

靠海吃海



江 洋 湖 海 打 造 的 潮 汕 味 道



从街头手打牛肉丸 到喧腾十里筵开百席的乡村食桌
从年节裸品 到跻身“舌尖上的中国” 银屏走红的鲜香煎蚝烙
豪门夜宴中的冻红蟹 卤鹅头 帝王般奢侈的早餐咸杂阵
一本书犹如一顿视觉大餐 让您邂逅各阶层饮食生活



郭婉华 / 著 扬眉 / 绘

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



生猛鲜香里的舌尖探险

美食传奇中的人文景观



靠海吃海

江 洋 湖 海 打 造 的 潮 汕 味 道

郭婉华 / 著 扬眉 / 绘

SPM 南方出版传媒
广东科技出版社 | 全国优秀出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

靠海吃海: 江洋湖海打造的潮汕味道 / 郭婉华著. —广州:
广东科技出版社, 2015. 1

(寻味广东丛书)

ISBN 978-7-5359-5977-5

I. ①靠… II. ①郭… III. ①饮食—文化—潮州市
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 236938 号

靠海吃海: 江洋湖海打造的潮汕味道

Kaohaichihai: Jiangyanghuhai Dazao De Chaoshan Weidao

顾问: 庄 臣

图文统筹: 钟洁玲

责任编辑: 钟洁玲 黎青青

封面设计: 视觉共振设计工作室

版式设计: 陈凤玲

责任校对: 蒋鸣亚 冯思婧

责任印制: 罗华之

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: 广州市岭美彩印有限公司

(广州市荔湾区花地大道南 海南工商贸易区 A 幢 邮政编码: 510385)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张 13.25 字数 210 千

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 58.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

寻味广东丛书编委会

主 任：顾作义 广东省委宣传部副部长

副主任：王桂科 广东省出版集团董事长

钱永红 广东省新闻出版局副局长

编 委：沈宏非 庄 臣 杜传贵 何祖敏 倪 谦

陈 兵 丁春玲

总 序

吃是广东人的宏大叙事。为了一张嘴，广东人创造了多少人间奇迹！80年前，有位京城美食家在尝过广东人开创的谭家菜后惊呼：“人类饮食文明，到此为一顶峰！”

正是一个个奇迹，构成了粤菜体系，并让粤菜独树一帜，成为南中国文明的重要组成部分。

追求美食是天赋人权。正如孙中山所说：既然悦目的东西是艺术品，悦耳的东西是艺术品，那么悦嘴的东西也应该是艺术品。

美食不但悦嘴，同时还悦目、悦心。

林语堂说过：“一个美好的清晨，躺在床上，屈指算算生活中真正令人快乐的事情时，一个聪明人会发现：食是第一样。”广东人早就发现了这一点，到处都是热爱生活的聪明人。

一般而言，土生土长的广东人，事业未成的不愿北漂，事业有成的不愿移民。问其究竟，回答惊人地相似，皆因害怕吃不上新鲜美味的粤菜。无论是一百年前还是现在，他们都自认为是天赋味蕾的一个族群。散文家秦牧在《了解一点饮食文化》一文里提及：“广东人很早就漂洋过海，足迹遍及世界各地，开办餐馆又是大量华侨、华人的拿手好戏，看家本领。”也许最根本的还不是把开办餐馆当作看家本领和谋生手段，而是舌头最不能割舍乡愁，唯有开餐馆能聊以解馋并借以解忧。

但另一方面，粤菜却长期遭受误解，不少外地人把粤菜归结为两点：一是贵，二是蛮。一提粤菜就以为只有海鲜和鲍参燕翅，要不就是“蛇虫鼠蚁什么都吃”。其实粤菜的最大特点是精致化，是粗料细做。美食体现了广东文化最有生命力的部分。广东民性里面的“敢为天下先”“开放”“包容”“务实”等优秀特质，都体现在饮食文化里。但我们却没有与之匹配的理论，给予总结概括。我们日进三餐，却长期忽视其中隐含的文化精髓！从前出版的广东美食，大多是菜谱，没有挖掘美食里面的人文内涵，精神层面的内容几乎是一个空缺。

为此，我们推出寻味广东丛书。这是一套全面展示广东美食文化的全彩图书，由广东省委宣传部顾作义副部长牵头策划，广东科技出版社组稿运作的岭南文化出版物。

这套丛书侧重展示粤菜里的人文景观，突显了广东人与生俱来、终生不减、执着于美食的精神以及源远流长的美食传统，挖掘了粤菜背后的文化精髓，讲述

了粤菜的成因及特殊风俗形成的民性，重现了对粤菜有过卓越贡献的美食家及美食世家的百年沧桑，汇聚了食坛趣闻、粤菜典故、百年老店、美食地图等。

为了让丛书更感性、丰富和生动，我们采用了图文并茂、分栏排版的方式：每种书都配有“食物高度写实、人物充分夸张”的主题漫画，还有油画、钢笔画、清代外销画、旧报新闻画及大量食材、菜式图片，以图文互说的方式重现与美食相关的历史场景，展开种种美食细节，大大增加了版面的信息量、趣味性和感染力。这是探索图书呈现方式多样化的一种举措。

我们希望这是一套让广东人看了倍感自豪的丛书。广式美食生活是全民性的，是和谐社会的一种象征。对外地读者来说，打开它就像打开广东民俗的一扇窗。从吃入手了解粤人粤地的精神特质，这是最快乐的学习方式。我们更希望丛书走向世界，就像当初广东人开创海上通商之路、最早漂洋过海闯荡天涯一样，但愿这套丛书也能穿越横渡生死的海峡大洋，走到地球的另一端。

美食无国界！期望捧读之人能借此开怀，觅得一日三餐的乐趣，找到价值归依。

法国一位美食评论家说：“对人类幸福而言，发现一道新菜比发现一颗恒星还要伟大！”

仅以这套丛书，向为粤菜作出过贡献的历代升斗小民、大厨名厨、美食家及美食家族致敬！

寻味广东丛书编委会

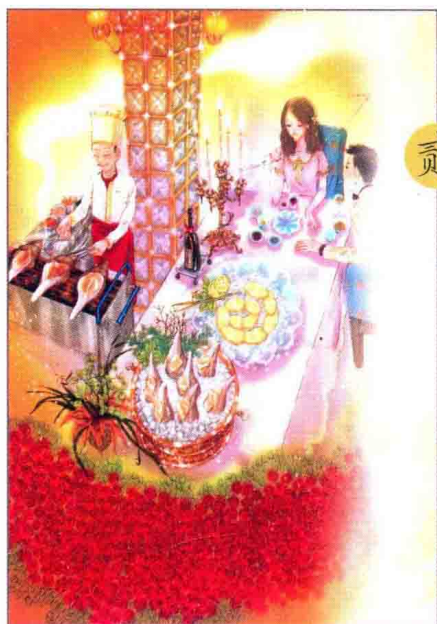




壹

吃海 /1

- 赶海 /2
- 汕头开埠 /6
- 一种海鱼一种烹法 /12
- 挑海鲜的本事 /22
- 遂鲜而居 /27
- 没有米的鱼饭 /32
- 响螺 /35
- 烩不厌精 /37



貳

潮商成就潮菜 /41

- 潮菜两次入世博 /42
- 潮商成就潮菜 /48
- 富豪的早餐 /53
- 70年代末的香港潮菜 /56
- 潮菜在东南亚 /60
- 打冷全套豪华阵容 /63



叁

当代富人筵席 /69

潮宴必备菜式 /70

豪门夜宴 /72

衣锦还乡 /74

鸽吞燕 /77

潮州冻蟹 /80

潮丸升级 /82

淡食真味 /84

新派潮菜 /87



肆

乡村筵席 /91

田头猪脚饭 /92

乡村宴 /95

食桌的由来 /101

乡村做桌厨师 /103

潮汕小吃 /106

红头船下小食镇 /108

鲜香煎蚝烙 /113



伍 平民家宴 /115

大年三十要围炉 /116

平民家宴 /119

潮汕人为什么会吃 /122

乌鱼之斋 /126

家常春菜煲 /128

潮汕咸菜 /132



陆 潮汕人的早餐 /137

蔚为壮观的杂咸阵 /138

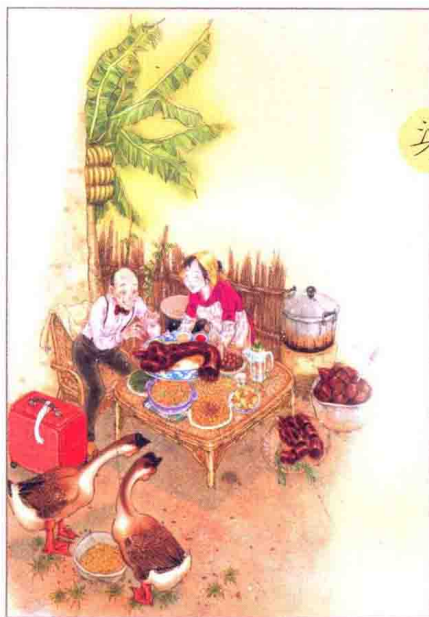
白糜与香糜 /143

真珠菜滚猪肝 /146

浮豆干配草仔 /149

裸品无处不在 /151

最妙是裸汁 /154



柒 卤味与甜品 /157

一卤香百年 /158

天价老鹅头 /164

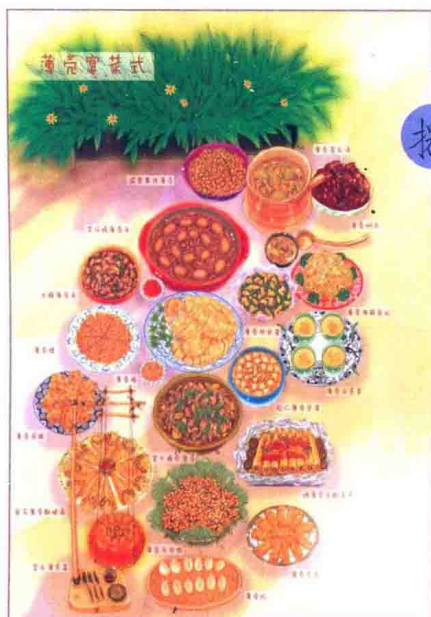
鹅肝最销魂 /169

双味粽球 /171

束砂伴着兰花根 /174

芋泥的最高境界 /177

香甜柔滑数姜薯 /179



捌 独沽一味 /183

潮汕薄壳宴 /184

护国菜 /186

益母草 /188

豆酱炒麻叶 /190

橄榄菜 /192

潮汕牛肉 /194

清炒芥蓝 /197

跋 /199

参考文献 /201



吃
海



赶海

每当海水退潮后，那活跃的精灵舞动着身姿，蚬子、海蛎子以及小鱼小虾和海带、海绿菜，成了赶海人们的获取之物。赶海的人们手拿赶海工具，踏淤泥、过礁石，不畏风高浪急，细心劳作，场面颇为壮观。

孩提时，最喜欢跟着父亲到汕尾的鲘门海边尝鲜，一到海边城里的孩子立马野起来，绵延的沙滩是我们的游乐场，我们像海边长大的孩子一样，穿着短裤，赤脚裸膀的两个人一组提着大水桶，奔跑着冲到潮水慢慢退去的滩涂，那里有许多还活蹦乱跳的小虾、小蟹、小鱼、海贝、海星、海螺……

捡呀捡呀，很快就有大半桶，桶里的十几种海鲜挣扎着，小虾小蟹小鱼还经常跳出来，又都被我们抓回桶里。回到渔村，我们气喘吁吁，肚子里的馋虫拼命抓挠，大人们一边互相打听渔讯及渔货行情，一边生炉子烧开水，村妇用井水冲几下海鲜，然后把它们排放在大蒸笼，大火猛蒸……



海边

当我们把碗筷放好，蒸笼也冒烟了，混合着多种海鲜的腥甜味直冲我们的鼻孔，孩子们欢呼起来。大蒸笼一放上饭桌，七八只小手就伸进去，也不怕烫，就着酱油姜末，嘴里的海鲜便是人间极品。

到了晚上，还没疯够的我们瞒着大人，一帮人提着

竹篮，趁着美好的月色，偷偷跑到海边捡海螺。也许是贪恋月色的缘故，这些平时躲藏在泥沙里的海螺，这时也都不约而同地爬上礁石，静静地沐浴着月光，但最后却都成了我们的猎物。不一会儿，我们就能捡一篮子大拇指般大小的海螺。用几块砖头在沙滩架起最原始的炭炉，把海螺洗净后放在炉上的铁架子上，又是一道鲜美的海鲜。



海杂鱼煲（茉莉摄）

在海岸边的岩石缝里抓螃蟹则是跟着村长干的，村长细心，要我们戴上手套，避免被石头划伤。几个小屁孩跟在大人的后面，大人们不断地翻着大石头，因为被大浪冲到沙滩的螃蟹很喜欢藏在石头下面。他们把石头翻过来，凭经验判断是否有螃蟹。有的话就用小铲子或火钩子铲几下，立即便爬出几只中等个头的蟹来。如何把螃蟹放进鱼篓是要学的。只见大人们用两只手指卡住蟹身，这样做就不会被蟹咬到。有时候铲出一只大螃蟹，看着这个横行霸道的家伙在拼命地挣扎，大家就会非常开心，因为大螃蟹能够换到更多的猪肉和米……

前几年，在南沙十九涌，当地渔民带领我们驾驶小木船出海，出海就是伶仃洋。海边没有海滩，只有石堤坝，渔民将几百米长的渔网带到海中心，慢慢放下。半个小时后，我们回来，分头拉起网绳收网，渔网逐渐露出水面。挂在网兜内有活蹦乱跳鱼虾，约十几斤，渔民觉得收获

潮汕平原地处亚热带，南临大海，北靠山区，雨量充足，四季分明，农田物产富饶，蔬菜水果品类繁多，海岸线特长，盛产名贵海味，素有鱼米之乡美称，潮式工夫茶更驰名中外。



潮州的妈祖庙（茉莉摄）

妈祖庙

妈祖是中国的海神。她原名叫林默，生于宋代，是福建莆田望族。林默自幼慈悲为怀，读书过目能诵，精研医理，为乡人治病，后为救人在海上遇难。民间传她升天成了“神女”“龙女”，逢海难即现身施救，拯救过许多渔舟商船。同年乡人建妈祖庙纪念她，宋、元、明、清几个朝代都对妈祖多次褒封，封号从“夫人”“天妃”“天后”到“天上圣母”，并列入国家祀典。

不够，便再放一次网，第二次收获多一点，还有两条海鳗。

渔船中央就有个炉子，专门用来煮刚网上来的海鲜。我们只用水煮熟，就着从广州带来的日本酱油吃，也真鲜甜，一船人很快把两网海鲜干掉。太阳沉到了海的那边，天黑了，大家又寻思着坐渔船去“照鱿鱼”，船主也很配合。夏天的鱿鱼正当季，鱿鱼喜光，犹如飞蛾爱火，热爱光明成了终身的错。我们也体验着信手拈来的快感，两个小时便吊满了一桶，够众人消夜，将吊上来的鱿鱼直接在开水里一涮，鲜美得让人耳朵直动。

东海岛上，野生海鲜吸引八方来客，民安灶蟹、金边鲳、海虾海蟹、马友鱼、生蚝等最受欢迎，分别用来炭烧、白灼、清蒸、红焖，就是一桌丰盛的海鲜宴……

南澳岛则满是鱿鱼、墨鱼、真鲷、东方螺、泥蚶、文蛤、花蛤、紫菜、海带、石花菜、辣螺、钉螺、石鲍、海贝……

在惠东，我们尝到了香烧鱿鱼、豉汁蒸带子、白灼苦螺、海胆蒸蛋、白灼野生海虾、生腌血蚶……

在大亚湾，我们品尝到珍珠斑、瓜子斑、东星斑、咖啡蟹、长脚蟹、冬蟹、苏鼠斑、沙甲、沙白贝……东星斑的肉质非常细嫩，颜色雪白，一斤半左右的东星斑烹饪效果最好，若颜色呈深红色，则品质更高。通常这种肉质细腻的鱼类以清蒸为多，但我们吃到的是潮式秘制香辣东星斑：细白的鱼肉下铺垫的是餐厅特制的香辣酱，该酱豉香浓郁、香辣可口，是整道菜的灵魂，用苏东坡的话来形容“据其味，真是消得一死”。

每次吃海鲜，海蟹是最不能缺席的，没有什么能比围在一起吃蟹更安静的团聚。吃蟹讲究“慢工出细活”，

最好的总是留在最后。最先吃蟹腿，蟹腿有八只，腿里的肉好吃不好取，吃蟹腿时，先吃掉两处关节，然后将腿里的肉吸出来。大家认真的、投入的、忘我的、一丝不苟地在剔出蟹肉，时间似乎静止了，当我们把蟹肉剔得干干净净的时候，一晃就是几个小时，所以海边人觉得吃蟹是件让人减压的事儿，可以让你暂时忘记人生的失意。而难以剔出的蟹肉逼得你去耐心地品出蟹的鲜甜，蟹吃得多，急性子的人会有所改善。



鱼锅（陈若苹摄）

海产养殖的出现，改变了人类单纯依赖海洋资源的被动局面，开始了海洋渔业史上一个新的阶段。海水能够养殖的都养了，海参、海蟹、大对虾、鲍鱼、海鳗、扇贝、珍珠、牡蛎、海马等养殖场如雨后春笋，这几年遍布粤地。养出来的蚝肉是爽脆的，在齿间跳跃，舌尖搅拌几下，又感觉到后味是甜的，丝毫没有腥味！据说，到2020年，广东的海水养殖功能区面积将不少于25万公顷，海洋保护区面积不少于59万公顷，广东人靠海吃海的本领越发高超。再将传统养生精华与海洋疗养相结合，建设富有广东特色的养生基地，丰富滨海疗养产品结构，这何止是吃的问题，完全上升到了另一个高度，这当然是后话。

大海无私地眷顾我们，倾其所有。我们也应该亲近它，爱惜它，守望它，四季的鲜物从来不缺。傍海而居，日子变得透明而从容，闲适立致，岁月生香。



渔船（陈若苹摄）



汕头开埠

从秦汉起，朝廷因派人往南部沿海守边而导致中原人迁到潮汕一带。到晋唐时移民更多。



杂鱼锅（李朝晖摄）



海货（茉莉摄）

潮菜的起源可追溯到秦汉以前。至唐代，已初步形成潮菜的某些特色。宋以后至清朝，潮菜逐步形成了风味体系。嘉靖年间，樟林港兴，时人用“水陆争奇”感叹当时潮州的饮食，连《随园食单》的作者袁枚听闻后也：“悔潮阳之未到也。”

据考证，潮汕人是由秦汉以来中原和闽南望族移民与南越土著人交融而成的一个独特族群。南宋王朝沿着东南沿海一路逃亡，众多皇亲国戚、王侯将相隐姓埋名、散居于此。清康熙年间开放海禁之后，位于韩江下游的潮州府，成为闽粤赣边区繁华的经济中心，“绣帏画舫，鳞接水次……繁华气象，百倍秦淮”（俞蛟《梦厂杂著·潮嘉风月记》）。诸多因素培育了潮人的精细文化，从潮汕农民精耕细作的“绣花锄头”，到精美绝伦的潮汕民居，从精细的潮绣、木雕、陶瓷等民间工艺，到精致古雅的潮州话、潮剧、潮乐，从工夫茶到潮州小食、潮州菜……无不彰显着潮人富足、考究、懂享受的优雅气质。

宋元以来，大量移民拥进潮汕。明代后期开始，许多潮汕商人奔走南北，移居海外。人口的大流动，带来了文化的大交融。潮汕人的饮食，一方面吸收了许多外来的风味与烹调形式，出现一种强烈的趋同倾向。沙茶、卤味，都是从外地“拿来”，再自己改造，最终青出于蓝。如今对照潮州菜谱与《东京梦华录》《梦粱录》上所载的宋代食单，名目类似者也比比皆是。另一方面，潮汕人的饮食仍然保留着重鱼鲜、喜清淡的传统习惯。可以说，在宋元以后，潮汕的饮食风格在与中国饮食文化趋同的情况下，也日益显示出自己鲜明的特色。宋元以来，