

许永强◎著

潮州小食

CHAOZHOUXIAOSHI

運堂



汕頭大學出版社



作者简介

许永强，广东潮州市人，毕业于华南师范大学中文系，80年代初开始从事潮菜厨师工作，曾受聘于香港独资的潮菜大酒店，现为潮菜特级厨师、潮菜烹调技师、潮州市技工学校及广东潮州市潮菜烹饪技工学校高级讲师、韩山师范学院烹饪工艺专业副教授、广东烹饪协会潮菜研究中心常务理事兼副秘书长。

多年来潜心钻研潮菜烹调技艺，擅长食品雕刻及烹制潮菜中炆炖类的高档菜肴，2000年2月被潮州市人民政府评为“潮菜八大名厨”之一；同时致力于弘扬潮州饮食文化，多年来，在海内外有关烹调杂志、报刊上共发表百多篇评述、介绍潮州饮食文化、潮州菜的文章，2001年3月出版《潮州菜大全》一书。



◎ 作者在潮州市迎宾馆中餐厨房

序一：美食园蔬胜珍馐（代序）

郭光豹

幼读朱柏庐《治家格言》，其中“饮食约而精，园蔬逾珍馐”两句，令我信服至深，时至今日还把它当成座右铭，不断地实践着。

行笔至此忽然忆起一段有趣的旧事：大约是1994年中秋前夕吧，好友唐俊明（民营企业家）外出商务回家路经广州造访，故友相逢，便冲沏起“工夫茶”来，尽兴聊常，并摆上粤式月饼，谁知他嚼了一小口之后便神情认真地说：“论起月饼，北方的，嫌它皮厚馅硬；粤式虽皮薄，可是，皮馅比例失调，吃起来直觉得满嘴儿都是馅，而且，馅多为莲蓉夹蛋黄，很显单调。尝来尝去还是我们家乡的潮汕朥饼上乘，皮薄且酥，馅的品类就多了，有豆沙、瓜丁、榄仁、腐乳……”我觉得此话有点儿偏颇，就打岔说：“这叫乡味难忘！”谁知，他听后楞是来劲，竟站起来说：“……我当采购员、供销员也有一定年头了，全国除西藏、台湾而外，其余各省都几乎被我跑了个遍，不能说八千里路云和月，也可说是常常渴饮饥餐冷馒头吧，跑到哪里，旅店一住，什么菜式没有尝过？虽说南北东西，秋冬春夏，鲜香甜辣，不同地区的菜肴，在烹调理论、方式、风味等方面各有不同，各具独特风格并各自成体系，但是，说句公平话，依我评定：中菜比洋菜好；中菜以广东菜为最好；广东菜中以潮汕菜最好；潮汕菜中庵埠菜称得起是好中之好……”这席话，逗得我们一家都笑得前俯后仰。这一笑话，只能充当本文的开场白。

我生于新加坡，襁褓中回国，在故乡庵埠镇长大，后又就读于汕头市，1951年参军后，部队驻扎在潮汕，我在高层机关担任参谋达10年之久，由于布防、演习和视察等任务的需要，令我有许多机会跟随首长涉足各地，东起闽粤分水关，西止神泉港和甲子镇等沿海岛屿和县城，所到之处，每有政府领导出面接待，各种潮汕风味菜肴，算是吃得差不多了。对于潮汕的饮食文化，也就有了一个准确的概括，大体可分为二类：第一类，属于这一地区的真正文化积淀，历史悠久，世代相传，多为平民百姓吃得起的园蔬山野家常美味，可视之为民间名菜；如芋泥、蚝烙、菜脯蛋、牛肉丸、沙茶牛肉、护国菜等是；第二类，属于舶来品和奢侈品，如燕窝、鱼翅、鲍鱼、龙虾、石斑鱼、象鼻蚌加上洋酒XO等豪华宴席，怕多是旧社会的达官富豪和新社会那些可用公款开销的人才能吃得起。

童年时代，我家还说得上是个殷实小户，三餐温饱不成问题，逢年过节或在款待亲戚之时，餐桌上总能摆满由猪牛羊、鸡鹅鸭、鱼虾蟹烹成的各式民俗

潮州

小食

菜肴。日寇入侵之后，家道中落，遂渐渐知道饥饿是什么滋味。最难忘的是1943年潮汕大地遭受虫灾旱灾而酿成饥馑那年，每餐尽吃些糠饼、田芋、野菜以充肠胃。再一次是大跃进那段时间，我在军校学习，也只能吃到稀饭加萝卜缨子之类的东西，家中祖母和母亲他们则只能吃上些小球藻、豆腐渣和地瓜叶而已。“文革”数年，儿童竟不知道虾蟹为何物，物质紧缺可想而知，当时人们已到了饥不择食的田地，还奢谈什么珍馐百味和佳肴美馔。改革开放之后，物质逐步丰富，人民经济收入大幅度增加，“食”字才真正被凸显出来，人们才能从“饥不择食”逐步向“讲究美食”的境界过渡，食文化也才能得以重提并弘扬。

1986~1995年这段时间，作家诗人颇被看重，应故里三市（汕头、潮州、揭阳）有关领导和单位的邀请，或由我牵针引线，或由我带队，先后组织省内外作家诗人访问潮汕大地达10余次之多。在频频杯盘相碰的宴席上，逐步加深了对潮菜的认识，并让我体味到“食在潮汕”这句话的真义深蕴。它如启自潮汕域外人士之齿，盖可视之为赞词，若出于潮人之口，我以为炫示得也并不离谱。众所周知，我国菜系，林林总总，多达60余种，但归纳起来，只有扬、鲁、川、粤四大系。扬菜特在一个“甜”字，鲁菜特在味重，川菜特在麻辣，粤菜的特色就是“鲜”了。潮菜虽可自立门户，但其总体特点和粤菜相同，只能算是粤系中的一个分支，今天食客论粤谈潮，可以有分有合，尽可从分分合合中剥离出“潮味”的特点来，形成潮菜自己的风格品位。我曾在好多场合谈及这一观点，莫想都能得到美食家和厨艺师们的颌首认同。然而，粤府毕竟是省会，庭高院深；潮汕偏于一隅，门槛有限，断难相提并论。品味潮菜，也只能从他那独一无二，我有你无，乡香土色中去追“美”寻“妙”了，“愈是民族的，便愈是艺术的”，道理不言自喻。

1986年春，我偕岑桑、柯原、野曼、西彤等诗人，以省作协诗人访问团名义莅潮；是年冬，我又陪秦牧、紫风、杨越、黄雨、张海鸥和郭小东等作家访汕，两次都受到各方面热情的欢迎和接待。在餐桌上，一道“芋泥”倍受喜爱。当时开放改革不久，宴请菜肴没有后来那样张扬，还比较注重“潮味”特色，“芋泥”就是这种很潮味的正宗潮州菜。席间，主人讲了一段掌故，为它作了生动的注解：“鸦片战争爆发前，有一次，英、美、俄几个驻广州领事礼节性地联合宴请林则徐，他们把林视为眼中钉、肉中刺，妄图当众羞辱他一番，异想天开地搞了一个‘冰激凌宴’，以为林则徐不知冰激凌为何物，必无法下筷，又不会摆弄刀叉，当场出丑无疑。谁知林大人应付自如，让洋人阴谋不能得逞。数天后，林则徐回请他们，先上了几道凉菜，接着再上一碗碗面上浮出太极图案的‘芋

泥’，洋人跟着林大人舀了一汤匙直往嘴里送，以为也是凉菜，谁知那无烟芋泥里头热着呢，烫得那个洋人口腔剥了皮。”自此以后，每逢“芋泥”上席，主人必欲嘱咐客人小心，细品慢尝。客人吃完这道菜后一致赞不绝口，记得岑桑在归途中曾就这道菜的选材、配料、制作、价格等问题详细询问于我，我一一回答了他，并强调此菜价格低廉，可以从酒店中购买回家加工。岑桑一本正经地嘱我往后有亲友来穗的机会，可否麻烦他们代购一点来，让更多的人同享口福。不久，亲戚果然如约送来了一件“芋泥”成品，经妻精心加工后，请来岑桑夫妇等六七位客人在我家小聚，让大家大快朵颐。无独有偶，秦牧对“芋泥”也特别喜欢。有一段关于“芋泥”的小插曲令我久久难忘：我们抵汕当晚，市委领导在迎宾馆设宴为作家洗尘，时巧逢吴南生前辈在汕视察，他见来了这么多作家，便礼贤下士地前来参加，他嫌分开吃饭不亲热，便建议并桌而餐，我恰好和秦牧相邻就座，当上“芋泥”这道菜时，秦牧吃着吃着，不禁忘情地连连叫好起来：“好久没有吃到儿时的东西了，我奶奶最拿手做这道菜。”一小碗芋泥用完后，他低声对我耳语：“光豹，你悄悄问厨师，可否再给我添上一小碗？”我会意地照办了，果然得到优待，是时，秦牧立即埋头畅吃。只听见紫风不断劝他少吃，并低声对我说：“他到了这般年纪，少糖少盐为宜。”秦牧连忙自我开脱说：“下不为例，下不为例，回到广州后不知何年何月才能吃到这东西呢？”通过这些既琐屑又精彩的镜头的回放，不由令人悦服地一赞三叹：“芋泥”这道廉价民俗小菜，竟然有如此巨大的魅力！

1987秋和1988春，我又先后组织广州军区作家赵寰、金敬迈、何继青和《羊城晚报》编辑高风、左多夫等作家访问潮汕。因金敬迈和何继青合写了反映庵埠镇新面貌的长篇报告文学《中国小镇》，分别刊载在《当代》文学杂志和《南方日报》“海风”上，又写了反映汕头第一家现代化大酒店“国贸”创业经过的长篇报告文学《开拓者的脚步》，登在《羊城晚报》“花地”上，好评如潮，效应轰动，因而，此行受到当地极为热烈的欢迎和接待，天天盛宴不断，什么“明炉烧蚶”呀，“鸡茸海参”呀，“白灼响螺”呀，“酸菜白鳝”呀……应有尽有，在茶余酒后谈起感受时，他们印象最好的还是那些很有地方特色的普通菜，如“普宁豆酱炖骨”、“护国菜”和“金瓜银杏”等。提起这道“护国菜”，时任汕头市委书记的林兴胜，曾娓娓动听地为大家讲了一个在潮汕流传极为广泛，作家们却是第一次听到的故事：公元1279年，宋朝末代皇帝赵昀被蒙古军队猛打穷追，狼狈地逃到潮汕沿海一带，深夜里投宿于一座古寺，和尚们用番薯叶捣切成泥，辅之

潮州小食

佐料，煮成羹汤奉上让他们君臣充饥，少帝赵昞和忠臣陆秀夫等人吃后，觉得津津有味，便赐名为“护国菜”。此菜便世代相传下来。经过后人一再改良，便变成现在这个样子。它是一道素菜，基本原料为番薯叶（也有用菠菜叶的），先去除叶脉，再泡之盐水，切碎后去涩，再放上香菇、虾米和火腿等煮成羹汤，这道菜在餐桌之上，碧绿剔透，酷似一盆翡翠，甫一入口，便觉其味爽润，不肥不腻，可口异常。于今，它已戴上名菜桂冠，不论在何种档次的筵席上，都少不了它的位儿。十余年过去了，偶和当年一起赴潮的作家们聊起往事，谈及这道菜来，他们记忆犹新，仍然啧啧称羡不已。在访潮汕其时和之后，我曾专就“潮菜”一题，分别请这些作家谈谈感想，听到的，几乎是众口一音，就是：潮菜之特，特在一个“朴”字，就是朴朴实实，价廉味美，来自民间，不分贫富，不论城乡，皆能普及；潮菜之奇，奇在一个“文”字，许多名菜，都有一段民俗故事包含其中，故事源远流长，童叟妇孺，布衣百姓，农猎渔樵，贩夫走卒，皆能讲得，而且，常常成为宴会上的插曲自然托出，其文化氛围实不亚于燕舞莺歌。

就说那驰名遐迩的“潮式牛肉丸”吧，不仅在潮汕本土，而且在全国乃至世界各地，凡有潮人屯居的地方，必定有这道倍受欢迎的菜式出现，由于它和其他丸类特点殊异，故而，荣幸地被名家们赞美为“丸中王”。怕你不悦服，请细听我为你再讲一段真实的旧事。

60年代初某年，贺龙元帅在广州军区第一政委陶铸陪同下视察野战军前沿部队，来到41军（时驻潮汕地区），军首长们急于准备汇报材料，机关的人员忙得不可开交。我时任作战训练参谋，又被当成“文参谋”使用，有机会在首长和各部门之间行走，故对过程中的一般（非核心问题）状况多有所了解。就谈饮食起居的接待吧，简朴得令今人难以置信。先说住，当时军部最高级的小招待所是竹竿山顶上的几栋二层“将军楼”，每层充其量也只有100多平方米，当然不够使用。地方上潮安县城（当时的潮城镇）也只是一座县委招待所比较像样，然既小且不安全，因此，只好在凤山兵营招待所之侧，腾出几栋平房来，用哨岗圈出一个特殊区域，充当高级招待所，可以令明眼人看出，贯彻的是“安全第一”的指导思想。再论膳食，就全凭“将军楼”那位年轻潮籍厨师大老蔡独力完成了。据当时管理处两位管理员王炎标、于焕文后来描述，那餐桌上除了茅台酒（当时每瓶16元）是高级国酒之外，都是一般常菜，既无燕翅鲍龟蛇鳖，又无珍禽稀兽奇蔬异果，凭追忆，好像有如下几样菜式，被当成拳头菜肴推出：“酱肉卤蛋海蜇大拼盘”、“红烧水鱼”、“酸菜田鸡”、“清蒸膏蟹”、“三仙

鹅掌”、“潮州姑苏香腐”、“炸海滩泥鳅”和“清汤牛肉丸”……

当时部队里有一光荣传统，就是尊重厨师，多数首长能在席间边品尝菜肴、边起身离座端酒找厨师敬酒。这次，贺老总和陶书记没有例外，当贺老总吃着又鲜又脆的“潮式牛肉丸”的时候，直呼“好菜！好菜！”当军长介绍并表扬了大老蔡技艺超群，长期以来倍受军领导信任，对他十分满意赏识一席话之后，即拉着军长之手离座到厨房找大老蔡敬酒，大老蔡顿时激动万分，忐忑不安，不敢举杯。贺老总便单刀直入，先提问起这道“潮式牛肉丸”是如何做成的？这时，大老蔡才稍微镇静下来，然笨于言词的大老蔡欲言而不敢回答，嗫嚅着竟说不出一句话来。可是天资聪敏的他，情急之下，抓起盘里剩余的两粒牛肉丸，面带笑容，杂技表演般地朝地面一扔，只见那丸子活像乒乓球从地上高高地弹将起来，他拾起来又是一扔一弹，反复数次，使大家初而瞠目结舌，继而鼓掌不息。贺老总也抓起丸子往地上一甩，丸子同样弹起，接着，陶书记也作了一次表演，同样获得效应。这时，大老蔡心静得多了，取出二把仿佛《隋唐演义》里秦琼使用过的金铜来，指着这两把方条形状的铁板说：“就用这家伙在牛肉片上拍打，硬是将肉打烂，切不可用刀子剁碎，丸子才能弹得起来，入嘴才有脆感，并略闻到脆声。”这可能便是“潮州牛肉丸”与别地制作方式不同而产生的奇妙效果了！贺老总翘起大拇指满满地敬大老蔡茅台酒一杯。这次幸遇，在大老蔡人生的境遇上，业已成为绝唱式的奖赏。这是一件千真万确的事实，然在细节上可能版本尚多，后来人总把它当成是“佳话”来欣赏，并不那么在意的去推敲其细节，难怪这一故事后来不胫而走，大老蔡名扬军内外，“潮汕牛肉丸”在已有盛誉的基础又多了一重神话的传奇性朦胧色彩。

嗣后，我曾听到老朋友汕头市作协主席陈焕展维肖维妙地讲述过一段精彩故事，后见他写成文章，现节录如次：“我国制作鱼丸，据传始于春秋战国时期。民间有故事说楚平王嗜鱼，每餐无鱼则不食，因此厨师频频煮鱼给他吃。但楚王生性残酷，一旦不慎哽了鱼骨，就下令杀了厨师。一天，有个来自南方的新厨师自忖难于幸免，就狠狠地用刀背剁鱼泄愤，谁知这一剁，却奇迹般地使鱼糜与鱼骨分离。新厨师就用这无骨鱼糜搓成丸给楚王吃，竟得到楚王的赏识，从此厨师们得以免除厄运，而鱼丸这一食品后来也就在潮州民间广为流传，制作工艺也日趋精细，终于成了今日的鱼丸……”潮汕鱼丸，多取海鱼拍打制成，弹跳力也强，入口直觉得鲜脆爽清。潮菜中，有一道叫“淡莴（即莴苣）鱼丸汤”的，也是一绝，它和拍打潮汕牛肉丸有异曲同工之妙。然在盛宴中却很难

一遇，要在小聚时专点这道菜，才能如愿尝到。

90年代前后，我还继续好多次组织了军内章明、赵寰、雷铎、张波、何继青等新老作家，省内李钟声、谢望新、罗沙、杨光治、蔡运桂、于最等文人以及省外的白桦、谢冕、何镇邦、杨匡汉、张同吾、朱先树、李小雨等大家莅潮观光，免不了又一尝再尝到潮菜的独特风味，给客人留下了美好的回忆，特别是那些“潮味”很浓的传统菜，如蚝烙、秋瓜烙、明炉乌鱼等，给人的印象尤深。这不是信口胡诌，而有实例可以作证。

1993年，我因事赴京，得到潮州市农民企业家战友蔡道峰的帮助，曾在王府井五星级和平饭店“潮江春”餐厅和另一家高级潮州菜馆“嘉宁娜”餐厅宴请友人，一次是在京工作的我的高中同学蔡耀恺、吴达生、许祥在和潘世文等人；一次是刘湛秋、丁国成、晓钢、李小雨、谢冕、杨匡汉、张同吾、莫文征等诗友；再一次是著名作家从维熙、李国文、张洁、房树民……吃的都是正宗潮菜，而且最低消费为1200元，可谓体面了。然而上来的菜却很民俗，只不过是上述提及的那些有潮州特色的菜式的重复，可是，买单时，发现每道菜的价钱却很昂贵，证明吃的全是潮汕风味特色的价值，而不是按质论价的实际价钱。比如那道“明炉乌鱼”，佐料只有花生油、酱油和酸梅子，一条乌鱼市场价格为10~12元不等，怎么估计也估不出他要收你90元；再比如那道“菜脯煎蛋”，原料只有蛋拌切碎的萝卜干，然后油煎而成，其成本最多也只能打到10元，然收取60元；还有那道“蚝烙”，用薯粉、鲜蚝、葱粒、鸡蛋烙成，加上胡椒粉、鱼露、辣椒酱等，其成本价每盘20元到顶了，却要收80元。这些菜式，普通人家都可以制作，之所以“一登龙门便身价十倍”，凭的就是那潮州特色的“风味牌”，家喻户晓的“老招牌”，以及人们百食不厌的“乡土牌”。汕头市旅社已故总经理林诗渠和潮州市前中旅社总经理卓圣忠都曾经对我介绍过，许多离乡背井几十年的老华侨，富若李嘉诚、庄静庵、陈家铭、陈伟南，贫若七八十岁落叶归根回梓欢度晚年的无名氏侨工，或一批批回国旅游的各种年龄层次的华侨，一经住进旅社，踏进潮菜食街，下列几道菜是百食不厌的：“潮汕卤水鹅肉”、“潮汕牛肉丸”和“潮汕蚝仔烙”，它们也就被戏称为侨胞“天天读”的“老三篇”。

（郭光豹，当代著名潮籍作家、诗人，曾以长篇叙事诗《赤子三部曲》轰动海内外，现为中国作家协会会员，世界华文诗人协会理事，著有诗集散文集共22部，作品获全国、全军及广东省鲁迅文学奖共19项。）

序言二

潮州小食的情结

序二：潮州小食的情结

张传胜

近日，中国当代著名归侨潮籍专业作家、诗人郭光豹同志莅临潮州，适逢许永强老师第二部介绍潮州饮食文化的著作《潮州小食》脱稿。我和许老师一起前往迎宾馆拜访郭光豹同志，请他为《潮州小食》作一篇序文。郭光豹同志高度评价《潮州小食》一书，欣然应允以他一篇介绍潮州饮食文化的文章《美食园蔬胜珍馐》作为该书的代序，并邀我也为《潮州小食》作一篇短序。对于饮食文化我实在外行，因为我既不会“动手”烹饪，又不是“动口”品尝的“美食家”。不过说到潮州小食我倒也有一些独特感受，就写这样一篇短文吧。

我从事华侨外事工作多年，在经常接触港澳同胞和世界各地的侨胞时，我有一个非常深刻的体会，就是不论哪个地区、国家的乡亲、侨胞，他们都对潮州小食情有独钟。在泰国、新加坡和港澳等国家和地区，我经常听到他们向我夸耀几十年前，他们孩提时在故乡潮州吃的蚝烙、鼠曲粿、红桃粿……连这些小食是什么原料，什么形状，什么味道，怎么做法，都记得清清楚楚，仿佛是刚刚才吃过而正在细细回味似的。他们说着说着，眼里便呈现出非常迷恋的神色。我也曾在去海外联谊的旅途中，看见潮汕人为远在异国的乡亲捎去的贵重礼物竟然是“牛肉丸”和“鸭母捻”。

潮籍乡亲固然热爱潮州菜、潮州小食，而并非潮籍的人们，同样对潮州菜、潮州小食也喜爱有加。两年前，80多岁高龄的美国哈佛大学教授、国际著名植物分类学家胡秀英女士访问潮州，我们在潮州迎宾馆设宴款待。当她品尝了风味独特的潮州菜、潮州小食后，竟感慨万端，连连赞誉道，这是她一生中吃过的最好的美味佳肴。来过潮州的作家老舍、阳翰笙等人，对潮州菜、潮州小食也留下十分美好的印象。可见喜爱潮州菜、潮州小食的，绝对不限于潮州人。

旅居他乡异域的潮人眷恋潮州美食，达到魂牵梦萦的程度，固然是由于人类所共有的乡土感情；而非潮籍的人们也喜爱潮州美食，除了它的“好吃”之外，还因有其独特的文化内涵。许永强老师的《潮州小食》一书，正是在“文化”上做足文章。

孟子说“君子远庖厨”，跟屠宰的工人，做菜的厨师保持距离，他懂得的烹调学问自然有限。许永强老师原先专攻古代汉语和古典文学，执教过大、中专

“古代汉语”课程，但后来却转行从事潮菜烹饪工作。我曾问他为何放着清闲高雅的文学教师不当，却转行从事在当时还不受青睐的又苦又累的厨师行业。他说，潮州菜是一座丰富的文化宝库，但由于历史上的原因，尚很少有人从文化、艺术的高度上将其挖掘、归纳、整理，他愿意来做这一工作。许老师真的做这一行了，而且做得很出色。他不怕苦，不怕累，处处从严从难要求自己，经常下到潮州各个酒楼的厨房操刀拿鼎，烹制潮菜，对每一道菜式品种潜心研究，竟成为一个潮州菜烹调专家。现在他已经是潮菜特级厨师，潮菜烹调技师，2000年还被潮州市人民政府评为潮菜八大名厨之一。功成名就之后，许老师却没有接受高薪聘请，而是把多年来积累的丰富经验和独特的见解毫无保留地悉心传授给他的弟子们，其弟子至今少说也有两千多人，遍布潮汕地区，祖国大江南北，乃至世界各地。

2001年11月，我有幸出席了在北京人民大会堂举行的第十一届国际潮人联谊年会，潮州市人民政府将许老师编撰的《潮州菜大全》一书作为礼物送给与会代表，当我看到来自世界各地的潮人代表争相翻阅这本书的时候，在深受感动的同时，也深深感受到许老师倾注在这本书中的心血和这部潮州饮食文化专著的份量。

潮州小食是潮州平民百姓自己的美食，潮州小食在潮州人的饮食中占有很大比重，大街小巷小食店肆繁多，人们可以很方便地买到所需的小食，于是便有了一个“潮州小食”这样响亮的名词，过去不见经传，但它却是潮州文化宝库中一颗璀璨明珠。《潮州小食》是许老师在潮州文化研究中新的尝试和新的成果。这本书从文化、艺术、民俗、烹制工艺等诸方面将其加以总结、归纳，继承和弘扬了潮州饮食文化，彰显潮州小食在烹饪界中的一席之地，我想这就是《潮州小食》这本书的贡献吧。

（张传胜，潮州市外事侨务局局长）

目录

序一：美食园蔬胜珍馐（代序）……郭光豹 5

序二：潮州小食的情结……张传胜 11

上篇 潮州小食概述

第一章 潮州小食的形成与发展……2

一、潮州小食在唐代已初具雏形……4

二、近代潮州小食的发展……5

三、改革开放时代潮州小食的繁荣……9

第二章 潮州小食的特点……12

一、和潮州民俗关系密切……12

二、粗料精制……14

三、注重口味……16

四、鲜明的季节性……17

第三章 潮州小食名师傅……18

一、“胡荣泉”传人胡炳均……18

二、陈益光和他的“潮式芋角”……19

三、点心女状元郭丽文……21

四、全国点心金牌得主吕建龙……24

中篇 传统潮州小食

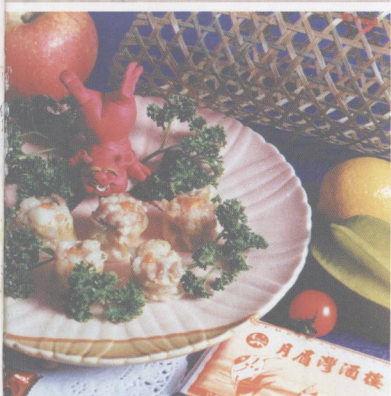
鼠曲粿……28

红桃粿……29

白饭桃……30

揭阳乒乓粿……31

朴枳粿……33



潮州小食



甘筒粿(马铃薯粿)·····	34
姜薯饼·····	35
潮州粉粿·····	36
水晶包·····	38
无米粿·····	38
咸水粿·····	40
菜头粿(萝卜糕)·····	41
潮阳蚶粿·····	42
普宁菜头卷(芋头卷)·····	42
笋粿·····	44
韭菜粿·····	45
韭菜盒·····	47
芋丸·····	48
南瓜芋泥·····	49
糕烧番薯·····	50
返沙芋·····	51
卷煎·····	52
糕粿·····	52
麦包·····	53
肖米·····	54
蚝烙·····	56
糯米猪肠·····	58
双烹棕球·····	59
汕头老妈宫棕球·····	60
糯米糍·····	61
香煎甜麻钱·····	62
凤凰浮(炸)豆干·····	63
鸡笼饺·····	65
膀饼·····	66
意溪大膀饼·····	67
猪脚圈·····	68

目录

麻枣·····	70
春饼·····	71
潮州小油炸粿(小油条)·····	72
白皮饼·····	73
潮式葱油饼·····	74
鸭母捻·····	75
凤凰春·····	76
薏米甜汤·····	76
清心丸·····	77
绿豆爽·····	77
薏米爽·····	78
杏仁茶·····	79
芝麻茶·····	80
草粿·····	81
绿豆糕·····	82
芝麻糕·····	83
豆条(豆方)·····	83
龙湖炖糕·····	84
腐乳饼·····	85
手捶牛肉丸(猪肉丸、猪肚丸、鱼丸、墨斗丸、虾丸)·····	86
粿汁·····	88
粿条汤(炒粿条)·····	89
潮州粥·····	90

下篇 创新潮州小食

菠萝鸡球·····	94
特色奶香煎包·····	96
鲜肉小酥饼·····	98
橙香迷尔粽球·····	99
雨花石汤圆·····	100



潮州小食



叉烧薯仔枣	101
米纸南乳盒	102
荔茸香蕉盒	103
葱香芋泥饼	104
三丝烙	105
秘制羊肉卷	106
铁板糕粿	107
咖喱土豆粿	108
咖喱马铃薯	109
椰蓉软糯糍	110
潮汕落汤钱	111
月眉鸳鸯卷	112
紫菜卷	113
像生蔬果	114
像生海棠果	115
像生南瓜果	116
像生红萝卜	117
像生雪梨	118
金银梅花	119
秋叶饺	120
潮式白兔饺	120
鸡冠芹菜饺	122
芫荽饺	123
潮式笋尖虾饺	124
贡菜饺	125
香煎厚合饺	126
百合饺	127
虾米(仁)韭菜饺	128
潮式肠粉	129

后记	130
----	-----

华南农业大学
图书馆藏书

上篇

潮州小食概述



第一章 潮州小食的形成与发展

小食，在北方又称为“小吃”，它是指一种主要来自民间的、价钱便宜、为人们茶余饭后所吃用为特点，而区别于正餐和筵席大菜的食品。在我国，小食往往又被人称为点心，因为在我国的烹饪史上，从古到今，小食和点心这两个词经常都是互相代用，一直到今天仍然是这样。

在中国的文化史上，有一个共同的特点，那就是凡是有悠久文明历史的地方，

必定有那个地方的地方小食。

那是因为小食是一种饮食文化，它来自民间，植根于千家万户，是千百年来人民群众智慧的结晶。“民以食为天”，社会的生存与进步，离不开饮食，所以一个地方的文明和文化，必定会在那个地方的饮食上反映出来。

潮州地处祖国南疆，已有二千多年的文明历史，素有“海滨邹鲁”之称，故潮州也和我国其他各地一样，有着许许多多历史悠久、具有浓郁地方风味、饮誉海内外的地方小食。

潮州小食和潮州菜，都同属于潮州饮食文化的内容，它们的关系是极其密切的。比如潮菜筵席，从古到今，都要上一二款潮州小食作为配桌点心。这些小食，可以是甜点，也可以是咸点，诸如肖米、水晶包、鼠曲粿、菜头粿……这些潮州传统小食，



◎ 潮州市西马路一卖潮州小食的粿店



◎潮州夜市的小食摊

经常是潮菜筵席上见到的美点。如果一桌地道的潮菜筵席，没有一二款潮州小食作为陪衬，必定会黯然失色，失却不少的潮州风味。其次，有相当一部分的潮州小食，从某个角度看，它可以说是一道潮州菜，而从另一个角度看，它又是一款地道的潮州小食。如潮州的牛肉丸，它往往是潮菜筵席上的一道汤菜，但它更是潮州地区大街小巷小食摊上的一款传统小食。最后，还有更重要一点的是，潮州小食和潮州菜，它们在烹制方法上，都有许多共同的地方，比如都要用到炸、炒、蒸、煎等烹调方法，都要用到勾芡、调味等技艺。因此，在潮州菜发展的历史上，有许多潮菜名厨，同时也是制作潮州小食的高手。例如一代潮菜名厨朱彪初师傅，20世纪70年代在广州华侨大厦任主厨时，他亲自制作的潮州小食，如水晶包、鼠曲粿等，十分精巧雅致，据说一些日本朋友品尝后相当喜欢，临回国时还特别要求朱师傅再重新制作一些，包装后带回日本东京。

正因为潮州小食和潮州菜这种密切关系，所以我们说，潮州小食的产生和发展，和潮州菜的产生和发展，在大方向上，基本上是一致的，作为都是潮州饮食文化，它们在历史上，都是相辅相成，互相借鉴，互相促进的。

当然，作为潮州小食，因为它本身具有一些潮州菜所没有的特点，所以在发展的过程中，还是有它自己的一些特殊现象。