

【大埔县历史文化丛书】

袁光明◎主编

大埔客家美食

袁光明·编著

杨冠丰 林旭稳◎编著

广东人民出版社
广东人民出版社

【大埔县历史文化丛书】

袁光明◎主编

大埔
客家美食

广东·梅州

杨冠丰 林旭稳◎编著

广东省出版集团
广东人民出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

大埔县历史文化丛书/袁光明主编.
—广州: 广东人民出版社, 2008.10
ISBN 978-7-218-05943-3

I. 大... II. 袁... III. 文化史—大埔县 IV. K296. 54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 151380 号

责任编辑	柏 峰 杨志军
装帧设计	李 坚 李 炎
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	梅州日报社印刷厂
开 本	787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张	146.25
插 页	40
字 数	2310 千
版 次	2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN978-7-218-05943-3
定 价	328.00 元 (共 10 册)

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

【出版社网址: <http://www.gdpsh.com> 电子邮箱: sales@gdpsh.com

图书营销中心: 020-37579604 37579695】

大埔县历史文化丛书

编委会

顾问：丘小宏 李 钢 谢志云

策 划：何道城 曾昭明 钟秀堂 钟谦柱

邓加光 邓立新

统 筹：李礼醒 谢以美

主 编：袁光明

副主编：陈介成 王铁介

编 委：（按姓氏笔画为序）

王铁介 田辛垦 刘仕昆 杨云山

杨奋干 杨冠丰 余 敏 余耀南

张高徊 张训强 陈介成 林旭稳

袁光明 黄志环 谢如剑

厚重的客家历史

神奇的人文景观

秀美的自然生态

——彰显出大埔人文秀区的无限魅力

李钢

埔邑历史悠久、人文厚重。刊行问世的《大埔历史文化丛书》无疑是了解古县源流、遗风、雅趣的百科全书。鉴古观今，在建设富裕安康、和谐秀美、魅力大埔的进程中，传承客家文化，光大邑人精神，将会起到积极的推动作用。

谢志云

李钢系原中共大埔县委副书记、大埔县人民政府县长。

谢志云系中共大埔县委副书记、大埔县人民政府县长。

题
词

祝賀

大埔县历史文化丛书出版

石韞玉而山暉

劉南彪題



丁亥秋

刘南彪系嘉应大学教授、上海华东师范大学客家研究中心客座研究员。

总 序

丘小宏

大埔地处闽粤边陲，北接汀杭，西邻兴梅，东连平诏，南下潮汕。境内群山簇拥，万壑纵横。粤东莲花山、凤凰山及闽西南水珠崇、象湖山等众多山系在这里集结，粤东第一大河韩江的三大支流——汀江、梅江、梅潭河在境内三河坝汇流。特殊的地理位置和自然环境，使大埔成为客家人南迁流播的必经之地。

翻开史志，我们可以看到大埔悠久厚重的历史。早在东晋义熙九年（413），这里便建立了招徕南下汉人的义招县；隋唐以降乃至明清，上千年岁月沧桑，客家人流徙跋涉的足印，在这里留下了特别丰厚的历史文化积淀。源自客家人南迁中转站的汀江文化，来自客家大本营的梅江文化和“同饮一江水”的潮汕韩江文化，在这里交织融合，使得近现代学者，在研究客家人的历史文化之际，都不约而同地把眼光投向了这个粤东山区县——大埔。

“千家弦诵和潺湲，万户芸窗对翠微。”大埔客家人传承了中原汉人崇文重教的传统，科举时代便儒学盛行，社学不辍。明清以来，科第蝉联，人文鼎盛，是潮属诸县中佼佼者。新学兴起以后，邑人更是崇尚知识科学，重视人才培养，文风愈炽，英才迭出。“一腹三翰院”、“父子双进士”、“兄弟三将军”、“同期四省主席”的美谈至今传颂不衰。

随着客家子弟走出山门，远播南洋，中土文化和海洋文化的交互影响，更使大埔的人文呈现出缤纷的异彩。从客家土围楼到中西合璧的民居，从传统的民俗到开放的风

情，从源于中土的礼乐到录入世界非物质文化遗产的广东汉乐，从原始龙窑到蜚声海外的工艺陶瓷，从民间故事、歌谣到五彩纷呈的民间艺术，从形胜山川到富有传奇色彩的人文风光，从南北合一的烹饪到别具风味的客家美食，无不深深地打上了多种文化交合的印记，从而表现出某种独特的优势。

正因为如此，大埔的客家文化，在梅州乃至全国客家文化中，占有特殊的重要位置。系统地挖掘、整理、研究大埔客家历史文化遗产，使先辈留给我们的宝贵的精神财富，得以继承和发扬光大，是历史赋予我们这一代人的义不容辞的责任和使命，也是实施科学发展观，构建和谐社会，建设广东文化大省和文化梅州的题中应有之义。

基于上述理由，大埔县委、县政府决定编辑出版《大埔县历史文化丛书》。丛书设《大埔客家源流》、《大埔客家姓氏》、《大埔客家人物》、《大埔客家民俗》、《大埔客家美食》、《大埔华侨》、《大埔陶瓷》、《大埔汉乐》、《大埔风光》、《大埔民间故事、歌谣和俗谚》等分册，分别延请县内在客家文化研究方面有较深造诣的作者撰写。《大埔客家民居》另行刊印。为了保证丛书的质量，我们对丛书的编写提出了“严、精、细、新”的要求：严格选材，精深探究，细致打磨，努力创新。不求速成，力求出精品，出珍品，使这套丛书能有较高的研究、参考和传世价值。

这套丛书题材丰富，内容厚实，文字风格各呈异彩，对于大埔历史文化遗产研究当是一个阶段性总结。我们希望县内外从事客家文化研究的专家学者垂注丛书，提出宝贵的批评和建议，使丛书再版时更臻完善。我们更希望广大读者阅读这套丛书，能从中汲取精神力量，在弘扬客家传统文化，建设和谐富庶的新大埔和伟大祖国的事业中，作出自己应有的贡献。

(作者系中共大埔县委书记、人大常委会主任)

序 一

谭元亨

这么些年来，深入研究客家的历史文化，“大埔”二字，在眼前出现的频率当是最高的。因为，自明代始，大埔作为客家文化中心的主轴，始终没有动摇过，而别处，均由盛转衰，或由弱变强，独独只有大埔没有变。及至2003年到台湾主持海峡两岸客家文学研讨会的闭幕式（开幕式在广州的华南理工大学），见到了著名的客家学专家、老前辈陈运栋先生，他送我一册《客家人》的精装本，其中有《人文荟萃》的一节，引用前人的研究得以证明。据张奋前先生的研究，客家人文的中心，每随时代的变迁而异其地域。他说：“赵宋一代，当以汀州八属及韶州各属为其代表，知名人物，如长汀邹应龙、杨方，宁化雷观等，皆足以代表客家一部分精神。朱明一代，则以惠汀各属及赣南各客家住地，以及潮州的大埔为人文的中心；即就晚明各忠逸文人而论，如宁化李世熊、雷羽上，上杭刘坊，宁都易堂三魏，永安钟丁先，大埔杨开、王兴、郭辅畿，皆是以表现客家固有的种族思想。降及清代，客家的文物中心，渐由汀韶惠各州，而移于嘉应州及大埔二地。”

在这一段文字中，客家文化中心几度转移，除赵宋一代外，明清二朝其中心均没脱离过大埔，先是惠汀各属与大埔，后面，又转为嘉应五属与大埔。这一研究，与我已有的结论，可以说是不谋而合。不过，就是宋代，大埔作为客家文化的重地，也未见逊色。据史载：“大埔县文风亦盛，宋张夔为徽宗重和元年举进士，官廉州，廉洁称南中第一，其子昌裔亦登进士，任象州，曾孙张雷亦登南宋宁宗嘉定进士。何崇儒曾随文天祥起兵勤王，天祥曾赠以诗。”

宋、明、清之后，从民国至今天，大埔更是人文蔚起，英雄辈出，且不说火德公后裔中，出了新加坡总理李光耀等，抗日战争中，十大战区的司令长官，也有好几位大埔人，吴奇伟、范汉杰、罗卓英等，至于“兄弟将军”、“同期四省主席”更传为美谈。而早期的中共名人罗明、中央侨办领导连贯以及统战功勋卓著的饶彰风，一

个个如雷贯耳。甚至海外客商第一人张弼士以及今日著名实业家、慈善家田家炳，也是出自大埔的。列举这么多，也只能是挂一漏万。

一部客家史，可以说，处处少不了大埔。大埔之所以早早成为客家文化的中心地，正是在于其文化底蕴之深厚。早在晋义熙九年（413），这里便设立了粤东最早的县份之一——义招。义招者，以民族之大义，招集南下汉人至此开埠创业也。可以说，如果没有晋代南下汉人在粤东等地的沉积，从而产生凝聚力，就不会有日后客家民系的诞生，这正是解开客家民系形成之谜的一个关键。大埔的古县名“义招”，当包含怎样的千年沧桑。凭此，我们便可以解读出这八百年定位不移的客家文化中心之厚重内涵。

而今日，大埔又在这客家中心地，率先编辑一套十部的《大埔县历史文化丛书》，涵盖其客家源流、姓氏、历史人物、民俗、民间艺术、故事、歌谣、俗谚、美食，以及自然风光、海外华侨等方方面面，无疑是有眼光、有气魄的。也许，正是大埔的历史文化底气，使县里领导在这文化建设上“先着一子”。未来的发展，以文化论输赢，这在客家人中已是一种共识，在此谨衷心祝愿大埔文化、经济的双丰收！

毫无疑义，这套丛书是颇具文化价值与学术价值的，如前所述，研究客民系的形成之历史根据，是离不开当日的“义招”的，客家之源流，争论已有一个世纪了，我希望学者们亲自到大埔来走走，很多历史之谜便会得到破译，这不仅仅从历史典籍上，更从这片土地上，像丰富多彩的围楼，其形制上的演变，大埔无疑是一个“节点”；而美味可口的小食，我们也可以从其式样、味道上，体察出其一路上是怎么演变过来的……总而言之，每一部，都当是一个历史的丰碑，既有史料性又有研究价值，既有科学性又有可读性，雅俗共赏，色彩瑰丽，令人爱不释手。

也许是一种缘分，我们一家几代，都与大埔难解难分。外祖父郭宝慈，是民国第一届直选的国会议员，是他将被袁世凯追捕的民国元老、后来任中山大学校长的邹鲁，护送出国到的日本，而他，也一度在梅州任教，踏足过大埔；父亲谭文德，更在上世纪40年代，在大埔修水利，建桥梁。至于我，早在上个世纪末，更多次到过大大埔，领摄制组在这里取外景，拍电视剧《客家女》。近年，也到过桃源等镇。为写《客商》更找到过田家炳先生，而且，还为大埔的优秀儿女饶彰凤写过传……正因为有这样的因缘，大埔约我为这套丛书写个序，我也就

欣然命笔了。

客家研究，从罗香林始，经过了几代人的努力，进入 21 世纪，可以说是形成浩荡之势，颇为可观。但是，扎实深厚者有之，哗众取宠亦有之，时代之浮躁也少不了影响到做学问上。大埔县能推出这么上十卷丛书，探入历史文化的深层，殊为不易，它必将在客家学的发展上，留下一个深刻的印记，同时，也树立一个榜样。

“博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。”《论语》中这一格言，当用来与丛书的编、撰者共勉。

是为序。

（作者系广东省人民政府参事室参事，华南理工大学教授、客家文化研究所所长。）

序 二

杨宏海

位于广东省东北部的大埔县，素有“华侨之乡”、“文化之乡”、“陶瓷之乡”、“名茶之乡”、“汉乐之乡”美誉，历史文化积淀丰厚，在客家地区乃至中华大地颇负盛名。

翻开史志可以看到，大埔境内群山簇拥，万壑纵横。粤东莲花山、凤凰山等众多山系在这里集结，韩江三大支流——汀江、梅江、梅潭河在境内三河坝汇流。其特殊的地理环境，吸引了大批客家先民南迁流播。早在东晋义熙九年（413），这里便建立义招县，“义招”，就是招致和救济那些南迁之民，使之安居乐业，不至颠沛流离。隋唐以降乃至明清，上千年岁月沧桑，汀江文化、梅江文化、韩江文化在这里交织融合，加上随着客家子弟走出山门，远播南洋，中土文化和海洋文化的交互影响，使大埔历史文化异彩纷呈，其中尤在三个方面鲜明突出。

一是人文蔚起，名流荟萃。

大埔自明代以来，便是人文蔚起的地方。罗香林《客家研究导论》谓：“按客家人文的中心，每随时代的变迁而异其地域，赵宋一代，当以汀州八属及韶州各属为其代表，知名人物如长汀邹应龙、杨方，宁化雷观等等，皆足以代表客人一部分的精神。朱明一代，则以惠汀各属，及赣南各客家住地，以及潮州的大埔为人文的中心。即就晚明各忠逸文人而论，如宁化李世熊、雷羽上，上杭刘坊，宁都易堂三魏，永安钟丁先，大埔杨开、王兴、郭辅畿，皆足以表现客家固有的种族思想。降及清代，客家的文物中心，渐由汀韶惠各州，而移于嘉应及大埔二地。”大埔客家人传承了中原汉人崇文重教的传统，重视人才培养，所以文风鼎盛，英才辈出。据史料考证，从宋朝至清朝，大埔科举中榜代不乏人。大埔洲都人张昌裔于北宋宣和六年中进士，大埔洲都人张雷于南宋嘉定七年中进士……明代“父子两进士”（饶相、饶与龄），清朝“一腹三翰院”（杨纘绪、杨黼时、杨演时），传为佳话。迄至近现代，大埔更是人才辈出，群

星灿烂。记得1982年，我在嘉应学院任教时，创办《客家民俗》报，开展客家文化研究，在查阅大埔县历史文化名人资料时，不禁大为惊讶，这里出过外交家何如璋，才女范萸香，实业家张裕，政界名流李光耀，教育家邹鲁，科学家郑度、饶芳权，慈善家田家炳、姚永芳等等，文学艺术家更是举不胜举，让我不禁为大埔厚重的人文历史积淀所叹服。1988年，我作为广东文艺界代表出席北京举办的第五届全国“文代会”，代表团团长就是大埔籍著名作家杜埃。杜埃当时如数家珍地向我介绍大埔文化历史，并且饶有兴趣吟诵客家童谣的情景，至今仍历历在目。

二是民居建筑，构建精湛。

客家民居建筑的典型是土围楼和围龙屋。大埔的土围楼“花萼楼”建于明朝万历年间，方石楼“泰安楼”建于清乾隆年间，历史悠久、规模宏大、结构奇巧、风格独特、内涵丰富，均是中国和世界建筑史上的文化瑰宝。这两座楼已由梅州市向联合国申报世界文化遗产。而大埔张弼士故居“光禄第”、何如璋故居“人境庐”，则是客家围龙屋中的典型，构思巧妙、工艺精湛，是不可多得的具有客家建筑风格的民居古建筑。2005年3月，梅州市举办“纪念黄遵宪逝世一百周年国际学术研讨会”，会后主办方组织与会专家到大埔参观考察，我有幸参观了上述民居建筑，为大埔客家先民的聪慧及高超的建筑工程而惊叹不已。

三是民间艺术，独具特色。

大埔民间艺术历史悠久、种类繁多。相传清朝道光年间银江有一个著名山歌妹何好娘，善于对歌，常常把对手驳得哑口无言，人称“尖尾剪”。“尖尾剪”对歌谑人的故事，至今人们仍津津乐道。当代则有山歌王余耀南，其才思敏捷，出口成歌，也为世人称道。被录入首批国家非物质文化遗产的广东汉乐，其基地在梅州，而以大埔为中心。大埔民间汉乐演奏点遍布城乡，而专门研究汉乐的大埔县汉乐研究会更是难能可贵。近年来，深圳一些地方兴起带有大埔特色的民间文艺活动，皆因有余耀南、何穗生、黄超伦等大埔籍文艺家热心参与。有感于此，2006年我在深圳举办“首届客家文化节”时，特地通过北京梅州人海外联谊会，将大埔“广东汉乐”图片展引入深圳，让深圳客家乡亲一睹其风采。此外，大埔的民间舞蹈如“花环龙”、“鲤鱼灯”、“黑蛟灯”等也独具特色。

此外，大埔还有不少名胜古迹、工艺陶瓷、风味小吃等足堪称

道，但若将其放置在整个客家版图上，看，以上三个特色最具本土文化个性而又拥有独特优势，这就使得近现代研究客家历史文化的学者，都不约而同地把眼光投向了这个粤东山区县。

斗转星移，沧海桑田，大埔县经历了巨大的历史变迁。特别是改革开放以来，大埔县经济文化迅速发展，人民安居乐业，全县上下呈现一片政通人和的繁荣景象。大埔县委书记丘小宏君，在任《梅州日报》社长期间，就积极推动梅州的文化建设，如今在他的重视支持下，大埔县委、县政府决定编辑出版《大埔县历史文化丛书》。《丛书》从各个方面系统地记录了大埔有史以来的人文历史风貌，是具有多方面价值的地方文献典籍。阅读此套“丛书”，对大埔人乃至整个梅州人来说，可以令人产生自豪之感，对广大读者来说，可以在从一个侧面了解客家文化特质的同时对客家文化陡生敬重之情。

《大埔县历史文化丛书》的出版，是实施“文化梅州”战略的一大盛事，除起到“存史、资政、教化”的独特作用之外，将增加大埔县乃至梅州市文化的“软实力”，并在弘扬客家精神、构建和谐社会中发挥积极作用。受编委会委托，我不揣浅陋，略谈自己对大埔历史文化的粗浅看法，以就教于广大读者。

是为序。

（作者系梅州市政府发展战略顾问，深圳市文联专职副主席，深圳大学特聘教授、硕士生导师。）

前言

古语云，民以食为天。足见饮食在人类生存、经济社会发展中有着十分重要的位置。

饮食者，南北风味不同，中外特色迥异。此乃风土人情、地方习俗使然。本书所述大埔客家美食，作为当地土著文化与中原文化，内陆文化与海洋文化相互影响而产生的一种地方饮食，既有其深远的历史渊源和演变发展过程，更有着上千年厚重的文化积淀。通过它，不仅可以勾勒出大埔客家社会生产、文化观念以及社会深层心理的基本状态和历史变迁，而且作为对外联络的一张文化名片，对于海内外客籍人士尤其是邑人的心理认同，承载着特殊的桥梁作用。

大埔美食取材广泛、制作古法，品种多达数十余类。咸、甜、肥各具，色、香、味俱佳，是大埔美食的一个鲜明特点。大埔客家美食既有北方中州古味，又有南方客地特色，且融进了客人南迁时采撷自赣闽粤大三角沿途土著饮食文化之精华，从而形成了色彩斑斓风味各异的大埔本土美食。

大埔美食的另一个特点是其丰富的文化底蕴。几乎每一款美食的命名或制作过程，都有一个美好动人的故事。如“百侯薄饼”与清代时任陕西按察使的杨缵绪带厨回乡传授薄饼厨艺有关。又如“忆子粄”，是埔邑某地一个叫松婶的老妇思念远方的儿子，每逢中秋，专门制作儿子喜好的粄食，摆于茶几，拜月思儿，遥祝平安而得名。再有逢年过节制作的“酵粄”，因粄蒸熟时开裂如花，若人之笑脸形状，故名“笑粄”、“发粄”，谐兴旺发达之意，成为贺岁彩头或送礼食品。凡此种种，不一而足。

大埔美食是客家文化的重要组成部分。大埔美食以其独特的风味与粤菜、潮菜相媲美，在中华饮食文化中占有相当的比重而久负盛名。

目 录

总序	丘小宏 (1)
序一	谭元亨 (1)
序二	杨宏海 (1)
前言	(1)
美食纵论	(1)
一、烹——人类文明进化的里程碑	(1)
二、调——饮食文化高度发展的体现	(3)
三、饮食王国味为先	(4)
四、中华饮食之“和”	(5)
五、五味调和，以和为贵	(11)
六、“美”源于饮食之味	(12)
七、美食就是享受	(14)
八、美食探源	(15)
九、饮食味要美，调好咸和鲜	(16)
十、鲜味——东方之味	(18)
十一、“鲜”不仅仅是味道	(19)
十二、素食之美，在一字之鲜	(20)
十三、五味养生，以甘为本	(22)
十四、药食同功，养生保健	(24)
十五、客家菜姓“中”	(26)
十六、中州古味客家菜	(29)
十七、知“味”者鲜	(30)
十八、食话实说 说羊话鸡	(32)

十九、咬文嚼字“食”、“鲜”、“品”、“味”	(39)
二十、盞粿——赞“粿”	(41)
二十一、水土不服何以吃豆腐	(43)
大埔美食	(44)
一、彰显大埔风味魅力	(44)
二、客家美点出大埔	(45)
三、大埔小吃概论	(46)
四、品茶与喝酒——看南北饮食文化在邑地的 交融与结合	(49)
五、节令小食	(52)
六、美食与孝道	(53)
七、团圆鸡臂红糖茶	(54)
八、大埔的“姣嫫菜”——研菜（咸菜） ...	(55)
九、广东客家名点、名小吃	(58)
十、人文兴县落到“食”处	(59)
十一、客家美食扬天下	(60)
十二、大埔美食街志	(61)
十三、传统美食	(61)
名优特产	(83)
茶甘留齿颊	(88)
一、以茶传情话和谐	(88)
二、茶文化之悟	(91)
三、大埔茶文化	(93)
四、小议茶饮	(95)
五、有机茶与健康	(97)
六、苦尽甘来苦丁茶	(98)