东省政协副主席、原统战部部长、原汕头市委书记

李统书

潮汕美食在中华美食宝库中历史源远流长，得濒海地利，素以海食为尚，沿袭宫廷古法烹制方法而形成自己独特风味：清而不淡，鲜而不腥，嫩而不生，肥而不腻，代表了现代健康饮食的趋势。尤其改革开放以来，潮汕菜大放异彩，走遍大江南北。

家乡在每个潮汕人的心中都有着不可替代的位置。无论走到哪里，走得多远，去哪里打拼，每个潮汕人都对家乡有着深深的眷恋。《吃遍广东之潮汕的原味时光》作者邱镇城师傅像大批潮汕厨师一样走出潮汕，将家乡美味介绍到深圳、北京等地。他一面传承和弘扬潮汕饮食文化，同时又将潮汕的美食送往各方，既是宣传家乡又是奉献社会。

为了制作《吃遍广东之潮汕的原味时光》，作者访遍潮汕，走街串巷，上酒楼、逛市场、品农家菜、上茶园、下菜地，最后才汇集成册。他们旨在宣传推广潮汕美食，把潮汕美食介绍给广大消费者，让更多的人喜欢上潮汕美食。

“深圳—厦门”段高铁通车，这让出行变得更便捷，我们可以预见越来越多的人会来到潮汕。本书将会是一本具体实用、深受读者喜爱的美食指南，是走遍潮汕、品尝特色潮汕美食的好向导。

引领潮汕风味 找寻舌尖记忆

广东烹饪协会副会长、汕头市餐饮行业协会会长

肖文清

邱镇城（光头阿邱），1990 加入潮菜厨师的队伍，于汕头始向老一辈师傅学习手艺，并获得诸多荣誉。

随着时间的推移，所获荣誉不断增多，一个更宏大的梦想在邱镇城心中萌发了。他开始想着如何将自已的烹饪知识传播出去，让更多的人领悟到潮汕文化的深厚内涵和精华所在。2013 年 2 月 3 日，敢想敢为的邱镇城在深圳扬帆起航，创立了潮礼餐饮管理策划公司。为了探索潮汕传统餐饮文化，也为了让更多怀念潮汕传统美食的人随想随吃、知根知址，见识潮汕特色食材以及与食物相关、构成大潮汕美食特有气质的系列元素，邱镇城可谓是下了一番功夫。他对潮汕的饮食历史文化进行了精心整编，挖掘出了很多隐藏在食物中的故事。编写此书，是对各种特色小吃、传统粿品、时果蔬菜以及潮汕菜海鲜的展示，更是对传统文化的展示。

逛市场的人，最懂生活，最会享受生活的原汁原味。本书会让你时时领略潮汕美食的风味特色，将带给你来自舌尖上的记忆。



美食福地潮汕，就得有静琳如此勤奋用心的吃货，替天下同道探路尝鲜，细致梳理，为嘴馋好吃的你我的刁钻味觉准确领航。

欧阳应霁

香港著名美食家

没有历史文化底蕴，就没有美食的生存。美食是艺术，但它也是实实在在的生活享受，此书讲述了许多潮汕美食的历史文化、烹饪技法，是一本不可多得的好书。

韩 明

中国饭店协会会长

此书从潮汕食材到烹饪养生，再到潮汕美食指南，面面俱到，值得爱好潮汕美食的人珍藏。

刘广伟

中国新东方美食学院院长
《中国东方美食》杂志社社长

一位真正烹饪潮汕美食的人，必然是懂得潮汕文化与食材的美食家，光头阿邱就是这样一位懂得潮汕生活的美食艺术家。

谷 峰

中国饭店协会副会长
筷道餐饮集团董事长

我是客家人，却爱潮州菜，可哪家酒楼潮州菜好？哪款潮州菜味最佳？哪道菜用什么料，咋做？有幸先读了这本图文并茂的书，让我茅塞顿开。

本书是一本游玩潮汕的美食指南。书中阿邱首次揭秘了 60 道粗菜细作的潮汕佳肴，让读者可以更深了解潮汕菜，也可以自己动手跟着名厨学做潮汕菜。

新一代潮汕菜名厨邱镇城带着师传的厨艺走出潮汕，打拼天下。本书也是阿邱对家乡美食的眷恋、寻根、溯源、回访和重温。

寻味潮汕
美食天堂

袁伟

曾培新

深圳市文学学会名誉会长
深圳《百家》杂志社总编辑

黄振华

中国烹饪协会副会长
广东烹饪技师协会会长

黄平

中国烹饪协会理事
深圳市烹饪协会会长

袁伟将军

著名书法家、八一书画院院长
中国红色文化画家协会主席



黄静琳，《美味百事通》杂志主编，毕业于南开大学中文系。擅长写作、绘画及设计，一手文字，一手设计，左右互博。曾任《南方都市报》资深美食记者、《天下美食》杂志首席编辑、“QQ 美食”特邀美食家。《我爱小馆子》《美味百事通带你吃遍深圳：2013 版》主要撰稿人，新浪博客明星美食博主。

资深吃货一枚，拥有刁钻的舌头和一副坚韧的肠胃。曾一日寻访八家美食，吃到天昏地暗，仍坚守战场不下火线。无论去到哪里，必做“美食攻略”。相机永远不离手，随吃随拍，造就强大图片文字资料库。

爱吃、会吃、善做，家中美食书籍摆满足足两面墙。最多一次家宴 14 位好友，中餐西餐皆很拿手，擅长比萨、罗宋汤，以及中式面点。对美食拥有无比的热情，在外遇到心动美食，立刻回家尝试，全家人都被动成为她的小白鼠，更是死心塌地的脑残粉。



新浪微博：琳琳的厨房

新浪博客：琳琳厨房

作者简介 II

邱镇城，江湖中人都叫他光头阿邱，广东普宁人，深圳“精细潮州菜”的领军人物。现任广东烹饪协会潮菜专业委员会常务理事、副秘书长，广东潮人海外联谊会潮菜文化研究分会副秘书长，深圳市烹饪协会理事，曾担任过深圳市大林苑精细潮州菜酒楼大厨，品味轩、紫荆会、紫荆园这三家深圳高端潮州菜酒楼的行政总厨。

米卢时代的国家足球队大厨

2000年到2003年担任国家男子足球队大厨。性格外向，感情丰富，事业心极强。从初级的学徒开始，一步步做到行政总厨的职位，现在又开始向餐饮管理领域拓展疆土，成立了深圳市潮礼餐饮策划管理有限公司，用阿邱自己的话说，他是个停不下脚步的人。



阿邱与米卢的合影



阿邱与主持人
韩蓉的合影



阿邱与沈祥福的合影



阿邱与宿茂臻的合影



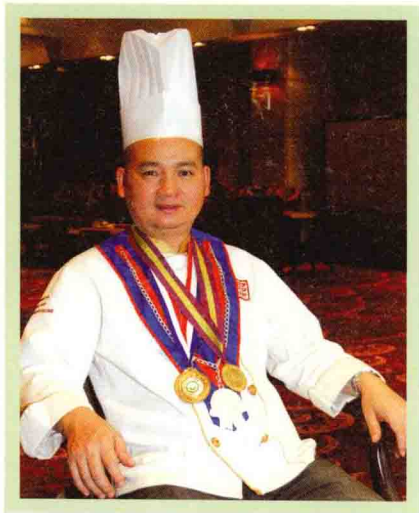
阿邱与郝海东的合影

诸多荣誉加身

24 年厨龄，换来无数的奖项和荣誉，曾获得国家烹饪技师、潮州菜大师、广东省烹饪大师称号，以及中国食神金勺奖、国家金钻烹饪艺术大师称号，也担任过深圳电视台《完美新娘》节目美食嘉宾、中国奥食卡美食盛典常务组委会执行副会长、深圳电视台先锋 898 频率《美食达人》节目嘉宾、深圳市第二高级技工学校客座名师。其精湛的厨艺，获得了《南方都市报》、《东方美食》、《中国烹饪》、《美食之旅》等报刊、杂志的好评。

原味古法中国菜

光头阿邱对新派潮州菜一直不间断地进行研发，为此，休息时间，他都会看大量书籍钻研新菜式。他觉得，餐饮有求新求异的阶段，但最终还是要回归自然和传统，所以他开发的菜对原材料极为讲究，但口感和味道又很家常。



新浪微博：潮州菜大师 - 邱镇城



目 录

contents

Preface 逛市场的人，最懂生活 1

Part 怀旧，在舌尖：寻味小公园 7

- “捞”出好味道 爱西饺面店 10
- 市井大隐，小店不可小觑 老妈宫粽球 13
- 黑白玩混搭，2块钱的超“抵”下午茶 杉排福平坊 16
- 一杯潮汕凉茶，火气尽消 戏布袋、四顺凉茶店 18
- 时光，蚝烙香，一起在深巷中飘散 西天巷蚝仔烙 19
- 找一只螺，狠狠爱 螺世界 22
- 响螺，潮菜之尊 响螺 24
- 响螺难高攀，角螺来解馋 角螺 27
- 一口吸掉一座雷峰塔 丁螺 29
- 吃出许多快感 花螺 30



Part

2

米的三十六变：糜、粿、饭 33

- 古老民居里的小食店 飘香小食店 36
 牛肉丸，红脸大汉 鱼丸，美人脸蛋 荣记食府 40
 转角遇上爱 榕香蚝烙 42
 潮式甜品，甜的N次方 米琦甜品 44
 甜咸鲜咸，炒糕粿 新兴餐室 46
 一人，一套完整流水线 金新肠粉 50
 从萝卜、菜脯到菜头粿，看萝卜三十六变 菜头粿 53
 歪嘴桃子，红白配 红、白桃粿 55
 最念冬天里的那一声叫卖 韭菜粿 56
 小清新+市井气，你的气质，让我纠结 水粿 58
 巧妇能为无米之炊 无米粿 60
 潮州个性早点，一碗粿汁 粿汁 62
 气势磅礴，大锅酸菜饭 饶平酸菜饭 63
 纯朴麦香，披着香甜外衣的粗粮小点 麦粿 64
 那口清脆的清甜 糖蔗 66

汕头美食小店

Part

3

海里大世界：海鲜 69

- 棉城，鲎粿根据地 赵记鲎粿 72
 菜单，没有，这里全是老板“安排” 新苑酒楼 74
 大头 vs 薄壳，差之毫厘，命运大不同 大头 76
 相貌清奇，可说的是你？ 带子 77
 天下第一“小”鲜 车白、沙白 78
 一口咸蜆，想家 沙蜆 80
 大众情人，草根明星 花甲、扇贝 82
 你怎么长得如此“重口味” 油馍 84
 东海“第一夫人” 青口 86

Part

4

一杂咸，一世界：杂咸 89

- 菜脯下粥，五脏熨帖 菜脯 92
 草根大芥菜 芥菜 94





- 美味，只是小菜一碟 高堂菜脯 97
潮汕人，真正的橄榄控 橄榄 98
杂咸领袖，非它莫属 橄榄菜 100
此“贡”菜，非彼“贡菜” 贡菜 102
哦，这“格蓝花”，名不虚传 红脚芥蓝 104
苦刺心，花白白 苦刺心 106
七月苋，味美金不换 苋菜 107
君子固穷 苦瓜 108
杂咸、清炒，横行餐桌 麻叶 110
包容、百搭，好芋头 芋头 112
似花不是花 菜花 114
当年粗贱菜，如今座上宾 厚合 116
山野之夫，上得高堂 石橄榄 117
柴火真珠花菜猪血汤，重口味正宗汕头早点 跃进路猪杂汤 118
正月初七，七样羹 七样羹 121
汕头宵夜，美味这边独好 汕头宵夜 122
汕头资讯店 126

Part 5

从“庖丁解牛”到“庖丁食牛”：牛 131

- 手打牛肉丸，Q弹十足 福合埕牛肉丸 134
那块美丽的脖仁肉，让人如何不想它 高老二牛肉馆 136
现场直播，壮汉怒打“牛肉丸” 飞厦老三 138
当个岛主不羡仙 咸兴鱼舫 140
不食螺，不识大林苑 大林苑 142
堂皇大店，四平八“稳” 建业酒家 144
巨无霸平民大排档 金南斋 146
内敛于外，精细心思 荣轩食府 147
点菜，挑花你的眼 新梅园 148

汕头高端大店

Part 6

古城古色古味：走进潮州 151

- 京津的冰糖葫芦，潮汕的梅汁水果 梅汁水果 155
潮汕特有的“长寿面” 咸面线 157
状若元宝，细小玲珑 鱼皮饺 158

一口怀旧的清甜 麦芽糖 160
年味浓厚的柑橘 潮州柑 162
血淋淋的重口味 血蚶 164
海里“小瓜子”，鲜掉舌头 薄壳 166
辽角生腌，鲜到极致 辽角 168
口水三千丈，只为啖鱼生 咸发鱼生 169
平民海鲜大排档 枫春海鲜大排档 173
牛气不可挡 镇记牛杂 174
被“香甜”撞了一下舌头 胡荣泉 176
潮州宵夜，大开杀戒 潮州宵夜 178
小隐，隐于菜市场 明记肠粉店 180
家宴大过天 潮州山庄家宴 182
潮州资讯店 184

潮州美食店

Part 7

茶米鱼饭：鱼饭 187

貌丑依然受宠 迪仔 191
鱼里，就你“马甲”最多 淡甲鱼 192
难道你们是失散多年的兄弟？ 红花桃 194
不好吃，怎么能用来“换米” 换米鱼 195
加吉、黄墙、黄脚立 黄墙 196
心思细腻的“大只佬” 龙俐鱼 197
毒刺，不挡美味诱惑 泥猛鱼 198
浓缩精华的迷人小鱼 沙尖鱼 200
带刺玫瑰 沙毛 201
鱼中美娇娘 莺歌 202
海八珍 花胶 203
明眸嫩肉，大眼鸡 大眼鸡 204
好鱼马鲛鲳 马鲛鱼 206
嗜虾的小“变色龙” 狗母鱼 208
赤涩、红立、鲷鱼，都是它 红立鱼 209
鱼中“西施” 九肚鱼 210
动物凶猛 海鳗 211
居家好鱼 海鲈鱼 212
吃不到长江鲥鱼，来潮汕缓解相思 鲥鱼 214



丰腴，是一种极致的美 五笋鱼 215
 鱼中“ET” 跳跳鱼 216
 草根人气王 乌头鱼 218
 旅游避暑，饱食海鲜的好去处 南澳 220
 这只贝壳叫“鸡冠” 茂源海鲜大排档 223
 南澳资讯店 225

南澳美食店

Part 8

一锅老卤水：卤水 227

潮汕卤水，独步天下 狮头鹅、卤水 230
 你们全是“心里美” 番薯、淮山、芋头 233
 潮汕味道，卤水灵魂 南姜 236
 潮汕糖水里的“老大” 姜薯 238
 甜蜜记忆 东京薯 240
 粗枝大叶，麻竹 精雕细琢，竹笋 竹笋 242
 细小甘蔗，清甜芳香 饶平甘蔗汁 246
 带着阳光味道的米粉 饶平新丰米粉 247
 竹笋当令，速来尝鲜 埔田农家乐 248
 三十年不用洗的一口锅 饶平新丰·大柴寮 250
 面猴，面疙瘩？高堂焖，腐乳饭？ 海龙酒家 252
 汤溪水库淡水河鲜 江姐鱼头 254
 90后新媳妇做大厨 饶平新丰山村家宴 256
 揭阳资讯店 258

饶平美食店

Part 9

打开你的味蕾：调料 261

酸辛甜辣，南姜醋 南姜醋 263
 蒜蓉白醋，给憨厚卤水添点灵气 蒜蓉白醋 264
 我的存在，只为了你 韭菜盐水 265
 炸物“合伙人” 金桔油 266
 从梅子到梅膏酱 梅膏酱 268
 黄绿芥末 攀龙附凤 芥末 270
 酱料中的“战斗机” 三渗酱 272
 七分咸香，三分小辣 潮汕辣椒酱 273
 酱料世界里的混搭天王 沙茶酱 274





闻起来刺激，吃起来上瘾 咸虾酱 276

海之味道 鱼之精华 鱼露 278

一碟豆酱，点味成金 普宁豆酱 280

轻舞飞扬，细腻轻酥 普宁豆干 282

高端大菜 + 普宁土菜 黄金国际假日大酒店 284

普宁中药材市场 286

普宁资讯店 287

普宁美食店

Part 10 人有万象，茶有千变：茶 289

不端架子，轻松喝杯好茶 290

一杯工夫茶的最高境界 293

一杯好茶，舌尖造化 296

乌崇山探茶 299

茶山农家菜 凤凰山阿明农家菜 302

Afterword 认识潮汕 305

潮汕，到底是指哪里？ 306

审势观气，聚集而居，观潮汕村落建筑之美 308

偶遇土龙窑 312

这是一场舌尖的思辨 314

曲径通幽，大隐于市 紫荆会 318

深圳精细潮州菜，由此开始 大林苑 319

10年，10间分店 品味轩 320

于繁华闹市，庭院风独立 紫荆园 321

原汁潮汕味儿，飘香北京城 名礼潮汕小馆 322

走到深圳、北京的
潮汕美食店

附录 光头阿邱教做菜，轻松潮汕 60味 325

后记 346





Preface

逛市场的人，
最懂生活

三十岁前 向往自由，一趟趟奔赴丽江和大理。

三十岁后 开始懂得生活，开始一趟趟奔赴潮汕。