



潮州家常菜

# 潮州家常菜

CHAOZHOU JIACHANG CAI 黄楚华 著

汕头大学出版社

黄楚华 著

汕头大学出版社



# 潮州家常菜

黄楚华 著

汕头大学出版社

## 图书在版编目(CIP数据)

潮州家常菜/黄楚华 著

—汕头:汕头大学出版社,2002.4

ISBN7-81036-464-2

I.潮… II.黄… III.菜谱—潮州市 IV.TS972.182.653

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 018906 号

|      |                     |
|------|---------------------|
| 书 名: | 潮州家常菜               |
| 出版社: | 汕头大学出版社             |
| 地 址: | 广东省汕头市汕头大学内         |
| 邮 编: | 515063              |
| 印刷厂: | 汕头春风印务有限公司          |
| 地 址: | 潮阳城南沧洲工业区           |
| 版 次: | 2002 年 4 月第 1 版     |
| 印 次: | 2002 年 4 月第 1 次印刷   |
| 开 本: | 850×1168            |
| 印 张: | 10.5 插页 4 字数:263 千字 |
| 印 数: | 1—5000 册            |
| 定 价: | 18.00 元             |

如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换



黄楚华

中国烹饪协会会员

广东烹饪协会潮菜研究中心常务理事兼副秘书长

国家中餐高级烹调师

重吟南食句且

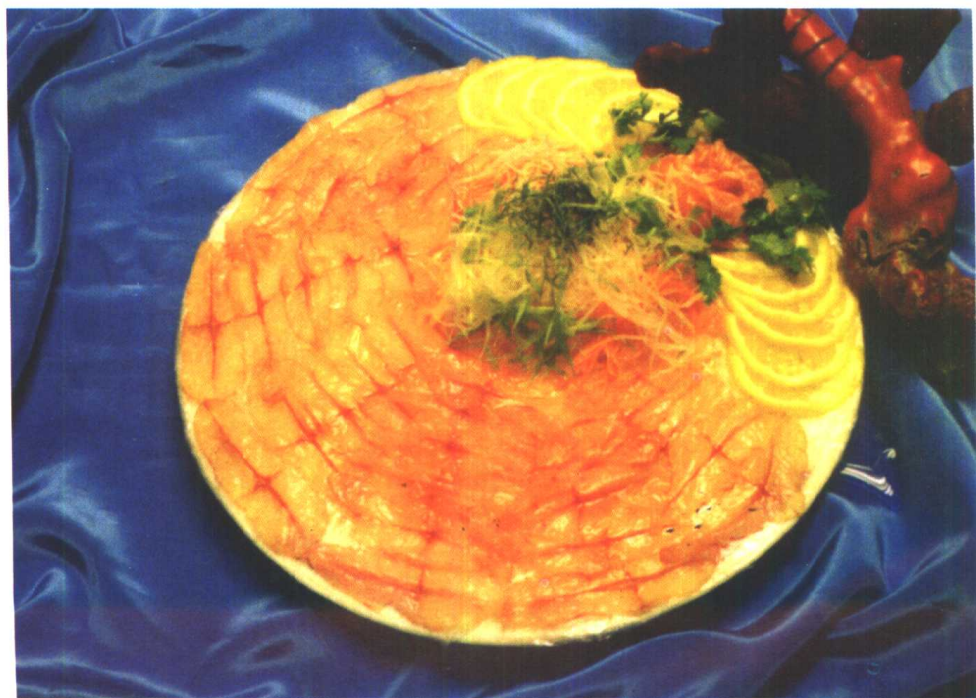
誦本味篇  
是贈

汕頭市潮汕食文化研究會  
選堂甲戌

饶宗颐教授为食文化研究会题句



蒸韭菜乌子鱼



潮州鱼生



蒜茸白切肉



太极金笋羹



清炖三色丸汤



银杏香橙盅



滋阴润肺水鸭汤



酿姜薯红枣汤



潮州春饼



潮州炖品



白璧藏珍



梅菜扣肉



铜锣烧双味红蟹

# 前 言

随着人们生活质量的不断提高,人们对衣、食、住、行的要求均普遍提高,尤其对于“食”,更可以说是大幅度的提高,不仅追求美味,而且追求营养、追求吃出健康、吃出情趣和吃出文化内涵。

我们组织编写这册《潮州家常菜》,目的就是为适应社会发展的这种普遍要求,力求能够提升家常饮食的档次,把大多数的酒楼菜通俗化,使之成为大多数家庭主妇所掌握,或者反过来说,是力图使大多数家常菜达到酒楼菜的美味,同时在注意味美的基础上注重家常菜肴的营养、食疗、保健作用,使人们吃出健康、吃出长寿,以全面提升生活的质量。

本书涉及的 500 多款家常潮菜,力求一般家庭能很顺利做出。当然也涉及一些较为高档的潮菜名菜,这主要是考虑家庭的不同层次,能为一些想品尝著名美味潮菜的家庭提供一些参照。

全书分水产海鲜类、家禽家畜类、飞禽野味类、果蔬菜类、家常煲类、老火靚汤类和甜品小食类七大类,加上潮菜家常酒席、家常套餐举例。品类齐全,内容丰富。书中所开列的主料、调料除个别特殊品种外,均以三五口之家为基本份量,所列调料力求较为齐全,以求能提供较

为标准、规范的调味和操作方法、技巧。实际应用这些主料、调料时可根据各家庭实际情况和口味嗜好灵活变通增减,不必完全囿于固定模式。

本书的老火靚汤部分是作者多年研究探索的深具特色部分,除主料外一般均配有若干滋补中药,每道靚汤除指出口味特点和滋补功用外,还详细介绍其药理,力求能使应用者既能知其然也能知其所以然。

总之,本书将为你的家庭品尝富有营养、富有保健作用的美食提供全面的参照,使你在家中长期享受美味佳肴可望而且可及!

编 者

2002 年元月

# 序 言

吴奎信

潮州菜乘改革开放的春风,以其选料讲究、善烹海鲜、清淡鲜甜、原汁原味、工艺精细等特色,一枝拔秀,饮誉海内外,成为地方风味菜的佼佼者。但潮州菜名声雀起,并非见之于普通百姓烹煮的家常菜,而是来自酒楼餐馆推出的名饌佳肴。酒楼餐馆虽不断有名菜、品牌菜、创新菜推出,而广大家庭的烹食,却一直是老方法,老规矩,老样式。难怪不少家庭“主妇”、“主男”常为日食三餐的菜点发愁,面对市场丰富的鱼、肉、蔬菜,却不知买些什么才能使家人吃得舒心满意。

代表地方风味的酒楼菜与普通百姓的家常菜的反差,令人深思。由于能够上酒楼品尝美味佳肴的毕竟是少数有钱阶层,因此,学懂创制款色多样、新颖可口的家常菜,提高家常菜的品位,已成为众多家庭改善饮食,吃得舒畅满意和充实家庭生活的愿望。

有人认为家常菜与酒楼菜比较,家常菜是低档次的,变不了什么花样。这是一种误解。因为酒楼餐馆的名饌佳肴,都是扎根于地方民间饮食,在家常菜的基础上创造发展的。“地方菜系是地方菜肴的升华”(王学泰《华夏饮食文化》),失去民间饮食的基础,地方风味菜就成为无本之木,无源之水。

一个地区的菜系与百姓的普通饮食,都源于当地的

自然环境与物产资源,两者一脉相承。潮汕濒临南海,海产资源十分丰富,当地人嗜食海鲜,因而潮州菜有“无海鲜不成宴席”之谓。从南澳象山遗址发现的 8000 多年前潮汕先民用以割、削、凿、钻的海上捕捞的细小石器,以及潮安陈桥遗址出土五六千年前大量魁蛤、海螺等多种咸水软体动物硬壳和积留在滩涂底层的数千上万斤蚝壳,均反映潮汕海滨先民“靠海吃海”的饮食传统由来已久。潮汕盛产甘蔗,是全国蔗糖生产基地之一,故甜食为潮人所喜好,城镇甜品小食店林立,因而潮菜宴席也必有甜菜。潮汕气候温湿,盛产蔬菜,广大农民利用本地丰富的海盐,把部分蔬菜腌制成各种杂咸(小菜),用杂咸送早粥,已相传数百年,甚至移居海外的潮汕华侨,也难以改变这一食俗。清末至民国初年侨商经营的南商、暹商、南郊、和益四个公所(商业集团公司),正是为满足广大潮侨维持原来的饮食习惯,从潮汕出口大量的腌制蔬果、菜干和鱼干,并作为主要货运物资。“杂咸”虽因档次较低,未能在潮菜宴席中充当“主角”,但作为宴席小菜,也别具风味。盛宴之后,添一小碗稀粥,配点杂咸小菜,清爽适口,消腻润肠,为人们所称道。

饮食民俗和饮食心态,是在长期的生活积淀中逐步形成的,它首先反映在地方的民间饮食,进而影响地方菜系菜肴。就“蛇”而言,蛇肉能去湿,对人体有滋补作用,但以前潮人大都不喜欢吃蛇,农民在田野郊外见到蛇,总是把它打死后弃之路旁。人们为何不把蛇作饮食原料?因古时蛇是本地的图腾,解放前农村的青龙庙,供奉的神就是蛇。当时的普通家庭不吃蛇,筵席上也未见蛇饌蛇肴,更未闻有烹蛇名厨。笔者孩提曾多次在家乡炮台观赏潮菜名师吴凤鸣、吴凤亮烹调筵席菜肴,从未见他们把蛇入饌。直至今天,蛇饌蛇羹也只能见于野味餐馆,而不能登潮菜酒楼大雅之堂。广州人没有吃蛇忌讳,与潮汕人食俗不同,故粤菜以蛇入饌传之已久。据载清同治年间京官江孔殷,吃多识广,告老还乡回广州后用心研究饮食烹调,七十寿庆时亲烹“龙虎斗”(蛇肉、猫肉作主料)一

菜,色香味型出众,受到宾客喝采。以后他又将该菜主料添加鸡,取名“龙虎凤大烩”,不仅当时出名,且历传不衰,是当今享誉全国的粤菜名牌。广州十大名厨之一黎和献技的拿手代表菜,就有“龙虎凤大烩”。

潮汕地区的家常菜与酒楼餐馆的地方风味菜同源同俗,酒楼菜又是发端于家常菜,为何当今两者品位相去甚远,高下悬殊?究其缘由,大多是家庭烹食缺乏技法,因陋就简,不知道如何去开拓新样式,无法去创制多彩多姿美味可口的菜点。

潮州菜高级烹调师黄楚华编著的《潮州家常菜》,给普通家庭烹制菜肴开辟了一个广阔的天地,为广大家庭提供了几百种家常菜的样式和烹调方法,令人耳目一新。黄楚华出身于厨师家庭,高中毕业后就学厨艺,当厨师近30年。受家庭影响,他从小就积累烹饪资料,注意发扬潮菜优良传统;他又勤于学习,勇于创造,创制了一批新菜色,被誉为“厨艺怪才”。因其厨艺高超成为汕头老牌宾馆——新兴宾馆的大厨。1986年他作为潮菜优秀烹调师的代表,参加“潮汕烹调技术交流团”,至日本群馬皇家宾馆表演潮菜制作,他以精湛的技艺,创制数十种传统菜和新潮菜,由于风味独特,款式新颖,造型美观,吸引了日本参议院议员、众议院议员和市长、县长等官员50多人前来欣赏、品尝,并博得赞誉。新闻媒体也大加推介,潮菜在日本一时名声大噪。日本宾馆董事长清水·澄十分赏识他的烹饪才能,要以高薪聘请他,并要为他办迁居手续,被他婉言谢绝。黄楚华还苦心钻研饮食营养和饮食保健,他创制的许多食疗药膳菜点,经常在报纸和电视介绍。近期他经过长时间的考察研究,在自己开设的“三阳炖品邨”别出心裁地推出了“石头宴席”,用温润有益于人体健康的玉石传热,煮熟菜肴,又是潮菜创新的一大奇招。

改革开放后,潮汕已出版好几种潮州菜菜谱,但主要是面向厨师,烹调技法要求较高,如“焗”制菜肴,主料大都是经过拉油(略

炸),焗、炖菜肴所需汤水,不是“上汤”就是“二汤”,且高档菜较多,因而家庭烹煮者能有效吸取的为数甚少。为了把《潮州家常菜》写成一本大众化、通俗化、可操作性强、对普通家庭实用价值高的菜谱,汕头大学出版社吴二持副编审和我事前与黄楚华师傅商定:书中各式菜点的原料、配料、味料必须是市场买得到的,菜肴的烹制方法必须是一般家庭做得来的,制出菜点必须是美味适口的。这本书正是按上述思路编撰的。虽然书中也介绍了若干烹调方法较为繁复的高档菜肴制作,但数量很少,无碍编书意旨,还可为一些学烹高档菜的家庭提供借鉴。

酒楼餐馆能烹名饌佳肴,是因为它出自熟谙烹饪技法的专业厨师之手;主理家庭菜的人们,若能掌握各种菜肴的烹调方法,不是也可以烹出美味多样的家常菜么?但愿本书能在这方面为众多家庭辟开一条宽广的路子。