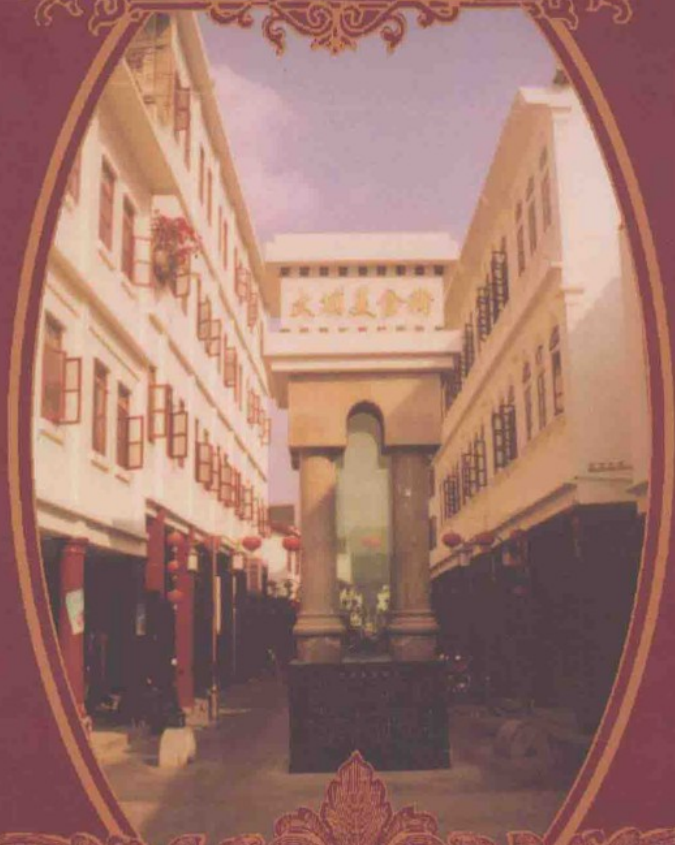


大埔传统

客家美食·特产



大埔县人文兴县工作委员会办公室出版
2004年9月28日

大埔传统

客家美食·特产



大埔县人文兴县工作委员会办公室出版
2004年9月28日

客家美食 名优特产



目录

- 一、前言
- 二、客家美食扬天下.....1

三、客家美食

- | | | |
|---------------|----------------|----------------|
| 1、白切鸡.....2 | 15、农家猪肉.....5 | 29、艾粄.....7 |
| 2、盐焗鸡.....2 | 16、羊肉酒.....5 | 30、炒生面.....8 |
| 3、蒸滑鸡.....2 | 17、酿豆腐.....5 | 31、薄饼.....8 |
| 4、香菇鸡.....2 | 18、煎豆腐.....6 | 32、八宝饭珍.....8 |
| 5、药根鸡.....3 | 19、蒸豆干.....6 | 33、豆粄.....9 |
| 6、药根鸡.....3 | 20、炸豆角.....6 | 34、鱼生粥.....9 |
| 7、姜酒鸡.....3 | 21、酸甜豆角.....6 | 35、河鲜.....10 |
| 8、板栗鸡.....4 | 22、肉丸.....6 | 36、梅菜扣肉.....10 |
| 9、蜂蜜鸡.....4 | 23、牛肠肺.....6 | 37、菜丝粄.....10 |
| 10、艾粄包鸡.....4 | 24、腌切牛肉干.....7 | 38、糊塘粄.....11 |
| 11、红烧猪肉.....4 | 25、苦笋煲.....7 | 39、层子粄.....11 |
| 12、全猪煲.....4 | 26、汤圆.....7 | 40、薯粉粄.....12 |
| 13、三及第.....5 | 27、糯米糍粄.....7 | 41、酢叶粄.....12 |
| 14、炒猪肠血.....5 | 28、白切肉.....7 | 42、酢叶糍.....12 |



- | | |
|---------------|------------------|
| 43、甜板·····13 | 56、鸭嫌溜·····18 |
| 44、印子板·····13 | 57、三合粉·····19 |
| 45、企油饼·····13 | 58、豆子羹·····19 |
| 46、叶子板·····14 | 59、硬饭头板·····19 |
| 47、鸭松羹·····14 | 60、糯米白粽子·····19 |
| 48、忆子板·····15 | 61、糯米灰水粽子·····20 |
| 49、珍珠板·····15 | 62、粟板·····20 |
| 50、酵板·····16 | 63、腐竹·····20 |
| 51、绿豆板·····17 | 64、萝卜板·····20 |
| 52、丁子板·····17 | 65、安名板·····20 |
| 53、算盘子·····17 | 66、仙人板·····21 |
| 54、笋板·····18 | 67、咸菜焖狗肉·····21 |
| 55、粉陈鸭·····18 | 68、青草药汤·····21 |

四、名优特产:

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1、陶瓷·····22 | 14、金樱膏·····28 |
| 2、茶叶·····23 | 15、乌龙茶·····29 |
| 3、蜜柚·····23 | 16、萝卜·····29 |
| 4、牛肉干·····24 | 17、大蒜·····30 |
| 5、豆腐干·····24 | 18、杨桃·····30 |
| 6、苦丁茶·····25 | 19、“四干”·····30 |
| 7、豆豉·····25 | 20、山石榴·····30 |
| 8、石皮·····26 | 21、灵芝·····30 |
| 9、石花·····27 | 22、客家酸咸菜·····31 |
| 10、石茜·····27 | 23、金针菜·····31 |
| 11、红菇·····27 | 24、“石贴子”·····32 |
| 12、牛卵红·····28 | 25、青草药·····32 |
| 13、姜酒·····28 | |



客家美食扬天下

茶阳肉丸叶子粿，
青溪羊肉众人夸；
西河田螺珍珠粿，
岩上仔鸭长治瓜；
湖寮笋粿顿头巾，
大东板栗香糍粑；
百侯薄饼牛肉干，
枫朗豆干西岩茶；
平原艾粿解暑夏，
桃源饭珍味道佳；
光德有名全猪煲，
高陂咸菜嫩无渣；
洲瑞娘酒值得夸，
三河豆粿鲜鱼虾；
银江石螺金针菜，
石皮姜酒数大麻；
丰溪特产满山野，
灵芝蕨干木耳花；
强健身体药根汤，
客家美食扬天下。



大埔传统“客家美食”

1、白切鸡：客家人好客，有“逢客必出鸡”的规矩，是客家招待客人必上之菜肴。主料，选1.5公斤重左右的农家鸡，宰杀后放进铁锅，用水煮熟捞起稍晾干，将鸡用刀切开，按四点金式摆放盘面。以酱油，鱼露蘸着吃。特点：鲜甜可口，是客家第一名菜。

2、盐焗鸡：选1.5斤重左右的农家鸡，宰杀后用草湿纸包裹，埋进装有很多热烫粗盐内的大铁锅里焗熟。特点：咸、香、韧，是送酒的好菜。

3、蒸滑鸡：选1.5斤重左右的农家鸡，宰杀后撒上盐让它吸透，用大瓷盘盛上，放进内装有水的高压锅内架起蒸熟，用手工将鸡肉分开，以盘碗内汤汁为佐料。特点：香、滑、鲜甜可口。

4、香菇鸡：选1.5斤左右的农家鸡，宰杀后用刀切成碎块，配上香菇、酱油、盐，用大铁

锅先炒后焖熟再添一点生粉和合后即可食用。特点：咸香适口。

5、药根鸡：“药根鸡”的食法历史悠久，相传是皇帝的御用食品，后流传至民间，具有营养丰富壮阳补肾、强身健体之功效。制作方法：用十至二十多种中草药根，用猛火炒至根变黑，然后将炒好的药根放到煲里用炆火慢慢熬成药汤，再把药汤倒进预先宰杀好的家鸡煲中慢火煲约一个小时，放点盐即可食用。

6、药根鸡：是一种滋补食品，以白花牛奶树根、白面老虎根、白花地斩头根等民间滋补草药任选其中一种，再加少量客家娘酒为原料，先把树根放进煲里熬30分钟左右，然后放入鸡肉一起煮熟，最后加少量客家娘酒烧开后即可食用，味道独特，是款待亲朋好友的滋补食品。

7、姜酒鸡：是客家妇女坐月子专用食品，选用2斤重左右的农家鸡，宰杀后切碎，生姜去皮切成细丝条，放热锅内炒成赤焦状，放入鸡肉再炒，然后放入黄酒煮，煮开后用碗盛上即可食用。具有祛瘀滋补身子的作用。

8、板栗鸡：原料：板栗、家鸡、盐等。制作：板栗去皮壳洗干净，把板栗家鸡一起放进煲里，加入适量清水，煲熬15分钟左右，加入少量食盐等调味品，最后再煲约5分钟即可食用。另一吃法，可将板栗与鸡一起焖炖。特点：甜、香、清、补，营养丰富。

9、蜂蜜鸡：选用1.5斤重左右农家鸡，宰杀后切成小块，装在瓷制具内加上冬蜂蜜和少许清水搅匀，盖上内外盖清炖。特点：蜜味清香、甜而不腻、香滑可口、清心润肺。

10、艾粄包鸡：将糯米和艾叶混在一起碾成粉，制成粄后将全鸡肉包裹放在碗里架起锅内蒸2至3小时后食用，口味清香，补而不燥。

11、红烧猪肉：红烧猪肉是有名的客家菜，首先将猪肉切成方块状，配料：食盐、酱油、香料等，长时间炒、焖、炖，是客家人逢年过节和接待客人的佳肴。

12、全猪煲：全猪煲地方特色浓厚，主要取整猪各部位的肉和内脏，加上客家咸菜煲透，味道特佳。

13、三及第：选用猪瘦肉、猪肝、粉肠为主料，加上食盐、味精和水煮汤或配以嫩艾（益母草）煮汤即可食用。特点：鲜甜可口、益神清心。

14、炒猪肠血：选用上好的猪肠、猪血，猪肠用生盐、硼砂反复搓揉洗净，用开水浮起，切段与猪血一块混炒，火候一到再放上生粉混合起锅，即可食用。

15、农家猪肉：银江长期沿用饲料煮熟、温喂、稀喂的传统方法饲养家猪，这种家猪体小长肉慢，一般屠宰时才80-100多斤，猪肉鲜嫩香甜无臊味。可“炆”、“煮”、“煎”、“炒”、“白切”口感好，久而久之在当地群众中形成“吃银江猪肉胜过吃海鲜肉”的俗语。

16、羊肉酒：青溪羊肉酒产生于二十世纪九十年代，以山羊为主料，加配名贵药材、客家娘酒等炆制而成，具有温补暖胃之功效，男女老少皆宜，是逢年过节送礼、待客之佳品。

17、酿豆腐：酿豆腐象征着来头富，是客

家特出名的吉祥名菜。主料：豆腐、瘦肉、虾仁；配料：酱油、食盐、味精混合一起捶打成肉酱，将豆腐切成小方块，然后将肉馅掺入豆腐内，然后用锅蒸熟，焖烩而成。

18、煎豆腐：选用上好干豆腐，用平底热锅反复用油煎透即可，具有营养价值高，爽口清香等特点，蘸上酸醋、辣酱食用，味道极佳。

19、炸豆干：将白豆干放油锅炸熟，蘸配料食用。

20、炸豆角：将白豆干切成三角形放在油锅里炸透，蘸配料食用。

21、酸甜豆角：选用炸透晾干后的豆腐角，加上糖、醋在热锅上反复炒热即可。

22、肉丸：湖寮镇新寨村蓝石生公制作的肉丸非常好吃，且价廉物美，做生意童叟无欺，久而久之被群众誉名为“石生肉丸”。石生肉丸具有香脆、爽口、味美等特点。几十年盛名不衰、生意兴隆。

23、牛肠肺：选用牛的各种内脏放在铁煲

中热煲，放上食盐、葱花即可食用。

24、腌切牛肉干：将牛肉加配料煮熟后晾干，切成薄片后食用，爽口、消食。

25、苦笋煲：主料取山上野生之苦笋，配料：猪脚腕肉或三层肉、客家酸咸菜，一起焖煲，是客家有名的绿色食品，有消炎、清肠胃等保健功效。

26、汤圆：将糯米碾成粉，配水揉合成面团，然后分揉成小圆团，煮熟后，加糖水等配料食用。农村办喜事，一般都用汤圆作美食，取团团圆圆之意。

27、糯米糍粑：将糯米用水浸泡，然后，用蒸笼蒸熟，将熟透饭珍倒进石臼捶打，用手挤压，分成小团，配上有芝麻、花生仁、红、白糖水，即可食用，具有韧、香、甜的特点。是客家人办喜事专用食品。

28、白切肉：取猪脚腕肉，加配料煮熟后冷冻，刀切后即可食用，味醇、爽口、无油腻味。

29、艾粄：将糯米和艾叶混在一起碾成

粉，制成板蒸熟后食用，有温补功效。

30、炒生面：将手工面条加配料炒熟后食用，味美、爽口。

31、薄饼：相传清朝雍正年间百侯人杨缵绪在任陕西按察使时带回家乡的四种点式（薄饼、绿豆板、豆子羹、蕨粉板）之一。薄饼有“锦囊藏宝”之美称。制作方法：一是用面粉制作成饼皮，即把面粉加进适量的和水和少许盐水，用力揉搓至软韧粘结后，用手抓起一团，快速地揸在用炉火加热的专用平面锅上，烤熟时饼薄如纸，即夹起放在盘里。二是制作里面的馅子。一般以瘦肉丝、豆腐干、蒜白、香菇、虾仁、鱿鱼丝、豆芽等为原料，再加上适当的食油和酱油焖至熟透，然后把馅子包进刚夹起的饼皮里扎好，再加上胡椒粉或辣酱等佐料，即可食用，其味鲜美，耐人寻味。

32、八宝饭珍：八宝饭珍是历史悠久的传统美食，它选料考究、讲技术。制作前选料应选洁纯黄色的橘子皮、瓜片、三层均匀的花肉。焖糯米饭珍时应撑握好火候，使饭粒完

好、不烂、熟透。待凉后，用糯米相等量的白糖搅拌均匀。用生油把三层花肉炸至微赤，垫在碗底铺上切碎的橘子皮、瓜片等配料，再装满糯米饭，用中火蒸至二小时。这样饭珍制成了，味道清甜、甘香、可口，使人回味无穷、难以忘怀。

33、豆粿：久负盛名，以三河坝陈岱伯、曾氏豆粿婆为最。它是用上等的茨粉做包皮，其皮制得很韧，碾得极薄，有透明感，通过皮可看到果面的豆馅。馅子是用优质的赤豆做原料。制作时，先把赤豆浸透煲烂，然后加入香菇，鱿鱼、肉碎等配料和香料，再用碾好的皮，包成一条条形如元宝状，再放在蒸笼里蒸熟，后放进油桶浸着，桶底用木炭火加热，保持恒温，以达到热、香、肥、清、爽，是小食中佳品，亦是下酒的上等好料。

34、鱼生粥：（又名鱼片粥）特点是味鲜、爽口、好食，营养丰富，是上等小食。制作方法：一是选用上好的鱼（如鲩鱼、鲮鱼等）去骨切成条片状，调进佐料。二是将大米

粉，用手捏成薄皮。二是制作里面的馅。以菜丝、瘦肉、木耳、虾米、香菇等为原料，再加适量的油、味精和盐。将配料和菜丝在锅里稍炒一下，然后把馅料包进粿皮里，揉成包子状，垫上柚子叶，放粿架锅里蒸熟。特点：其味道香、滑、甘，鲜美可口。

38、糊塘粿：原料：粘米、丙药、盐、水等。制作：把粘米和水一点点放进石磨磨成米浆，把丙药和食盐放入米浆内，倒进用砂铪皮制成的粿盘中不停地搅拌成浆糊状，再热锅中蒸熟。特点：软、韧、清、香、滑。蘸上酸辣酱、鱼露食用，口感更好。

39、层子粿：层子粿用粘米磨成米浆，用平底有外筐砂铪粿具，先擦上猪油或生油以防粘。加热到上米浆，待米浆起皮再倒米浆，如此一次次层层叠加，直到粿具8、9成满为止，然后蒸熟，切成条块吃用，此小食小孩特喜欢，因吃用时，可一层层剥脱食用，爽滑软韧，很有情趣，也可配上瘦肉、虾仁、香菇等佐料食用。

40、薯粉粿：主料：木薯粉。配料：香菇、肉丝、花生仁、虾仁、胡椒粉。制作：将木薯粉末以每公斤配置500ml沸水，反复搓揉成团，然后将粉团分成小团，捏成古钱状，用枋捶制成小饼等状，最后将制成的薯粉粿置于沸水中，煮至浮在水面后捞起再配上肉丝、香菇、花生仁、虾仁等佐料，拌匀后便可食用。另一吃法将薯粉粿置于油锅里煎熟食用。

41、酢叶粿：将糯米浸泡，取野生植物酢叶，用开水煮熟捞起，挤水成团，然后用石臼捶打揉合，分成小团，用手挤压拍掌成椭圆状，放在粿撩上，蒸熟便可食用，有滋补功效，客家妹子出嫁后怀孕二、三个月，亲生母亲就要制作酢叶粿去看望女儿，酢叶有补钙功能，小孩子的骨骼特壮。还有以兆生产顺利之意的传说。

42、酢叶糍：制作方法和酢叶粿差不多，只是糯米和熟酢叶揉合后分成若干团，放进锅内煮熟捞起再用石臼捶打揉合，然后用手挤成糍粑小团，配上红、白糖水便可食用。

43、甜粿：将糯米浸泡，用石臼捶打，用板筛过筛成粉和上糖水揉合，用板托盘擦上油层，然后放锅内蒸熟，晾干后用刀分割若干块食用，也可在锅内放上一些猪油、花生油，双面煎软，然后食用，有软韧、甜香适口等特点。

44、印子粿：将粘、糯米按3比1配比，用石臼捶成粉末过筛，用糖水揉合湿粉状，再用菱形板模制作，然后放在板擦上蒸熟，是客家人办喜事专用粿类。

45、企油饼：约100多年前，茶阳太宁一钟姓人家的男人，经常挑着农产品到茶阳赶集，他早出晚归，为了省下在街上吃午餐的钱，让家人将自己种的小麦磨成面粉，外加一点油糖，做成饼干，供挑担赶集时午餐食用。

一天，他突然萌发了把做给自己吃的饼干挑到茶阳去卖的念头，于是，他买了一些糖和着家里的面粉，做了一担的饼干在茶阳街卖了起来，并唤作“企油饼”。由于企油饼属首创，刚一上市，大家都来尝新鲜，一尝口感不

