

方曉嵐·陳紀臨 著



外婆家的

*Traditional*

*Chaozhou Cuisine*

潮州菜



附中英文食譜

Includes recipes in English

增強版 | Revised and enlarged edition

方曉嵐 · 陳紀臨 著



外波女家的  
潮州菜

*Traditional  
Chaozhou Cuisine*



# 目錄

箸下念親恩 / 4

潮州的飲食文化 / 6

## 打冷

潮州人的打冷 / 12

潮汕的獅頭鵝與滷水 / 14

潮州魚飯 / 18

A Fisherman's Meal

潮式凍蟹 / 22

Cold Crab, Chaozhou Style

潮州粥 / 26

潮州的雜鹹 / 28

醃鹹菜粒 / 29

Marinated Salted Vegetables

蠔仔肉碎粥 / 33

Pearl Oysters and Minced Pork Congee

## 普寧豆醬

普寧豆腐與普寧豆醬 / 36

豆醬蒸沙鮫魚 / 38

Steamed Sand Borer with Puning Bean Sauce

豆醬焗肉蟹 / 41

Braised Crab in Puning Mix

豆醬雞翼 / 44

Chicken Wings in Bean Sauce

家鄉白茄 / 47

Eggplant, Chaozhou Style

## 魚露

魚露 / 50

脆薑魚露炒豬肉 / 51

Stir Fried Pork with Crispy Ginger

大地魚焗豬手 / 54

Braised Pig's Feet with Flounder

韭菜花炒鮮魷 / 57

Stir Fried Squid with Flowering Chives

蘿蔔唐芹煮黃腳鱸 / 60

Braised Fish with Turnip and Chinese Celery

魚露薑汁生炒芥蘭 / 64

Stir Fried Chinese Broccoli

## 肉類

潮州清湯牛腩 / 68

Beef brisket in Clear Broth

潮式椒醬肉 / 73

Sautéed Tidbits, Chaozhou Style

梅膏骨 / 76

Plum Paste Sparerib

春菜腩肉煲 / 80

Pork Belly and Chuncai Casserole

川椒雞 / 84

Chicken with Sichuan Peppers

涼瓜黃豆燜排骨 / 89

Braised Spareribs with Bitter Gourd

沙茶牛肉 / 92

Beef with Sha Cha Sauce

## 魚類

清燉白鱸 / 96

Double Steamed Eel

蝦米紹菜煮魚鱈 / 100

Braised Fish Maw with

Chinese Cabbage and Dried Shrimps

椒鹽狗肚魚 / 104

Deep Fried Bombay Duck with Spiced Salt

古法炊白鯧 / 108

Steamed Pomfret, Chaozhou Style

鹹菜煮門鱸 / 112

Conger Pike Eel with Salted Vegetables

埔醃魚 / 116

Pan Fried Marinated Fish

酥煎帶魚 / 121

Pan Fried Ribbon Fish

## 貝殼類

- 厚勝蠔烙 / 124  
Pearl Oyster Pancake, Chaozhou Style
- 炸蝦棗 / 128  
Deep Fried Shrimp Balls
- 金不換炒薄殼 / 132  
Stir Fried Muschulus Senhousei with Basil
- 欖菜焗蝦 / 136  
Prawns Sautéed with Olive Vegetables
- 韭菜炒水蜆 / 139  
Stir Fried Baby Clams

## 蔬菜、湯水

- 厚菇大芥菜 / 142  
Head Mustard with Mushrooms
- 欖角肉碎炒四季豆 / 146  
Stir Fried Snap Beans with Minced Pork and Preserved Black Olives
- 胡椒豬肚白果湯 / 152  
Pork Tripe Soup with Ginkgo
- 鹹檸檬燉鴨湯 / 156  
Double Boiled Duck Broth with Salted Lemons
- 上湯薺菜砵 / 160  
Water Convolvulus Soup
- 護國菜 / 164  
A Patriotic Soup

## 汕頭

- 雙城記 / 168  
Head Mustard with Mushrooms
- 西堤炒魚麵 / 170  
Stir Fried Fish Noodles

- 潮糖 / 174
- 甜水瓜烙 / 176  
Sweet Sponge Luffa Pancake
- 糕燒雜錦 / 179  
Sugared Tidbits - A Chaozhou Dessert
- 返砂芋頭 / 182  
Sugared Taro
- 福果芋泥 / 186  
Sugared Taro Paste with Ginkgo Nuts
- 潮州糖醋煎麵 / 190  
Pan Fried Chaozhou Noodles

## 小吃

- 潮汕的小食 / 194
- 潮州牛肉丸 / 200
- 潮州菜的蘸料 / 202
- 度量衡換算表 / 204
- 鳴謝、參考文獻資料 / 206
- 作者介紹 / 207

## 文章

- 煙花風月六篷船 / 63
- 碩果僅存的駙馬府 / 72
- 八仙桌上的禮儀 / 88
- 潮州的廣濟橋 / 151
- 外婆的綉花拖鞋 / 163

## 箸下念親恩



「留下只有思念，一串串，永遠纏，浩瀚煙波裏，我懷念，懷念往年，外貌早改變，記憶不變，情懷未變……」，膾炙人口的一曲《似水流年》，當年嚴浩導演拍攝這部電影的外景場地，就是潮州。

我外公是浙江人，外婆娘家是潮州富有的鹽商，上世紀二、三十年代，外公在江蘇省的無錫工作，我母親隨外婆住在潮州府城英聚巷的娘家大宅，渡過了難忘的十載童年。四十年代，日本侵華，外婆一家匆匆放棄了在潮汕的祖業家產，上下過百口人，坐兩條船逃難到桂林，再輾轉來香港隨我父親定居。直到外婆六十年代在北京逝世，她從未有機會回過潮州，對家鄉的深切懷念，也只能永遠埋在黃土中。

我在香港出生，排行第三，上面有兩個姐姐，那時香港經濟是百廢待興，又遇上韓戰時期的禁運，加上祖母在我出生前一週去世，家裏人都很沮喪忙亂，父母都寄望生個兒子，等到我出生，卻又是個女兒，真的是生不逢時。我的大姐姐調皮活潑，二姐姐是惹人喜愛的小美人，我這個小老三，圓嘟嘟笨呼呼，長得像個麵包頭。幸好我天生是個超級乖B，吃飯睡覺都自有規律，從不哭鬧。三個孩子中，外婆最疼愛我，外婆叫兩個姐姐是直呼其名，卻叫我做阿囡，擺明是偏心。稍懂事，外婆就一次又一次地叮囑我：「阿囡你命苦，又生得醜，你要很乖，不然你媽媽就會把你交給垃圾婆拿走啦！」嚇得我更加想盡辦法做個乖孩子。外婆的話，影響了我整個童年；由幼兒班到離開學校，我從未敢遲到，當媽媽還在「鏟」姐姐們起床時，我早已出門上學去了。這個好習慣，我維持到今天。

外婆在香港時，家裏的人有時講潮州話，有時講廣東話，有時講普通話，小孩子在學前都懂潮州話，當然，長大後也就忘記得七七八八了。那時家裏吃的菜式是聯合國，外婆家的潮州菜、母親的江浙菜、廣東家傭嬋姐和金姐的拿手順德菜，爸爸偶然興緻大發，也會表演他的北京蔥油餅；因此我們幾姐妹自小非常有口福，也吃刁了嘴。外婆的甥女，也就是我的鳳玲表姨，五十年代由潮州來香港，與我們姐妹幾人一起長大，她的一手正宗潮州菜深得外婆真傳，其實外婆在六十年代已去世，家裏的潮州菜能夠延續至今，還真是我鳳玲表姨的功勞。

我在香港出生，在香港受教育和工作，七十年代中，與陳紀臨結婚，當我去到美國時，才知道嫁給了一個飲食世家。家翁特級校對陳夢因當時已是具盛名的美食家和飲食作家，只是我這個過埠新娘未知道。從此，我才開始學習負責任地入廚做菜，告別了以前在母親家中入廚只是「玩玩吓」的日子。感謝家翁的教誨和指導，我獲益良多，廚藝也就隨着日子有功而進步了。在那二十多年間，我把母親的江浙菜和外婆家的潮州菜帶到陳家的飯桌，得到家翁和親朋的讚許，從此，江浙和潮州的菜式就進入了陳家廚坊。

為了寫《外婆家的潮州菜》，我們去潮州和汕頭搜集資料；臨行前，我年邁的母親再三叮囑，叫我們一定要去潮州英聚巷的舊居門前，拍攝一張照片回來給她看。母親垂垂老矣，我們實在無法帶着她同行，母親說話時流露着難見的激動，畢竟她兒時離開潮州，距今已八十多年了。

本書的內容，沒有豪華的酒樓筵席菜，沒有名貴的花膠魚翅熊掌，只是結集了外婆家傳授給我的潮州家常菜，以及一些民間潮汕菜式，食材普通，簡單易做，加上搜集了不少潮汕飲食文化及風土人情的資料，希望讀者們能從書中多了解潮州及潮州菜，並予以鼓勵和支持，更希望通過描寫我小時候的生活，引起同齡朋友們對小時候美好回憶的共鳴。

在撰寫這本增強版時，母親與世長辭，真後悔以前未有機會帶她回去潮州故居看看，原來「來日」並非一定「方長」，要懂得珍惜。

我心懷感恩，謹以本書，獻給我敬愛的外婆諸葉婉芬女士。

方曉寧

2018年



我的外婆在上世紀二十年代



我的外婆在上世紀五十年代

## 潮州的飲食文化



潮州位於廣東省東南部，面臨東海，屬古越族人分佈的百越地區。自古生活在這片土地上的，是海邊居住的古海豐人和畚族，以務農及打漁為生；由於北面和西面被大山阻隔，交通落後，人口稀少，生產水平低下。公元前 214 年，秦始皇征服百越，在嶺南設立象山、桂林、南海三郡，今潮汕地區即屬南海郡。南海郡經過幾次改名後，到了公元 590 年改稱循州。潮州的名字首次在歷史出現是在隋開皇十一年，即公元 591 年，循州改名為潮州。

戰國中期，越國為楚國所滅，越王勾踐的子孫帶領中原族人移居到東南一帶，建立了閩越、甌越和東越等王國，為南方地區包括江浙及福建，帶來了華夏文化。宋朝時期，中原再發生了三次逃亡式的人口大遷移，逃避戰亂的中原人，使南方的人口驟然增加，而部份人就進入當時相對穩定的福建（閩）定居，明朝末年的大飢荒，對福建的影響不大，但明朝殘餘勢力慘烈抗清，漳州莆田被清軍屠城，人們在驚惶中民不聊生，同時，又要逃避倭寇的肆虐，於是，大量中原先民和福建越人被逼再度南遷。他們跨過五嶺大山，最後在潮汕平原居住下來，休養生息，部分與當地的原住民畚族及古海豐人通婚，經過了好幾百年，逐漸繁衍成為今天的潮州人。

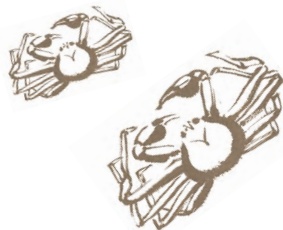
潮汕地區位於廣東的東南部，西北方橫貫着由東北到西南的蓮花山脈，大大地阻隔了潮汕和廣州及珠江三角洲的交往，北部橫恒着五嶺，更隔斷了和中原的直接聯繫。然而，潮汕地區卻有着三百多公里的海岸線，這使得整個地區形成了一個背山面海既封閉又開放的環境，也因此而造就了潮汕獨特的文化。我們今天在潮汕地區可以感覺到潮州人保守的一面，又可以在海外看到潮州人冒險進取的一面，這不能不說是地理環境的影響。

## 潮州菜的形成和發展

潮州（包括了汕頭、揭陽等地區）傳承了江浙的稻作文化，以米為大，民生的種種，都體現在米食文化中。因為面對海洋，所以又具有漁民的特色，以大海為家，以海產為食，把海洋的一切引入到日常生活中。所以說，潮州的飲食文化是米食文化與海食文化的結合。

唐代的潮州，是所謂「夷獠雜處」的地方，雖然土地肥沃，河流池沼滿佈，但還是荒野一片，環境惡劣，野獸與鱷魚出沒，人們以簡單及原始的飲食方法為主，烹調技術簡單。潮人日常吃蠔、蛤、鱉、章魚等海產及魚類，以鹽或果酸為佐料生食或熟食，談不上烹調技巧。唐代公元 819 年，韓愈因諫「迎佛骨」而被貶至潮州，韓愈是遼寧人（一說河北），完全不懂遠在蠻夷的潮州的風俗習慣，在飲食方面更是難以適應。韓愈在潮州僅八個月，對潮州的影響深遠。他向朝廷申請恢復鄉校，又把自己的俸祿拿出來辦學，多作詩文以提倡文風，又關心民生，提倡桑農，贖放奴婢，建堤修渠。蘇東坡把韓愈入潮州作為潮人從野蠻走向文明的界限，中原文化才真正地進入了潮州，同時開啟了潮人好學之風。中原文化包括烹調技術傳入潮州後，逐步形成了潮州民間菜的雛形。

到了宋代，潮州的航運交通已具規模，鹽業、陶瓷業、刺繡業等工業興旺，產品出口到外國，人們的生活水平大大提高，工商業的蓬勃發展，也促進了飲食業的興旺，潮州菜的菜式和烹調技術，也因應市場需要而不斷提高，並逐步形成鮮明的地方風格。





十五世紀初鄭和七下西洋，大大擴展了對外的海上貿易，但是在明成祖去世後，後代帝皇實施的海禁，嚴重阻礙了潮州的經濟發展，直到明代中後期，情況才有了很大的轉機，大批自強不息的潮汕人坐紅頭船移民到海外，潮商貿易在民間迅速興起。到了清朝時期，隨着解除海禁，社會經濟趨向繁榮。1861年，汕頭開埠，歐美國家在汕頭開設洋行、貨倉和船務，汕頭商賈匯聚，這時的潮商已經成為中國東南最大的商幫，生意發展到東南亞，促使潮汕地區的造船業、航運業和各種輕工業再度興盛，社會風氣趨向奢靡。1921年汕頭建市，成為全國第三大港口。饒宗頤在1954年出版的《潮州志》中，形容這時的汕頭市是「舟車云集，角旅輻輳」。

上世紀二十年代，潮州菜館在江浙及北京興起，同時，隨着潮州人的足跡走出中國，在東南亞以至歐美落地，這時的潮州菜，吸收了外地以至海外的飲食文化，發生了較大的轉變，以酒樓食肆的筵席菜為主導，材料用上了雪蛤膏、熊掌、鮑魚等山珍海味，並加入了魚翅、燕窩等外來材料，同時更講求色彩繽紛的盤飾雕刻，潮菜逐步走向高檔路線，而且反過來影響了香港的潮菜，這種豪華的風氣，一直延至上世紀八十年代，改變了人們對傳統潮菜最初的印象。然而，後來

隨着時代的轉變，現在的潮菜，盤飾比以前簡約，很多傳統的民間地方潮菜重新得到恢復，潮州菜得以再落地百姓家，並以獨特的風味，揚名中外。

## 潮州的米食文化

和北面的梅州，東面的閩南一樣，潮州賴以為民生基礎的是大米，日常生活離不開和米有關的食物；各種不同的粿，乾的，濕的，炸的，煎的一應俱全，過年過節，嫁娶喜慶，求神拜佛都有粿的份兒，其中的鬿粿，更是潮州獨有之物。炒粿條（香港叫貴刁）在大酒店或大街小巷都能見到，既是菜式，也是小吃。潮州的米食文化和其他地方不同的是「食糜」文化。「糜」是古字，在春秋時代的古書爾雅釋言篇第二就解釋為「粥、糜也」。最為人知道和吃糜有關的記載大概是出現在晉書惠帝記，當時民間生活困苦，人民多餓死，不知道民間疾苦的惠帝說「何不吃肉糜？」肉糜就是肉粥，可能是宮廷中很普遍的食物。據說「食糜」一詞原來是從河南傳到潮州的，可是現在的河南人都說「吃粥」，沒有人說「食糜」了，中國只剩下潮州人還維持着這中原古老的叫法。潮州人喜歡食糜，一天三頓，早晨食的叫「早糜」，宵夜的叫「夜糜」，糜又分白糜和肉糜，白糜是稀飯，肉糜是有肉的冷飯粥。

華東和華北的人很多都有在早上吃稀飯的習慣，一般送稀飯的也就是腐乳、鹹蘿蔔、花生米等幾個小菜。然而，為了重視吃粥，潮州人卻把佐粥的小菜發展成為一種獨特的食制，叫做鹹雜，其實基本上就是醃漬的小菜。潮州佐粥的食物是五花八門，地上長的，樹上生的，海裏撈的，泥裏挖的都可以醃成鹹雜，品種過百種，是潮州的一大特色。

### 數千年的海食文化

在南澳的考古發現，早在七、八千年前潮汕海濱大地上已有人類居住，他們以漁獵為生，出土的「蠔撬」，就是石器時代的簡單開蠔開蜆工具。長長的海岸線，為潮州民眾提供了重要的食材。出海的漁民就海取材，把捕撈到的魚蝦蜆蟹作為主食，主要的調味料也就是鹽，發展出的魚飯和各種醃製的食品和醬料，成為潮州菜中重要的部份；其中，以小魚醃製的魚露就是潮菜調味的靈魂。傳統潮州菜中的用料注重海產，而烹調又以炊（蒸）、煮、燉為主，菜餚清淡，並盡量保持海產的鮮味。





在汕頭，街頭巷尾都可見到的炒粿條攤子



夾心果仁糖

### 潮州的民間小吃

福建是中國生產蔗糖最早的省份，但是卻被潮州在雍正時代後來居上，成為中國產糖最多的地方，也造就了潮人喜歡吃甜食的習慣。白果芋泥、返砂芋頭、水晶包、清心丸、綠豆爽、杏仁茶等都是為人熟悉的潮州甜品，另外當然還有各種味道的酥皮潮州月餅、老婆餅、腐乳餅、綠豆餅、酥糖、花生糖、芝麻條，以及久違了的蔥糖等。很多人喜歡吃的涼果如嘉應子、甘草欖、五味薑、蜜饯等也大部份是潮州出產。潮州人喜歡喝工夫茶，這些甜品、餅食、涼果也就是喝茶時的茶配。除了甜食外，小食還包括了我們熟悉的牛肉丸、豬肉丸、魚丸、糯米豬腸、蠔烙、炒粿條等。這些小食可以在早餐到晚上的任何時間進食，也可以當作飯桌上的菜餚。

說道這裏，不能不提到潮州的滷水。滷水是用香料和醬油經過長時間炮製而成，時間越久，味道越好，這是因為滷水裏吸收了無數肉的精華，一般在家裏是不可能做到的。潮州滷水的出名是因為當地出產的獅頭鵝，肉多而嫩滑，皮下脂肪相對較少，其滷水鵝頭和鵝肝更是絕品。



## 潮州菜的特徵

大凡每一個傳統菜系的形成，必有其歷史地理原因，也受人文文化的影響。客家菜的素粗野雜，上海菜的濃油赤醬都是在這些因素下形成的。在背山面海既封閉又開放的地理環境下，潮州菜發展了與眾不同的烹調文化，我們把它的特徵歸納為：廣、精、清、巧、鮮。

廣：是指菜用料廣，所有天上、地下、海中的生物植物，不論形狀多古怪，只有能吃的，潮菜都可入饌，一為鮮味，二為「慳家」，例如吃蠶、海星、薄殼，「敢吃」的程度，為國人之冠。

精：是指精心製作，這不光是在選料方面，還要體現出精緻的做法，比如說護國菜就是粗菜精做的一個例子，把很普通的番薯葉，經過精細的加工成為可口的湯菜；又如厚菇芥菜，用的是素菜葷做的做法，使一個表面平平無奇的蔬菜卻有濃厚的肉鮮味。手打牛肉丸是另外一個好例子。做得好的牛肉丸不光是要挑選好的材料，在切割方面也很講究，敲打的鐵棍是特製的，而且要按一定的方法去敲打，這才能做出來好吃彈牙的牛肉丸。

清：意思是清淡少油。大部份的傳統潮州小菜，口感並不油膩，反而是很清淡，菜餚的烹調方法以炊、煮、燉、炒為主，用油較少。潮州菜中有很多是湯菜，做得好的湯菜，表面看不見油，吃到口中也沒有油膩的感覺。

巧：是指各種醬料和配料的巧妙配搭。潮州善用海產、水果、蔬菜等材料製造醬料和醃漬物，品種之多在全國無出其右。

鮮：指的是主菜的味道偏淡，是潮州菜和其他菜系最不同的地方。潮州菜是「以淡出鮮」，再「由鮮出味」，盡量保持原材料的本來味道，而不讓調味料把食材的鮮味覆蓋了。潮州菜在烹調時，不會像上海菜那樣用濃味深色的醬料；這是因為潮菜要保持材料的原味，而每道菜往往配有一碟蘸料，讓食客可自行調校菜式的味道，使味道更豐富，更有層次。

# 潮州人的打冷



打冷檯

從小就知道有潮州「打冷」，卻誤以為凡是潮州菜都是打冷，相信這也是從前很多香港人對潮州菜的印象。由於早期潮汕人大多聚居港島西營盤一帶，工作以碼頭搬運的苦力為主，價廉而帶有濃厚潮汕風味的潮州打冷便順勢紮根西環了。直到六、七十年代，香港政府收緊了飲食條例，把多數的打冷店從街頭巷尾搬進了店舖。同時期香港經濟開始起飛，更陸續出現了好幾間著名的潮州菜館，於是潮州菜在很多香港人的心目中便重新定位，而潮州打冷在香港也只有較老的商業區才能見到了。

到今天，要吃真正的潮州打冷，可以到汕頭去。打冷的內容大致可分為四大類：第一類是滷水，其中最著名的當然就是滷水獅頭鵝。在潮汕，一頭滷水鵝絕對可以從頭吃到尾，又可由外吃到內，簡直就是一場滷水鵝的盛宴。其次就是生醃海產，這個類別也不是小意思，單是醃膏蟹、醃草蝦、醃蝦姑、醃獅蚶就已令得傳統潮汕人口水直流了。第三類是煎炸，隨便一數便有煎鹹魚、煎蠔烙、水瓜烙、蘿蔔烙、幾十款煎粿、炸蝦棗、炸豆腐。最後亦是最重要的便是魚飯；魚飯這種用鹽水把海鮮煮熟以便保存的方法，是潮汕漁民的特色，更有「以魚代飯」的意思。在潮汕當地打冷，還多了一個海鮮現場「煮」，潮菜向有

一菜一醬的說法，但原來潮汕人在煮魚的配料方面亦有研究，例如，煮馬友要用貢菜、蒸九肚要用冬菜、菜脯炆淡甲魚、鹹菜炆麻魚等等。

要分辨一間打冷店是否夠水準，便要看大門入口處的「明檔」食材是否夠豐富，一張二十多尺的長方形大桌一放，數十種潮汕燉菜、小吃、海鮮羅列檯上任君選擇，隨意揀選的食材，可以有幾十種不同的烹調方法；但是要吃得出潮汕的傳統味道，還得要請教下單的堂倌，這樣的一來便顯出同是打冷，香港跟潮汕的精粗不同之處了。

來一碗潮州粥是打冷的終極主角，潮州人把粥叫作「糜」，標準吃法是用筷子不用湯匙，只要看到誰吃糜時用湯匙，便知道這個不是潮汕人了。

打冷，這種地道潮汕食制，食物精彩百出，靈活程度甚高，吃得盡情放肆，但又豐儉由人，這就是身在家鄉的溫暖感覺。燈火之下，舉箸談笑之間，凝聚着幾許海內外潮人遊子的思鄉之情。



# 潮汕的獅頭鵝與滷水





母親告訴我，她小時候住在外婆家，家中有家丁數人，個個都是功夫了得的潮州怒漢，其中一位是專門飼養六頭大老鵝，這些鵝身型碩大，抻開翅膀有兩丈寬；是捉賊的能手，飛撲而上，死咬不放，是忠心耿耿的保安鵝。逢年過節，祭祖拜神，家中會做滷水鵝打牙祭，都是叫下人去市集買菜鵝，但一定不會宰了這些保安鵝。

近大半世紀，潮汕人不再養保安鵝，而是越來越喜歡吃鵝，特別是滷水獅頭鵝。獅頭鵝是潮汕的特有鵝種，原產於潮州饒平浮濱鄉，頸粗髻大，皮滑肉厚，素有鵝王之稱。由於潮汕的滷水獅頭鵝已是名聞中外，現在養獅頭鵝和相關屠宰業成了潮汕的重要產業之一。







「天下潮菜，滷味為先」，有中國人的地方就有潮汕人，也就一定有潮汕滷水食品；在潮州人的筵席上，首先上場的，必定是滷水拼盤。傳統的潮州筵席是「是無鵝不成席」，前菜的主角就是滷水鵝拼盤，鵝肉、鵝頭、鵝肝、鵝腸、鵝掌、鵝翼、鵝血、鵝胗，再加上滷豬頭肉、滷豬肚、滷蛋、滷水豆腐或豆乾，精彩的一大盤滷味，甘香濃味，老少咸宜，這就是標準潮菜筵席的開始。

近年市場上對吃滷水獅頭鵝的鵝頭有不少傳說，一個滷水獅頭鵝頭連頸價格要好幾百元人民幣，其實這種吃法的確成本高昂；因為這個大頭並不是普通滷水用的十八個月大獅頭鵝，而是要養足三年的老鵝，除了頭頸之外，其他的肉都太老了，如此計算，一個滷水鵝頭連頸賣好幾百元人民幣，也不算過份。

滷，又稱為滷水，是中國歷史悠久的烹調方法之一，早在商周時期，中原的人們已懂得用鹽水和香料（主要是花椒）來煮熟食物以便保存，這是滷製食物的雛型。自秦滅巴蜀，為中原各地帶來了四川豐富的香料，加上邛崃井鹽的大量開發，促進了滷製食物的發展，到了漢唐時代，滷製食物的技術已趨成熟，各地更因地制宜發展出不同的滷水風格。由於滷製食物的品種繁多，基本技巧簡單，所以容易普及。中國很多省份都有滷製食物，其中較著名的有四川涼滷、山東鹹滷，以及廣東、廣西、福建的滷水，而潮汕滷水則因滷水鵝而別樹一格，名聞中外。

中國各地滷水的基礎，成份不外是花椒、八角、大茴、小茴、甘草、白豆蔻、桂皮、草果、香葉、砂仁、白芷、丁香、老薑、蔥或大蒜等香料，再加上適量的鹽、冰糖、老抽和上湯烹製而成。不同地方的廚師，按照當地口味把各種香料的份量加加減減，成為自己的風格，例如四川的涼滷，就加入了乾辣椒和川椒。潮汕滷水的最大特色是一定有南薑，南薑也稱為「良薑」，薑皮呈暗紅色，肉色淡黃，辣味中帶濃濃的香味，加入南薑使滷水再增一重暗香，是潮汕滷水與其他各地的滷水最大的分別。有些潮汕滷水還巧妙地加入了花生和芝麻磨粉的料包，正正表現了潮汕人對食物的講究。

鹽、糖和老抽的份量，決定了滷水的鹹淡和甜味，若以味道來說，潮州的滷水鵝味道偏甜，而汕頭澄海區的滷水鵝味道較為鹹甜適中，香港大部份滷水獅頭鵝店都是跟隨澄海的風格。



滷水拼盤



滷水用的香料



滷水鵝肝



滷水鵝腸





# 潮州魚飯

A FISHERMAN'S MEAL



**自**古潮汕漁民用舊式木船出海，船上沒有任何保鮮設備，對漁獲的保存方法不外「一鮮、二熟、三曬、四鹹」，其中用鹽水灼熟的漁獲就叫魚飯，除了魚之外，蝦蟹魷魚都可以如法炮製。明明是魚蝦蟹，為甚麼叫做飯？這是因為漁民生活很貧困，買米是要花錢，漁民就把一些不太值錢的漁獲炊熟當飯吃，所以叫魚飯。魚飯當然是凍食的，而潮州人相信，熟了的魚蝦蟹，放涼之後肉會更結實，味道會更鮮美。

在潮汕地區的海邊，有專門加工魚飯的工場，而菜市場賣海產類的地方，有一些專賣魚飯的檔攤（見圖），但有時生的熟的並排賣，我們外人看起來感覺很不太衛生，其實這些魚飯檔中賣的熟魚，除了白飯魚外，全部還要撕去魚皮魚鱗才吃，潮州人覺得這是天然的包裝紙，所以習以為常，是他們生活的一部份。在潮州汕頭的酒店及潮菜館中，也設有魚飯的專用保鮮櫥，陳列了各種魚的魚飯，客人可以自己挑選，價格以重量計算。



九龍城潮式商店內的魚飯



汕頭市場內的魚飯檔

## ◆ 材料

雜魚 600 克  
粗鹽 1.5 湯匙  
普寧豆醬 2 湯匙  
白米醋 2 湯匙

醃製時間：2 小時  
準備時間：15 分鐘  
烹調時間：10 分鐘

## ◆ 做法

1. 雜魚不要打鱗，剖洗乾淨後瀝乾。
2. 用粗鹽把魚內外搽勻，醃 2 小時以上。
3. 用大火把魚蒸 10 分鐘後，倒出魚水，放到魚完全涼卻。
4. 用剪刀從魚背把魚皮從頭到尾剪開。
5. 把豆醬和醋混合成蘸汁。
6. 吃時把魚皮魚鱗掀起，魚肉蘸汁吃。

大眼雞（目鱧）



石馬頭



竹筴魚



狗棍魚



## ◇◇◇ 烹調心得 ◇◇◇

- 魚飯的魚可用任何海魚，要記得不可打魚鱗，可保存魚的鮮味和脂肪，亦可保持賣相的完整。
- 傳統的潮州魚飯，不單只是不去魚鱗，還不開肚不取內臟，把魚原封不動地炊熟；但城市人可能不太能接受，所以我們採用不去鱗，但開肚洗乾淨。
- 普寧豆醬味鹹，作為魚飯的蘸料，要用白米醋來稀釋，加醋味亦可提鮮。

## A FISHERMAN'S MEAL

Marinating time: 2 hours /  
Preparation time: 15 minutes / Cooking time: 10 minutes

### ◆ Ingredients

600 g fish (any salt water fish)  
1.5 tbsp coarse salt  
2 tbsp Puning bean sauce  
2 tbsp white rice vinegar

### ◆ Method

1. Cut open fish belly, wash, clean and drain. Do not de-scale fish.
2. Marinate fish with salt inside and out for at least 2 hours.
3. Steam fish over high heat for 10 minutes, pour out water from the plate and let the fish cool completely.
4. Cut open skin along the back from fish head to tail with kitchen scissors.
5. Mix bean sauce and vinegar to make fish dip.
6. Lift the fish skin before serving together with the fish dip.



**炊** 是潮州菜中重要的烹調技巧，「炊」就是粵菜中的蒸，潮州人愛吃海產，要保持海產真正的原汁原味，炊就是最好的烹調方法。潮菜中名貴的菜式，有「生炊龍蝦」、「生炊膏蟹」、「生炊帶子」，這些都是即炊即吃的熱菜式，而另外一種吃法是冷吃，最具潮州菜特色。在以前沒有冰箱的年代，吃不完的海產，都會用水煮熟或炊熟後存放，由於熟海產放涼之後，部份水分揮發了，肉質會變得較為堅實，味道會更鮮甜，也比較耐放。常見的潮州冷食熟海產有魚飯（凍魚）、凍蟹和凍龍蝦。

記得我小時候吃潮州凍蟹，只是普通的家常潮菜，多數用的是花蟹，也有用普通的三點蟹或藍蟹，但一定是用海蟹。其實平價的三點蟹，味道最鮮甜，但紅花蟹體形較大，蟹肉最多。當時香港上環潮州巷的食肆，家家有供應凍蟹，人人都吃得起。到了70年代，香港經濟起飛，股票狂升，消費全面進入奢華年代，酒家都爭着標榜鮑參翅肚的菜式，魚

翅撈飯就是當時中環股票經紀們的午飯。從那時起，香港的潮州菜紛紛變身為高價菜館，滷味櫥檔中高掛一列大紅蟹做的凍蟹，紅彤彤以示吉利；但從不標明價錢，反正願者上鈞。點菜時侍應會問：「今日凍蟹好靚，食凍蟹啦！」第二句是：「每人一份食潮州翅啦！」近年更有第三句：「今日響螺好靚，堂灼響螺好唔好？」，於是，隨時中伏，埋單盛惠一萬幾千元，潮州酒樓從此變成了只歡迎有錢人吃飯的地方，無錢無面就勿進來。

那時小市民想吃正宗的潮州菜，就到港島上環的潮州巷。九十年代，潮州巷遷拆了，食肆搬到了市政大樓，菜名還是潮州菜，味道慢慢走了樣，菜式更似粵菜炒鑊。香港老百姓能吃得起的正宗潮菜館少之又少，香港潮州菜的沒落，不無原因。幸好近年有一些中價的潮州菜館出現，潮菜給人的貴價印象也有了改變。其實，自己在家做潮州凍蟹，做法簡單，豐儉由人，吃得更痛快。

## 潮式凍蟹

COLD CRAB, CHAOZHOU STYLE

冷藏時間：30 分鐘  
準備時間：5 分鐘  
烹調時間：25 分鐘





### ◆ 材料

活海蟹約 1 公斤  
鹽 1 茶匙  
薑 10 克（切粒）  
浙醋 3 湯匙

**材料選購：**不論紅蟹、三點蟹、青蟹（藍蟹），只要是海蟹就可以了。



### ◆ 做法

1. 把活蟹連塑料袋放進冰箱的凍格，冷藏半小時。
2. 取出，掀去蟹屨擠出污物，洗擦乾淨後，放在蒸碟中，蟹腹向上。
3. 在蟹上撒鹽，放入蒸鍋蒸 20 至 25 分鐘至熟透，取出蟹放在另一隻碟上，蟹水不要。
4. 待蟹自然放涼後，拆開蟹蓋，蟹身切件，拼擺成蟹的原來形狀。
5. 吃時佐以薑米加浙醋的蘸料。

### ◇◇◇ 烹調心得 ◇◇◇

- 把活蟹先凍死後才蒸，可避免活蟹掙扎時使蟹腳脫落。
- 凍蟹不是「雪蟹」，如果把熟蟹放入冰箱中冷凍，會吸收冰箱中的其他味道，俗稱「雪味」。
- 如果準備的時間不夠，也可以蒸完蟹之後，立即把蟹浸入冰水中冷凍，但如果時間足夠，還是自然涼卻比較好。
- 潮州人吃凍蟹，只蘸薑和浙醋，不蘸醬油；所以在蒸的時候要先在蟹上撒一點鹽，蒸熟後蟹肉便有些鹹味。

## COLD CRAB, CHAOZHOU STYLE

Refrigerated time: 30 minutes /  
Preparation time: 5 minutes / Cooking time: 25 minutes

### ◆ Ingredients

- 1 kg fresh salt water crab
- 1 tsp salt
- 10 g ginger, diced
- 3 tbsp Zhejiang vinegar



### ◆ Method

1. Put crabs (in cellophane bag) in the freezer and freeze for 30 minutes.
2. Remove crabs from freezer, lift off the abdomen, brush and wash clean the underside of the crabs, and put in a plate with the carapace (the cover of the crab) facing down.
3. Sprinkle salt on the body, steam for 20 to 25 minutes or until done. Remove to another plate.
4. After the crabs are cooled, lift off the carapace, cut body into several chunks, and put all body parts back to the shape of crabs.
5. Serve with ginger and vinegar dip.

外婆家的潮州菜  
(增強版)

*Traditional Chaozhou Cuisine*  
(Revised and enlarged Edition)

作者

陳家廚坊  
方曉嵐・陳紀臨

Author

Chan's Kitchen  
Diora Fong • Keilum Chan

策劃 / 編輯

Project Editor

郭麗眉・祁思  
Catherine Tam

攝影

Photographer

George Ip  
Johnny Han  
Imagine Union

美術設計

Design

Venus Lo

出版者

萬里機構出版有限公司  
香港鰂魚涌英皇道 1065 號  
東達中心 1305 室  
電話  
傳真  
電郵  
網址

Publisher

Wan Li Book Company Limited  
Room 1305, Eastern Centre, 1065 King's Road,  
Quarry Bay, Hong Kong  
Tel 2564 7511  
Fax 2565 5539  
Email info@wanlibk.com  
Web Site <http://www.wanlibk.com>  
<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司  
香港新界大埔汀麗路 36 號  
中華商務印刷大廈 3 字樓  
電話  
傳真  
電郵

Distributor

SUP Publishing Logistics (HK) Ltd.  
3/F., C&C Building, 36 Ting Lai Road,  
Tai Po, N.T., Hong Kong  
Tel 2150 2100  
Fax 2407 3062  
Email info@suplogistics.com.hk

承印者

萬里印刷有限公司

Printer

Prosperous Printing Co., Ltd.

出版日期

二零一八年六月第一次印刷

Publishing Date

First print in June 2018

版權所有・不准翻印

All right reserved.

Copyright©2018 Wan Li Book Company Limited

ISBN 978-962-14-6652-5

Published in Hong Kong

潮式凍蟹

蝦米紹菜煮魚鱸

攪角肉碎炒四季豆

炸蝦棗

涼瓜黃豆燜排骨

梅膏骨

護國菜

福果芋泥

厚菇大芥菜

糕燒雜錦

春菜脯肉煲

箸下念親恩，  
清鮮韻味縈繞舌尖。

這本書，由2011年初版，至今經過多次再版，受到廣大讀者們的歡迎。雖然是一本食譜書，但因為書中有很多描寫親情的小品，以及收錄了不少潮汕飲食文化及風土人情的資料，成為了教師們向中學生推薦的讀物，更是全港圖書借出率很高的書本，我們深感榮幸。

雖然曾是多次再版的暢銷書，但因當年編寫時受到篇幅的限制，內容仍有所不足，幾年來我總是為此耿耿於懷。今次藉着做增強版的機會，增加了不少潮汕飲食文化的內容，更加入了介紹潮州滷水鵝和潮州打冷，以及返砂芋頭、鹹檸檬燉鴨湯、攪角肉碎炒四季豆等人們耳熟能詳的潮州菜式，希望得到更多新舊讀者的支持。

本書介紹的潮州菜式，沒有名貴的食材、沒有繁複的做法，全部是人們熟悉的家常菜，但從來令人思念、百吃不厭的，不就是簡簡單單的家常菜嗎？

方曉嵐



ISBN 978-962-14-6652-5



9 789621 466525



聯合出版集團

HK\$98.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：飲食 / 食譜