

目錄

01

米與麵的歡歌



香粥	002
炒飯	010
糰品	016
炒糰條	024
炒麵	031
伊府麵與鹹麵線	037
乾撈麵印象	040
番薯	044
荷蘭薯	048
薑薯	052
芋頭	056
八珍糯米飯	061

02



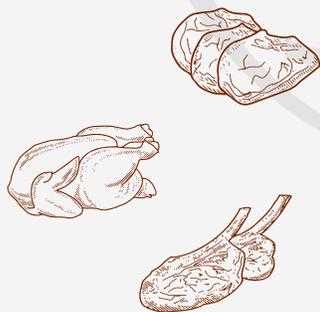
舌尖上的田園主義



田園風味	064
春之蔬	067
說說橄欖	070
八寶素菜	076
“惜菜”	078
潮味甜食	081
青團	084
民俗的事與食	089

03

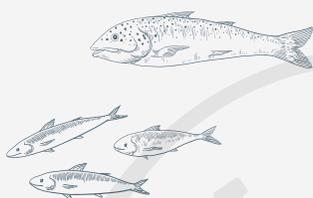
無肉不歡狂想曲



豬肉烹製	096
愛恨兩難的氣息	105
乾炸肝花	109
發財就手	111
東海圓蹄	113
又到羊肉季	116
五香牛肉	118
羅氏牛肉丸	122
教你如何烹製雞	126
教你如何做鴨	129
炸雲南鴨	132
居平鴨粥	134
天下第一湯	136

04

“魚”的N種吃法



苦初魚醬	140
冬至魚生	145
韓江翹嘴綠	149
六月鱸魚	152
池塘水庫魚	156
馬鮫鯧，究竟好在哪裏	158
金龍魚	162
黃跡魚	166
佃魚翻身	168
拚死吃河豚	171

05

“鮮”從江河湖海來



儘管你橫行	176
閒說大閘蟹	183
“掠”薄殼	187
日月貝	192
烹蝦啟示錄	194
白蝦釣狗母	199
有趣的蠔事	201
燕窩	204
鮑魚營養均衡	209
拍紫菜	213

06

潮菜的醬碟天下



潮菜的靈魂：魚露	220
潮汕雜鹹	225
生薑暢想曲	233
南薑麩的運用	237
老菜脯	240
川味感悟	245
烏欖	248

代後記	255
鳴謝	258
名廚獨門食譜	259



自序

想寫一本自己覺得有趣味性的飲食書，同時又能體現出菜餚製作過程中的一些功夫表現。這是我一直考慮的事。腦洞上經過無數次撞擊思考，漸漸理出了一點頭緒，在“我理解中的潮菜”框架下，終於找到了它的定位——味趣。

我擁有幾十年的餐飲廚房經驗積累，但是要把這些菜餚在各方面的表現，用一種帶有故事的寫法彙集成書，卻非易事。這種經歷，或抄錄，或聽聞，或借用，起碼要有一個可以說得過去的牽扯，要不然會被人說是牽強附會，經不起駁問。

如潮菜名菜餚“護國菜餚”中的故事，潮州知府伊府爺生日上的“潮州伊府麵”傳說，都是有起因、形成過程，最後流傳成故事的。這些都是潮州菜前輩師傅口口相傳而留給後人的文化遺產。儘管有一些地方值得商榷，然而故事本身動聽美麗，習廚者也都喜歡聽。我只是把它重新調整歸納，讓故事更有可讀性。

現實版菜餚的一些故事，雖然文字不曾在社會上流傳，但寫入書中的故事也都是有依有據，而且耐人尋味。

一篇笑話“炒手槍的故事”，重現了 2002 年我們在深圳市辦酒樓的時候，酒樓廳面服務經理和廚房總廚關於“炒薄殼”的一場對



在粵東的大埗灣，拖網是特有的古老捕魚方式

話，我把它寫成一則故事。

“炒手槍”與“炒薄殼”，可能外地人並不理解。潮汕人卻知道究竟是怎麼一回事。過去有一款二十四響駁殼槍，簡稱“駁殼槍”，和潮汕人餐桌上的“薄殼”潮汕話同音，由此有很多人會誤解。從語言上可見潮汕話也有諧音梗，有能讓人捧腹大笑的錯位語言。故事會讓某些人覺得不可思議，然而能從側面告訴大家文化知識的重要性。如果欠缺文化知識，不單單是“薄殼”寫成“手槍”之誤，更有很多內容會被弄錯，嚴重者還會出大事。



從整本書中的文章結構來看，有相當一部分章節純屬個人的閒說和理解，這與其他人的閒說可能有相似之處，我認為很正常。閒說，是一種心靈上的自我獨白，隨心所欲，不受其他限制，且與其他人無關。說白了，這其實是誘導大家關注又對誰都不負責的說法而已，讓你可以信其言，也可不信其言。

為什麼會有這種自我的感覺呢？原因是在書中描述的一些章節，內容都是依據個人的行為和看法、人生經歷和想法寫出來的，大家未必相信和認可。

為了介紹水雞（青蛙）在菜餚中的做法，我特意把我青年時去“掠水雞”的遭遇，引入〈田園風味〉一文的開頭：那一夜，手電筒的電池壞了，為了趕在西港最後一班渡船回汕頭市區，我便在牛田洋大堤上快速奔跑，導致值班的哨兵以為有事發生（當年牛田洋屬於廣州部隊生產基地），大聲喊我站住，甚至要對“口令”。我為了趕時間，沒停下來繼續趕路，一邊小跑中一邊回應著，我是“抓水雞”的。哨兵發現我回應“抓水雞”的口令錯了，差點要開槍。

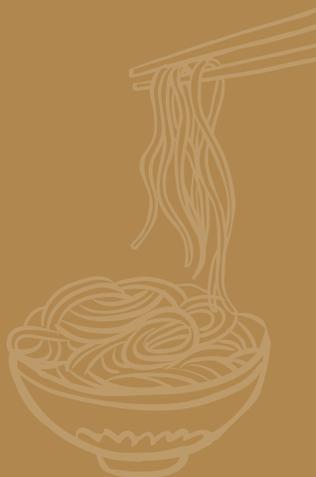
我把這一過程寫成趣事，目的是想增強閱讀上的趣味性。對我來說，這都是真實發生的事，也算是一種人生記錄吧。

從《潮菜味趣》整本書來看，最有看頭還是章節中的烹製功夫。功夫表現往往是完成一道菜餚的核心主題，既要訴說菜餚的某些故事有真實性和趣味性，又要體現出菜餚在整個操作過程中的完美，特別是在烹飪中的重要性。

可能有很多人會認為功夫就是雕花刻鳥擺造型，其實錯了。雕花刻鳥是食品藝術，功夫更多體現在對菜餚出品上的質地辨識、時令季節、加工處理、調料輔助、時間判斷、火候把控、醃製入味上的判斷。

在〈佃魚翻身〉一文中，你更能理解功夫到位對一道菜餚的重要性。佃魚，在過去是一款極低值的普通食材，甚至是被棄之物。然而通過廚師的用心，在製作過程中下足功夫，它的品位也能得到無限發揮。長期處於底層地位的佃魚從此徹底翻身，經濟價值也提升起來。能做到如此程度，這與廚師功夫的發揮自然是離不開的。

哎！說多了，會影響本書後面的看頭，詳情請看正文。



米與麵的歡歌



香粥

潮汕人從記事起便知道“糜”。稻穀米淘洗乾淨後加入清水，經過火候和時間的熬煮，到達糜爛的程度，便是“糜”了。至於為什麼叫“糜”呢？可能是由於潮汕話沿用古漢語的緣故吧（潮汕語言至今仍常被稱為古漢語的“活化石”）。

發現稻穀可以食用到成為“糜”的歷史，究竟有多久？“一碗令潮人無論走到世界哪個角落都會想念，一吃下去就血脈貫通、全身舒服的‘糜’（潮汕話讀音 mue5），我們已經吃了 2000 多年了。”這是韓山師範學院原校長林倫倫先生為我的《飲和食德——潮菜傳承與堅持》一書寫的序文上對糜的評定。

如今“糜”在潮汕也被寫成“粥”字，潮汕人已經放棄寫“糜”的字樣。按照目前煮粥的方法，同樣是稻穀大米經過淘洗後加入清水煮至糜爛，即是熟透了的白粥。

在潮汕飲食上，“香”（潮汕話也習慣用“芳”）的意義更為廣泛，應該是指有味道而且在潮汕飲食上好吃的食物，如香粥、香肉、香菜、香初湯[●]、香豉油。

● 初湯為魚露的另一種叫法。



海鮮粥

這裏只想說說粥對潮汕人的一些影響，特別是有意思的香粥。香粥，在潮汕也是一款不確定叫法的粥品系列，和“雜鹹”[●]的叫法一樣，存在模糊的概念。究竟達到什麼程度，才算作香粥呢？它的範圍有多廣呢？抱著這個不確定的定義，來探討從白粥延伸到多味性的香粥，想一想也是挺有趣的。

必須先把香粥的範圍捋清楚，才能明白香粥究竟是什麼。

第一，香粥是在白粥的基礎上，通過添料調味而成的。

第二，香粥的品類範圍比較大，任何食材和白粥結合，都可能成為一款香粥。

由此，我總結出香粥的若干主要品種，分別是海鮮類香粥、家禽類香粥、豬牛類香粥和瓜蔬類香粥。

海鮮類香粥主要品味有蝦粥、蟹粥、魚粥、蠔粥。這些海鮮除了可以獨立烹煮之外，也可以混合其他食材一起烹煮，延伸出另一款香粥。多數人會用砂鍋去煮海鮮類香粥，因而很多外地人把它叫作潮汕砂鍋粥。其實，它應叫海鮮砂鍋粥，因為潮汕最早的砂鍋粥是白粥。

在汕頭市長平路，海鮮粥曾經一度以魚頭粥最具特色。典型的魚頭粥是用大石斑魚頭去煮，配點香菇絲和南薑麩^{●●}，加點茼蒿菜。海鮮魚粥多種多樣，除了魚頭粥之外，還有一款魚生粥，也是汕頭市早期粥品中的一大亮點，別具特色。

● 泛指潮汕地區的醃製小菜，種類繁多，味道鹹香鮮美，在本書第六章有更詳細說明。

●● 由南薑磨成粉末製成，是潮汕地區一種傳統調味料，在本書第六章有更詳細說明。



一鍋有香腐絲的雞粥彷彿帶著歲月感

取鮮活的海魚或者沙池吃草的草魚，通過殺血、去鱗、起肉，然後風乾水分，用魚生刀把魚肉切成薄片，放入碗內，調入南薑麩、蔥珠勝（蔥油）、魚露等味料，滾湯沖泡後加入“泡飯”，即是一碗鮮甜味十足的魚生粥。將米煮至熟而不爆花即撈起過冷清水，即為“泡飯”，而煮魚粥類南薑麩和蔥珠勝是不可缺少的。

蟹粥，在汕頭市的各粥舖中，基本都是取揭陽地都鎮江與海交界處所產的醃仔蟹，和著生米去煮的。配上幾小片雪花豬肉，調上薑米、蔥花、味精、胡椒粉，絕對是一碗香噴噴的海鮮蟹粥。

說真的，海鮮粥多種多樣，只要把控得當，絕對是潮汕地區香粥的佼佼者。