

潮州菜大全

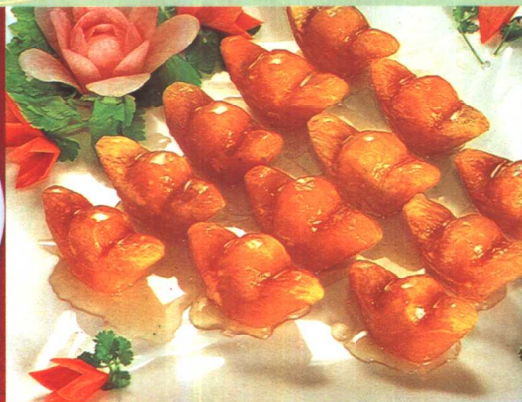
# 潮州菜大全

選堂題

许永强 著

许永强 著

汕頭大學出版社



汕頭大學出版社

# 潮州菜大全

许永强 著

汕头大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

潮州菜大全/许永强 著

—汕头:汕头大学出版社,2001.3

ISBN 7-81036-449-9

I.潮… II.许… III.菜谱—潮州市 IV.TS792.182.653

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 07654 号

出版发行: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:广东科普印刷厂

地址:广州市白云区广花四路棠溪工业小区棠新西街 69 号

开本:850×1168 1/32

印张:7.75 字数:194 千字

版次:2001 年 3 月第 1 版

2001 年 9 月第 2 次印刷

印数:5001~8000 册

定价:29.80 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换



作者正在进行食品雕刻

## 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、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；同时致力于弘扬潮汕饮食文化，多年来，在海内外有关烹调杂志、刊物上共发表百多篇评述、介绍潮汕饮食文化、潮州菜的文章。



鸳鸯膏蟹



明炉烧蚶



糕烧白果

生炊龙虾





三丝炆



翠绿八卦筒



上汤焗原螺

美极大鲍翅

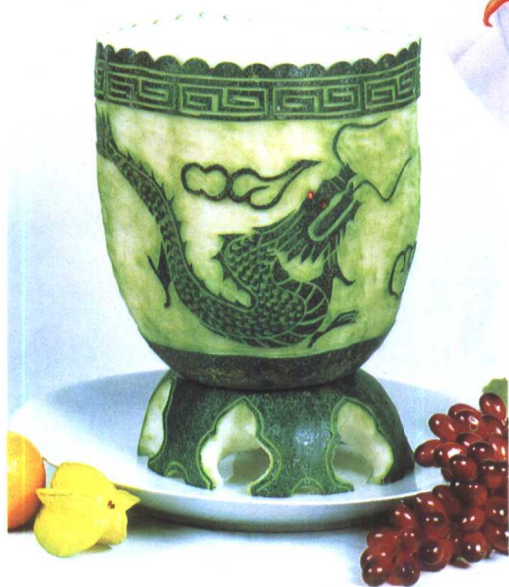




红萝卜食品雕刻：“鸟鸣春”  
制作者：许永强



食雕作品“百花齐放”  
制作者：叶飞，汕头市潮菜特级  
厨师。



冬瓜盅  
制作者：许永强



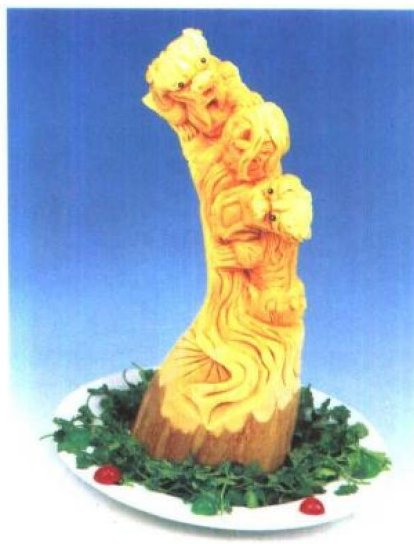
蟹篓

制作者：方树光，潮州市潮菜特级厨师，潮菜烹调技师。



南瓜食品雕刻

制作者：宋乐金，潮州市潮菜一级厨师。



南瓜雕刻：双狮戏球

制作者：郑秋成，潮州市潮菜中级厨师。  
该作品于2000年潮州市烹调协会  
首届食品雕刻大赛荣获一等奖。





冷盘拼摆

制作者：吴前强，潮州市  
潮菜特级厨师。



冷盘拼摆

制作者：黄泽坚，潮州市  
潮菜特级厨师。



潮菜中用萝卜雕刻成的鱼网



生动逼真、形态各异的潮州菜笋花。

# 序

朱彪初

2000年2月中旬,许永强老师专程从潮州到广州来找我,要我为他写作的《潮州菜大全》一书作序。几年前,我已经知道许老师在动手写作《潮州菜大全》,十分感动和高兴,希望他这本书能取得成功和早日面世。

我对潮州菜有着极其深厚的感情,因为我的一生,都是在潮菜烹饪艺术海洋里拼搏奋斗、追求和探索。1923年,我出生于潮安县一贫困家庭,只读过一年小学,1938年便随兄朱光耀在汕头“海云天菜馆”打杂,担水洗菜做粗活。该店的大师傅周末青见我勤快好学,便收我做徒弟,在他的指点下学潮菜功夫,渐渐得其真传。1957年,广州华侨大厦开业,我便一直任其厨师长,烹制潮州菜。

潮州菜是中国烹饪艺术中的一颗璀璨明珠,多年来,以其独特的风味、浓郁的地方特色,而深受国内外人们的欢迎和青睐。1958年,我曾为毛泽东主席的65岁寿辰制作潮菜筵席,周恩来总理、叶剑英、陈毅、贺龙等中央领导人也吃过我烹制的潮州菜。毛主席和周总理非常欣赏我制作的传统潮州菜“红烧大排翅”和“护国菜”。周恩来总理还曾亲切地接见过我,关心我的工作和生活。我在广州华侨大厦任厨师长期间,广州华侨大厦的潮州菜享誉

东南亚一带,一些日本朋友慕名品尝了我制作的潮菜后,竖起大拇指高度评价潮州菜说:“潮州人聪明、想象力丰富,什么鱼丸、鱼面、日月蚝呀,鲜甜极了。”

潮州菜历史悠久,是潮州劳动人民千百年来辛勤劳动和智慧的结晶。多年来,有关潮州菜菜谱的书籍很多,但能够全面论述、介绍潮州菜各方面有关知识的书,许永强老师的这本《潮州菜大全》在国内可以说还是第一本,它对人们了解、认识潮州菜、提高潮州菜烹饪技艺、继承和宏扬潮州饮食文化,将起到很大作用。

我和许永强老师相识已有十多年时间了,1992年我到潮州的时候,许老师找到我,邀请我到潮州市技工学校为潮菜烹饪班的学生讲话,许老师那热诚为培养潮菜接班人的精神,给我留下了很深的印象。在以后的岁月里,我和许老师又有多次往来,他十分虚心好学、刻苦钻研、知识丰富、烹饪基本功扎实、对潮菜烹饪技艺有许多独到的见解。几年来,许永强老师为写作《潮州菜大全》花费了大量心血,我十分感谢许老师为宏扬潮州饮食文化所作的努力。这次许老师到广州找我,我把我从厨几十年的一本心得笔记和几十张珍贵相片送给许老师,作为我这将近80岁的老人,对他的一点支持吧!

# 目 录

序.....	朱彪初 (1)
--------	---------

## 上篇 潮州菜概述

第一章 潮州菜形成、发展的三个阶段 .....	(3)
一、潮州菜初步形成的阶段 .....	(5)
二、潮州菜发展的阶段 .....	(8)
三、潮州菜兴盛的阶段.....	(11)
附:韩愈《初南食贻元十八协律》题解和白话翻译 .....	(13)
第二章 潮州菜的特点及其成因.....	(15)
一、擅长烹制海鲜.....	(15)
二、味尚清鲜.....	(18)
三、素菜的特色.....	(20)
四、筵席间独特的工夫茶.....	(22)
五、注重食疗养生 .....	(24)
第三章 潮菜和其它潮汕文化 .....	(28)
一、潮州菜和潮州木雕.....	(28)
二、潮州菜和潮州陶瓷.....	(30)
第四章 潮汕历史上的名酒店 .....	(32)
一、汕头擎天酒楼、中央酒楼、陶芳酒家.....	(32)

二、潮州胡荣泉	·····	(33)
三、潮州瀛洲酒楼	·····	(33)
第五章 潮州菜在国内	·····	(35)
附:潮州名家朱彪初(泰国《新中原日报》1981年8月23日文章)	·····	(39)
第六章 潮州菜在世界各地	·····	(41)
第七章 潮州菜烹调技艺	·····	(45)
一、潮州菜常用烹调方法	·····	(45)
炒/45 炖/46 炊/47 炆/48 炸/49 油泡/50 焗/51 白灼/51 烙/52 卤/53 醉/54 返纱(翻沙)/55 糕烧/56 熏/56 烧烤/57 冻/58 煲/58 铁板烧/59		
二、潮菜酱碟	·····	(59)
附:潮菜酱碟一览表	·····	(61)
三、潮菜食品雕刻与笋花	·····	(64)
(一)潮菜食品雕刻	·····	(64)
(二)笋花雕刻	·····	(65)
四、潮州菜烹调术语	·····	(67)
蟹目水/67 虾目水/67 酱碟/67 味碟/68 汉碟/68 革汤/68 捞肫/69 勾糊/69 对碗糊/70 饭菜/70 素菜/71 花头/71 拍碗脚/72 双拼盘(四拼盘)/72 逢炆必炸/73		
第八章 潮汕饮食习俗、俗语及传说	·····	(74)
一、潮汕饮食习俗	·····	(74)
四点金/74 冬节丸/75 十六摆碟/76 甜丸卵/76 头尾甜/76		
二、潮州饮食俗语	·····	(77)
素菜荤做,见菜不见肉	·····	(77)
做戏神仙老虎鬼,做桌靠粉水	·····	(77)

猛火厚腩芥鱼露 .....	(78)
九月鱼菜齐 .....	(78)
六月鲤鱼七月和尚 .....	(79)
五月荔枝树尾红,六月薤菜存个空 .....	(79)
草鱼头,鲤姑喉 .....	(79)
食鱼欲食马鲛鲳,看戏欲看苏六娘 .....	(80)
三代富贵方知饮食 .....	(80)
好粗弄误 .....	(81)
端午食叶,胜似服药 .....	(81)
七样羹,食后变后生(年轻) .....	(82)
三、潮汕民间饮食传说 .....	(82)
“八宝素菜”的传说 .....	(82)
“护国菜”的传说 .....	(83)
小食“来不及”的传说 .....	(84)
潮菜“太极芋泥”中的太极图 .....	(84)

## 中篇 潮菜烹饪原料

第九章 潮州菜常用海产品 .....	(89)
龙虾/89 象拔蚌(象鼻蚌)/90 大连鲍/91 澳洲鲍/92 台 鲍(珍珠鲍)/92 蛭螺/93 东星斑/94 青斑/94 芝麻斑/ 95 佃鱼(豆腐鱼)/95 钱鳗/96 草虾/96 肉蟹、膏蟹/97 红蟹/98 蟻/98 带子/99 虾蛄/99 薄壳/101 鲜鱿/ 102 蚝/103 珠蚶/103 指甲蛭/104	
第十章 潮州菜常用蔬菜、水果 .....	(105)
厚合/105 竹笋/106 芡实/107 莲角/107 南姜/108 杨 梅/109 林檎/110 潮州柑/110 枇杷/111 橄榄/113	
第十一章 潮州菜常用干货原料 .....	(114)

鱼翅/114 燕窝/116 江鱼裕(干贝)/117 海参/117 鱼鳔  
/119 鲈(铁)脯/120 宅鱿/120 火腿/121 哈士蟆油/122  
白果/123 茶树菇/123

## 第十二章 潮州菜常用调味品 ..... (124)

鱼露/124 沙茶酱/125 咸梅/125 咸柠檬/126 普宁豆酱  
/127 三渗酱/127 梅膏酱/128 红豉油/128

## 第十三章 潮州菜小菜杂咸 ..... (129)

酸咸菜/129 乌榄/130 咸菜/131 贡菜/132 姑苏香腐/  
132 菜脯/133 油橄榄/134 橄榄糝/134 橄榄菜/135

# 下篇 潮菜名菜谱

## 第十四章 潮州菜传统名菜 ..... (139)

红炖鱼翅/139	白灼蚶/153
清甜官燕/140	生炊麒麟鱼/155
芙蓉官燕/141	油泡螺球/156
传统焗鲜鲍/142	炒麦穗花鱿/156
炆鲍鱼盒/143	清炖鳗/157
富贵石榴球/144	鱼饭/158
红炆海参/145	炒鸽松/159
酿金钱鱼鳔/146	冻金钟鸡/160
生炊龙虾/146	酿百花鸡/161
生菜龙虾/147	烟熏鸡/162
明炉烧蚶/148	糯米酥鸡/163
干焗蟹塔/149	豆酱焗鸡/164
鸳鸯膏蟹/150	白菜串鸡/165
炸凤尾虾/152	柠檬炖鸭/166
干炸虾枣/153	糊淋鸭/167

出水芙蓉鸭/168  
香酥芙蓉鸭/168  
北菇鹅掌/170  
干炸果肉/170  
肉冻/171  
明炉烧乳猪/172  
寸金白菜/173  
冬瓜盅/173  
清炖菜头丸/175

护国菜/176  
绣球白菜/177  
玻璃白菜/177  
厚菇芥菜/178  
八宝素菜/179  
南瓜芋泥/180  
糕烧白果/181  
四彩拼盘/182

## 第十五章 新派潮菜名菜谱 ..... (183)

美极大鲍翅/183  
火腿翅/184  
海王汁鱼翅/185  
鲍翅木瓜船/186  
八珍翅羹/187  
火腿高汤翅/188  
满园鲍菊/188  
新潮焗鲍/189  
麒麟鲍片/190  
香橙焗鲍鱼/191  
红炖沙鱼皮/192  
红腰豆烧海参/193  
绣球干贝/194  
南瓜汁烧鲸鱼脑/194  
百花酿鱼鳔/195  
明虾两味/196  
水晶龙虾球/197

上汤焗原螺/198  
粉丝炊带子/198  
豆酱焗蟹/199  
粉丝蟹肉煲/200  
豉油王焗方虾蛄/201  
盐焗虾/202  
盐焗水鱼/203  
柠檬焗鳕鱼/203  
干炸虾饼/204  
巧烧鲜鱿/205  
百花干鱿/205  
明炉乌鱼/206  
椒盐尔仔/207  
茶香鸡/207  
腐皮竹节鸭/209  
铁板羊串/209  
翠绿八卦筒/210



奇瓜扣肉/211  
王板咸卵/212  
韩江白菜包/212  
碧玉海皇包/213  
三丝烙/214

燕子归巢/215  
石榴贝崧/215  
金笋豆腐酥/216  
莲花豆腐/217  
椰汁黑珍珠/218

第十六章 潮州菜名小食点心…………… (219)

糯米猪肠/219  
蚝烙/220  
牛肉丸/221  
鼠曲粿/222

春饼/223  
鸭母捻/224  
笋粿/225

后记…………… (226)