

潮菜 潮汕小食 潮汕醃菜 潮汕醬料 潮汕涼果

潮汕糖餅 潮汕農漁副土特產 潮汕創新菜 棕球

春卷 魚餃 滷味 蠔烙 潮汕醃菜 蝦丸 魚冊

乒乓粿 鼠殼粿 潮汕醬料 炒粿 笋粿 牛肉丸

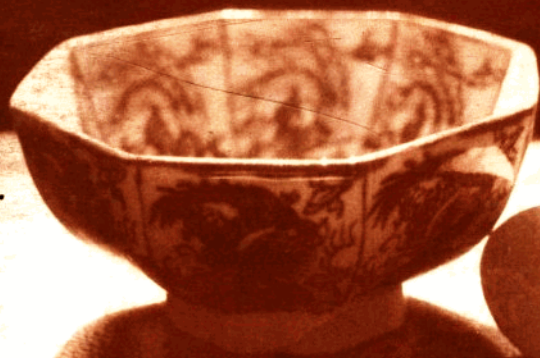
潮汕美食

牛肉丸 魚餃 蝦丸 潮汕創新菜 潮菜 滷味

鼠殼粿 小米 春卷 潮汕醬料 炒粿 潮汕醃菜

棕球 蠔烙 潮汕糖餅 笋粿 潮汕農漁副土特產

魚冊 潮汕醃菜 乒乓粿 潮汕小食 潮汕涼果







（图片皇城大酒楼提供）

初南食貽元十八協律

鯨實如惠文骨眼相負行蛟相黏爲山百十各自生
蒲魚尾如蛇口眼不相營蛤卽是蝦蟇同實浪異名
章舉馬甲柱鬪以怪自呈其餘數十種莫不可嘆驚
我來禦魑魅自宜味南烹調以鹹與酸芼以椒與橙
腥臊始發越咀吞面汗驛惟蛇舊所識實憚口眼瘳
開籠聽其去鬱屈尙不平賣爾非我罪不屠豈非情
不祈靈珠報幸無嫌怨并聊歌以記之又以告同行

潮汕美食

潮菜



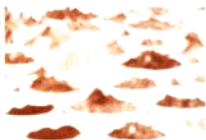
小食



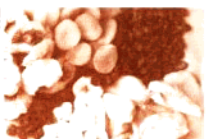
腌菜



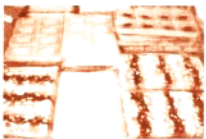
酱料



凉果



糖餅



農漁副土特產



創新美食

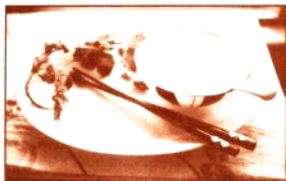






潮菜





潮汕瀕臨南海，北回歸線穿越而過，屬亞熱帶海洋性氣候，自然條件優越，食品資源豐富；潮人“食不厭精”，精工細做，講究鮮活——這一文化特色，使潮汕涌現出大批的名廚師、名醃制師，以及種類繁多的潮汕美食。如何把“潮汕美食”這個品牌擦亮、打響，讓潮汕美食的生產、加工和出口成為潮汕經濟發展的新亮點，是潮汕社科界、餐飲界、食品界人士的一致呼聲。圍繞這一話題，2002年10月9日，汕頭市社科聯在金海灣大酒店，召開“打響‘食在汕頭’城市品牌社科界學者論證會”。經過認真的論證，與會者深感潮汕美食具有深厚的傳統基礎、深刻的文化內涵和美好的發展前景。

餐桌經濟大有可為。“民以食為天”，人一日三餐都離不開食。食品工業永遠是一個朝陽產業，其附加值和發展潛力非常大。據2002年有關資料顯示，全國每天有1800萬人從事餐飲業，餐飲營業網點350多萬家。廣東省現有酒樓食肆13萬多個，從業人員超過200萬人。據廣東省企業調查隊2002年第一季度企業景氣調查分析，餐飲業的景氣指數遠遠高於廣東企業景氣指數，成為提升我省企業景氣指數一大動力。

潮汕美食的形成和發展，源遠流長，其淵源可追溯到古代閩越之時。秦以前，古揭陽屬閩越地；秦始皇時，系南海郡所轄，潮汕遂隸屬廣東至今。盛唐時代，被貶至潮州任刺史的韓愈，就曾于元和十四年（公元819年）寫過《初南食贖元十八協律》一詩。這是古代名人介紹潮汕飲食特殊風情的詩作。詩文曰：“盤實如惠文，骨眼相負行。蚝相結為山，百十各自



生。蒲魚尾如蛇，口眼不相營。蛤即是蝦蟆，同實浪異名。章舉馬甲柱，門以怪自呈。其餘數十種，莫不可嘆驚。我來御魑魅，自宜味南烹。調以咸與酸，芼以椒與橙……”詩文記錄了潮人食蠔、蛇、蒲魚、蛤、章舉（章魚）和馬甲柱、蛇等數十種肉食類品種，並以咸與酸、椒與橙等調味。早在盛唐年代，潮人不僅能利用海特產品烹煮帶有地方特色的菜肴，而且還懂得用鹽、醬、醋、椒、橙等作配味佐料，已有一定的烹飪技術水平。誠然，韓氏在詩文中還抒發了對南食腥臊味的不習慣和對潮人吃蛇的不解，但潮菜用料的豐富多彩已達到令韓愈嘆驚的地步。據史料記載，韓愈在治潮期間，不僅積極傳播中原文化，也促進內地的飲食文化與潮汕當地的飲食文化相互融合。後歷經清朝中期海禁放開、汕頭開埠，以及潮人出洋、紅頭船貿易，潮汕特別是汕頭的繁華已達到百舸爭流、萬商雲集，進而促進了潮汕飲食文化與外國飲食文化的結合和發展，大量的潮汕美食產生并組織出口。久而久之，便形成了獨特的南方烹飪流派潮汕菜和琳琅滿目的潮汕食品。

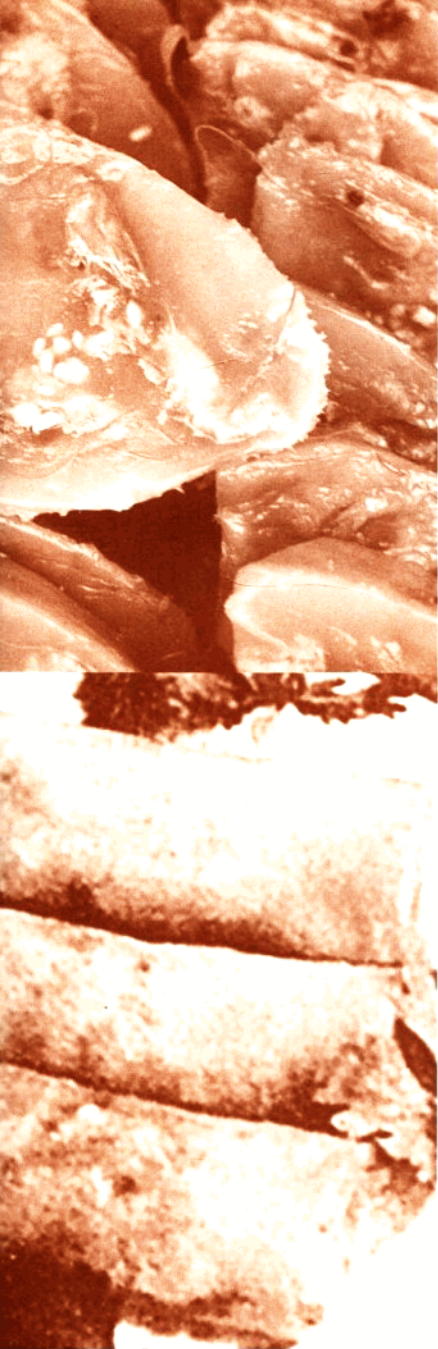
潮菜的主要烹調技法有炆、炖、煎、炸、炊、炒、焗、泡、扣、清、淋、灼、滷、熏、滾、燒等十幾種，用料廣博，色、香、味、形并美，獨具特色：一是水產類品種特別多。潮汕漫長的海岸線和廣博的海產資源一直是潮菜的主要用料，因此，潮菜以烹制海鮮見長。如蚝（牡蠣），就可做成多種多樣的潮菜菜式，如用上湯，配上新鮮蔬菜，做成蚝湯；滲于糕粿中做成炒糕粿；拌以薯粉、鴨蛋，“厚勝”煎成“蚝烙”；蘇



全球 标

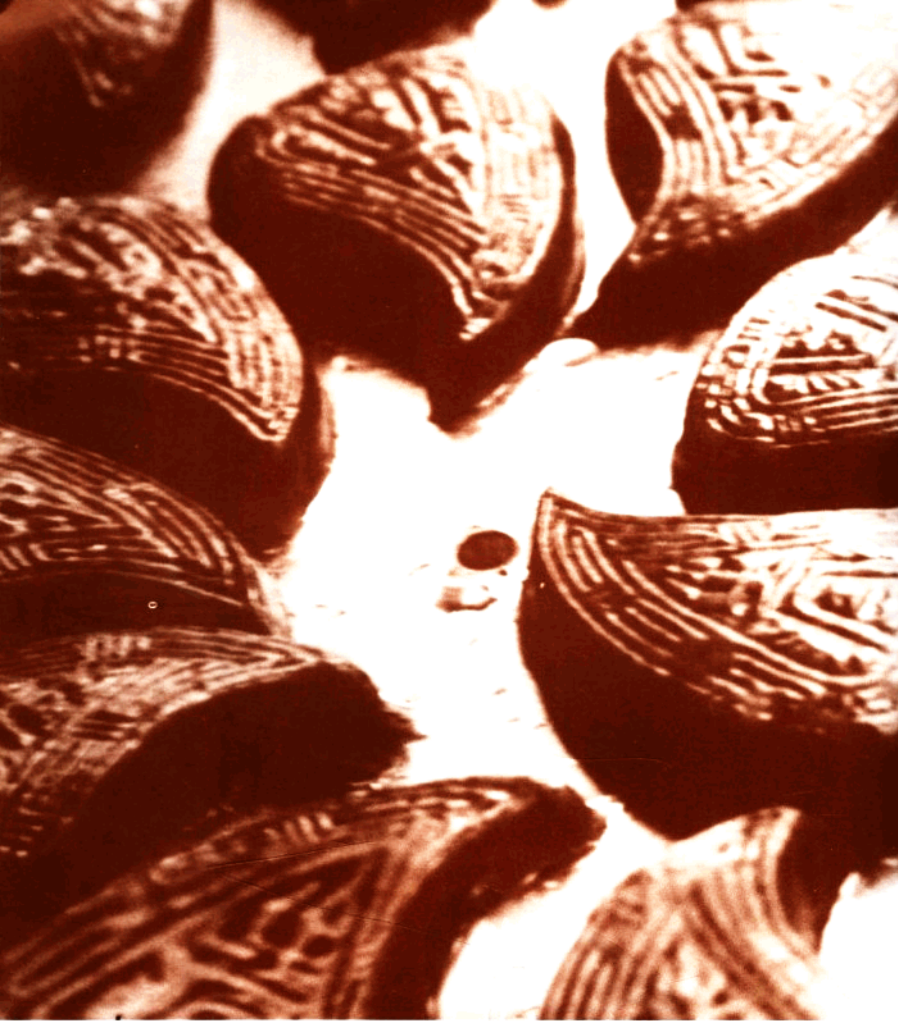


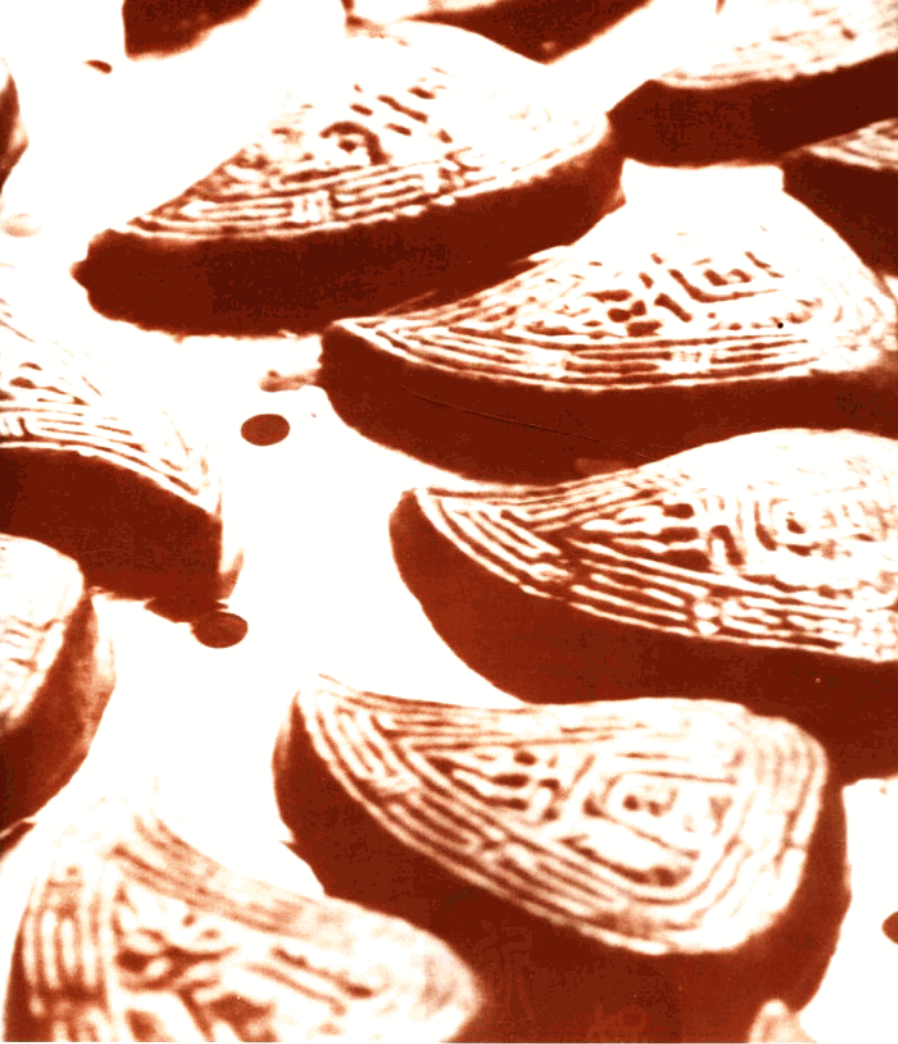




小食

16





保叔齋藏



東坡在山東登州作太守時曾盛贊蚝的美味“誠不足為外人道也”；二是素菜多樣。潮汕四季如春，田園素菜，鮮嫩可口；潮菜師傅素菜革微，食客嘗之，飽含肉味，見菜不見肉，并依時而變，多姿多彩。所用的青蔬有大芹菜、大白菜、番薯葉、莧菜、菠菜、通心菜、黃瓜、冬瓜、豆腐、發菜、竹筴等，既體現田園風味，又有潮汕特色；三是甜菜品種多。潮汕地區歷史上是蔗糖的主要產區之一，潮汕人很早以前就掌握了一套榨蔗糖的方法，為制作多種甜菜品種提供了基本原料。在烹調技術的運用上根據原料各自的特點，采用一系列不同的制作工藝，使品種豐富多彩；四是醬碟佐料多，鹹、甜、酸、香、辣，各有講究。醬碟是潮菜烹調的主要助味品，上至筵席菜肴，下至地方風味小食品，基本上每道菜都必配以各式各樣的醬料，或一菜一佐料，或因人而異，因菜而異，以人為本，令人嘆為觀止。如生炊海鮮，生炊龍蝦，必配桔油；生炊螃蟹，必配姜末醋；滷鵝、生滾鯉魚，必配蒜泥醋；燒鵝，必配梅膏；燒乳豬，必配甜醬；燒海螺，必配梅膏、芥末，等等；五是特色小食，點心多。如鼠殼粿、乒乓粿、小米、筴粿、牛肉丸、魚丸、豬肉丸、滷味、熟魚等，不勝枚舉。潮汕美食除宴席上的潮菜外，還包括潮汕小食（點心、快餐）、潮汕醬料、潮汕腌菜、潮汕涼果、潮汕糖餅、潮汕農漁副土特產、潮汕創新美食等成千上萬個品種，資源豐富，質量優良，是其它菜系無法比擬的。潮汕美食以海味為主，崇尚清淡，原汁原味，善烹湯糕，精工細做，葷素結合，主副食結合，素菜葷味，巧調



中草藥，注重養生，綠色環保，恰恰符合現代人的飲食理念。

潮汕美食利於養生，歷代名人多有述及。自稱以“長生不老為餘事，煉氣服藥為上菴”的宋代揭陽縣蓬州人吳復古，是“潮州八賢”之一的大壽星，享年96歲。其摯友蘇東坡曾問其養生之道。復古特為其作《養生篇》，闡發“安、和”之義，並在書信來往中向蘇東坡介紹過兩件有助於養生的潮州飲食，一是煨芋，能充饑養氣；二是白粥，能“推陳致新，利膈益胃。粥既快美，粥後一覺，妙不可言也。”這是古代壽星名賢對潮州飲食有利養生的評價。

2002年11月9日，中國烹飪學會副會長兼秘書長、世界中國烹飪聯合會副秘書長楊柳女士應邀出席第四屆中國汕頭國際食品博覽會開幕式。在汕頭期間，他深入了解和親身體驗潮汕美食後說：“汕頭不愧為‘美食之鄉’，琳琅滿目的各式美食簡直令人嘆為觀止。潮菜色香味俱全，不僅烹飪藝術精湛，而且充分體現了中國飲食文化的深厚內涵。潮菜清而不淡，鮮而不腥，嫩而不生，肥而不膩。這些特點，恰好與當今人們科學健康的飲食結構相吻合。特別是潮菜能够在繼承傳統的基礎上不斷進行改革和創新，值得全國餐飲業學習和借鑒。”

據中國烹飪協會資料，2001年全國餐飲業的營業額達到4300億元，這其中，僅汕頭餐飲業的營業額也遠遠高于其他中等城市。由此可見，汕頭餐飲業正成為汕頭地方經濟發展的一股新生力量。潮汕美食是潮汕傳統優勢產業，用餐桌經濟來