

潮汕历史文化小丛书

# 潮州菜与

余文华 著



# 潮州筵席

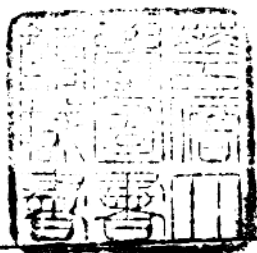
潮汕历史文化小丛书  
潮汕历史文化研究中心编



A0781892

# 潮州菜与潮州筵席

余文华 著



贈送  
華僑大學圖書館藏

花城出版社

# 潮汕历史文化小丛书

潮汕历史文化研究中心 编

(共 10 册)

\*

花城出版社出版发行

(广州市环市东路水荫路11号)

广东省新华书店经销

汕头美术印刷厂印刷

(汕头市金美路)

787×960 毫米 32 开本 34.625 印张 630,000 字

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—5,000 册

ISBN 7-5360-2983-7/I·2538

---

(共 10 册) 定价: 68.00 元

# 潮汕文库

总顾问： 吴南生

顾 问： (按姓氏笔划排列)

王逸之	庄世平	刘思仁	许世元
李炯才	沈 野	陈 伟	陈伟南
陈喜臣	陈德辉	张湘伟	林 川
周光明	赵贤明	饶宗颐	洪贤友
秦昌大	倪克屏	翁绍裘	翁锦通
詹培忠	蔡起贤		

## 规划委员会

主 任： 刘 峰

副主任： 麦友直 吴勤生 陈德鸿  
杜经国 陈序藩

委 员： (按姓氏笔划排列)

丁伟斌	李衍平	杨方笙	陈历明
黄赞发	隗 蒂	詹友生	

## 编辑委员会

主 任： 杜经国

副主任： 黄赞发 杨方笙 陈历明 隗 蒂

委 员： (按姓氏笔划排列)

吴奎信	林伦伦	林淳钧	郭马风
黄 挺	黄绮文	蔡仰颜	

《潮汕历史文化小丛书》执行主编 杨方笙

## 潮汕历史文化研究传播基金会

- 永远荣誉会长： 谢慧如 陈伟南  
荣誉会长： 詹培忠  
名誉会长： 李景河 吴文宁 陈经纬  
彭屯武 詹伟山  
名誉理事： 陈厚宝 许哲铭 郭国英  
黄玉莲 陈合春 吴喜然  
苏章如 郭 宣  
(以上按捐款额及姓氏笔划排列)

- 会 长： 刘 峰  
副 会 长： 麦友直 吴勤生 陈德鸿  
杜经国 陈序藩  
理 事： (按姓氏笔划排列)  
丁伟斌 马友光 方木宏  
方壮彬 刘幸福 孙振明  
杜培铮 李福光 沈冰虹  
陈 纤 陈少宏 陈作宏  
陈武忠 郭以宁 黄绍生  
曾桂清 谢秋城 詹友生  
蔡松涛

## 序

这里奉献在广大读者面前的一套普及读物，定名为《潮汕历史文化小丛书》，它由潮汕历史文化研究中心主持编写，是《潮汕文库》的组成部分，计划分辑陆续出版，每辑 10 册。这次先行付梓的是第一辑，后面还将有第二辑、第三辑，陆续呈献给大家阅读。

这套小丛书的出版，欣逢 1997 年香港回归祖国，第九届国际潮团联谊年会在汕举行，我们特为此献上一份薄礼。

潮汕文化是中华文化的一支涓涓细流，在潮汕地区自然条件和人文环境下，于漫长的历史发展进程中逐渐形成。它是本地土著文化和中原移民文化经过互相影响、互相吸收而逐渐融合，形成自身特色的。后来潮汕人大量移民海外，把中华文化传播到五洲四海，同时也吸收了世界许多民族文化的积极因素，又把它再带回潮汕，使潮汕文化不断丰富发展。

潮汕文化具有自己浓郁的地方特色，经

过长年累月的积聚，形成深厚丰富的文化遗产，对其中的精华，我们一定要发扬光大，而对其糟粕，必须坚决予以摒弃。1991年成立的潮汕历史文化研究中心，一开始就确定了弘扬潮汕历史优秀文化，增强中华民族凝聚力，促进潮汕地区两个文明建设，为祖国四化建设服务的宗旨。研究中心成立以来，围绕上述的宗旨开展了各项活动。经过各方支持，研究中心各位专家、学者、工作人员以及社会上大批热心人士的共同努力，我们已出版了一批潮学专门论著，也对潮学作了多方面的研讨。尽管如此，近年来大家总感到对自己的工作不那么满足，尤其对至今仍没有一套系统完整地反映潮汕历史文化的普及读物，感到遗憾。经过多方的考虑，研究中心的同志们下了最大决心，准备在二、三年内出版一套比较系统、简明的潮汕历史文化小丛书，使广大群众尤其是海内外新一代的青少年更多的了解家乡的历史文化，以激发他们热爱祖国、热爱家乡的思想感情，在新的历史时期更好地弘扬潮人的优良传统，为祖国为家乡作出应有的贡献。

经过编写同志的辛勤耕耘，第一辑《潮汕历史文化小丛书》终于面世了，这批读物

是否达到预期的目的，是否具有科学性、知识性、趣味性、可读性，还有待广大读者加以评说。我们希望听到各方面的意见，以便使今后的第二辑、第三辑小丛书编写得更好。我也坚信，在各有关部门的支持下，广大读者的鼓励鞭策下，这套丛书将会得到不断的改进。

当主编这套小丛书的同志要我写这篇序言时，作为潮汕历史文化的小学生，自感力不从心。但这套读者渴望已久的丛书能与大家见面，我又觉得高兴，促使我终于拿起笔来写了上面几句话，和大家一起分享一份欢乐。祝愿这套丛书能带动更多的人关心潮汕历史文化，也祝愿潮汕历史文化这小小花朵迎来更花繁叶茂的春天。

刘峰

1997年7月9日



## 前 言

世上爱吃的人多，研究吃的人却很少，看来古、今、中、外，都是这样。孟子说“君子远庖厨”，跟屠宰的工人、做菜的厨师保持距离，他懂得的烹调学问自然有限。两千多年来，中国号称烹饪王国，但是带有一点研究性质的烹饪文献，满打满算，也只得 100 多种，还要把《南方草木状》这样的植物学著作、《本草纲目》这样的医学著作都计算在内。在外国，情形也大致相同。比如最讲究绅士风度的英国，人们也是羞于谈吃的，因而林语堂挖苦地说：“英国人并不承认他们自己有胃，除非胃部感到疼痛”。

潮州菜是一种高品位的美食。本世纪它不但已走向全国，而且还冲出亚洲。但是，潮州菜馆、酒楼的增多，并没有将潮菜的研究推进多少。许多人仍然只停留在高呼“好吃”的水平，没有去多想这里面的“所以然”。如果至今我们对潮州菜的形成过程、发展历史、具体特点、科学价值及文化内涵还不去进行一番哪怕是粗略的研究，便一定会影响到潮汕美食的进一步宣传、开发、提高和发展。本书或许是研究潮州菜的第一本小小著作。我写

它，是希望读者们赏光读了之后能够激发起更加深入的研究，而不要误会这只是由于我“胃部感到疼痛”。

作者

1998年7月20日

## 第一辑目录

潮汕自然概览 杨义全 著

潮汕方言与普通话 林伦伦 著

潮州音乐漫谈 林毛根 著

潮剧艺术欣赏 林淳钧 著

海外潮人爱国壮举 陈骅 杨群熙 编著

潮诗纪事 杨方笙 著

潮汕诸神崇拜 隗芾 编著

潮汕海外移民 杜桂芳 著

华侨与近代潮汕经济 杨群熙 著

潮人同乡社团遍全球 黄绮文 宋佩华 著

## 第二辑目录

潮汕美术陶瓷与刺绣抽纱 郭马凤 魏影秋 编著

海外潮人的慈善业绩 杨群熙 陈骅 著

潮汕史事纪略 王琳乾 黄万德 著

潮州菜与潮州筵席 余文华 著

潮汕谜艺 鄞镇凯 著

潮州工夫茶 曾楚楠 著

潮汕侨批 杜桂芳 著

潮州歌册 吴奎信 著

潮汕旅游文化 黄挺 著

潮人与台湾 徐名文 沈建华 著

## 目 录

一、什么是潮州菜？ .....	3
二、潮州菜有哪些特点？ .....	8
1、以烹制海鲜取 .....	9
2、口味崇尚清淡 .....	12
3、重视原汁原味 .....	13
4、善于制汤 .....	16
5、制作工细精巧 .....	18
6、注重养生 .....	22
三、潮州菜的形成及传播过程 .....	25

四、潮州菜的荟萃——潮州筵席 .....	44
五、潮州菜的文化内涵.....	59
1、天人合一的自然观.....	60
2、五味调和的美食观.....	66
3、药食同源的养生观.....	70
4、饮和食德的礼俗观.....	73
六、潮州菜的再定位再开发.....	77

西晋时期，吴（苏州）人张翰在齐王司马冏手下任大司马东曹掾。因见秋风起，想起故乡的美食莼羹、鲈鱼脍，于是毅然辞官归里，这便是有名的“莼鲈之思”的典故。莼菜产于江苏太湖和杭州西湖，至今苏杭一带的莼菜汤仍然为人们爱食。鲈鱼也产于江南，尤以松江的四腮鲈更为鲜美。鲈鱼脍即是将鲈鱼切碎生吃或做成鱼羹，据说其味美不胜言。张翰辞官，主要原因还是逃避恶浊的政治，然而旅外离乡的人思念故乡的美食，达到魂牵梦萦的程度，这种现象却不是罕见的，而且中外皆然。湖南人毛泽东一生不能忘情于家乡的红烧肉，还说过“不吃辣椒不革命”这样的话；林语堂在美国谈到饮食时也说：“许多美国人，当其远客异国，常常要追慕故乡的熏腿和甜薯。”

出于同样的道理，生活在家乡的潮汕人和浪迹天涯的潮汕人，对潮州菜也情有独钟。我曾多次听见旅外潮籍侨胞说起故乡的蚝烙和炒石螺，眼里就呈现出非常迷恋的神色；也曾经在汕头去泰国的旅游团中，看见潮汕人为远在异国的乡亲捎去的贵重礼物竟是咸菜和姜薯。当然，除了寄寓乡情乡思以外，潮州菜确实还是一种高层次高品位的美食。广东粤菜已经大大驰名，然而出生番禺、后任岭南大学教授的冼玉清却写诗说：“烹调味尽东南美，最是工夫茶与汤”，将潮汕饮食称誉为“味尽东南”、“烹调之最”。来过潮州的作家老舍，阳翰笙等人，对潮州菜也留下十分美好的印象。因而喜爱潮州菜

的，绝对不限于潮汕人。

凡是留心中国饮食文化或关心我国餐饮事业的人，都会注意到这样一个事实——即潮州菜在我国越来越被看好，越来越受欢迎。北至北方菜的中心我国首都，东至江浙菜集中地上海，西至四川菜的汇聚之所成都，南至粤菜的大本营广州，乃至我国其它一批大中城市，都有潮州菜馆堂皇兴建或者悄然兴起。海外近如港澳、泰国、新加坡、马来西亚，远如欧美的通都大邑，中国的潮州菜馆也引来

了众多的美食家和普通食客。中国前国家副主席王震甚至在一幅题词中赞美说：“潮州佳肴甲天下”。

那么，什么是潮州菜呢？它的特点、魅力与形成历史、传播过程是怎样的呢？它蕴有怎样的文化内涵呢？

下  
潮州佳餚甲天下  
王震  
攝于青

“潮州佳肴甲天下”  
原国家副主席王震题词

让我们环视潮汕大地，追溯历史遗踪，对以上这些问题较认真地进行一番审视。



## 一、什么是潮州菜？

大凡对我国文学稍有涉猎的人，都知道唐代的大文豪韩愈曾经因谏迎佛骨而被贬官至潮州。所谓“潮之州，大海在其南”，大致表明了它的环境和方位。历史上潮州管辖的地域有大有小，多有变化。我们今天说的潮州大体上包括广东省汕头市、潮州市、揭阳市所辖潮语地区，习惯上又称为“潮汕”。潮州菜便是在这一地域内逐渐累积形成的地方风味菜系或者说地方美食。

潮汕是中国的一部分，因而毫无疑义，潮州菜也只是博大精深、源远流长的中国饮食文化的一个分支。潮州菜的用料选材、烹饪方式、进食习惯、审美追求，尤其是它蕴藏的文化内涵，离开了中国饮食文化这个大背景，我们便不可能作出较为准确可信的解释。然而，由于潮汕独特的自然环境与人文条件，潮州菜在中国菜的大同中也有着“小异”，即具备了自己的特色和特点。中国菜的“博大”，就因为它包孕了“多样”。它一直高唱着“主旋律”，但又容许了众多的“变奏”，从而达到了最大的也是最高的和谐。

一般介绍中国烹饪的书籍中，往往沿袭着本世纪初才出现的“菜系”的概念，将中国烹饪区分