

粤菜师傅
岭南新味梅州：「粤菜师傅」助推世界客都美食传承
与乡村振兴、精准扶贫、技能培训、就业创业紧密结合

师傅说粤菜

五华酿豆腐十大高手之一——孔春兰



客家美食品牌不断提升

“逢山必有客，无客不住山”。梅州客家美食，是客家先民长期迁徙过程中，在保留原有中原饮食习俗和烹饪方法的基础上，不断吸收相邻民系的饮食文化特色和沿途的烹饪技艺，创新发展、包容通变而形成的，“既源于中原又不同于中原”。随着“粤菜师傅”工程的推进，客家菜的传承、创新和发展迎来了新的重大契机。

推动客家美食传承和创新

“现代人越来越注重保健，做这道点心的时候，我觉得可以按照不同季节和时令加入相应相融的食用草药。”在五华小绵羊饭店，李庆泉正和几位厨师研究五华非遗“大布七药板”的做法。

李庆泉，国家级烹调技师、五华县餐饮协会负责人，曾被评为国家高级烹调师、中华金厨奖获得者陈钢文。他告诉记者，梅州客家饮食习俗中非常注重养生保健。客家菜用料讲究，野生、家养、粗种，加工讲究煮、煲、炖，粗刀大块、保持肌理，不破坏食物纤维与营养，膳食讲究搭配和效用，多用药物调理阴阳。“医食同源、食药

同用”既是梅州客家美食的一大特色，又体现着“长寿文化”。

梅州客家菜素、野、粗、杂的自然食材和健康理念，配以原汁原味、注重养生的烹饪技法，从吃出健康长寿方面给予了丰厚的回报。梅州的蕉岭和大埔是“世界长寿之乡”，梅县区和丰顺是“中国长寿之乡”。

近年来，客家美食与中医药文化、长寿文化的结合更加紧密，长寿食材、长寿美食、长寿产业成为客家美食创新和发展的方向。梅州境内森林覆盖率达73.76%，富硒土壤地带占总面积的52.3%，中草药1800多种，属全国和省重点品种

客家菜师傅队伍不断壮大

近年来，客家菜师傅队伍在不断壮大。截至2019年，梅州市建立了6个市级和6个县级粤菜（客家菜）师傅培训基地，培训客家菜师傅1777人，带动就业创业2735人；建成全国首个客家菜国家级技能大师工作室和3个省级粤菜师傅大师工作室，目前正在申报建设3个省级“粤菜师傅”培训基地和3个省级“粤菜师傅”大师工作室。

以知名的客家菜“五华酿豆腐”为例，2018年“粤菜（客家菜）师傅工程”实施后，五华

282个，占普查品种的61%，如五指毛桃、牛乳树根、益母草、金线莲、艾草等既是客人的医治病害的“药”，又是日常生活中的养生保健的“食材”。

客家菜通过传承和创新，品牌影响力不断提升。在第二届全国创新创业服务展示交流活动中，“粤菜（客家菜）师傅”工程获全国创新创业优秀项目奖；第五届全国海峡客家烹饪大赛等系列竞赛中获得16个特金奖、15个金奖、4个银奖，2人获评全国十大“客家菜烹饪高手”。2019年11月，梅江区被广东烹饪协会授予“广东客家美食名城”称号，成为全省首个获此殊荣的城市。

总版文图记者危健峰通讯员李秀茹罗璐

刘孙璇马汉青海陵罗韬施沛霖李青

我是粤菜师傅

凌远兵：

大厨当了二十余年 热衷培训提升技艺

的不同做法。2010年，凌远兵回到梅州开始潜心研究客家菜。在五华小绵羊饭店，凌远兵经常跟其他厨师一起交流心得，例如：做五华酿豆腐，凌远兵就认为加入炸葱白会比其他佐料更加入味、更加浓香。

凌远兵坦言，厨师这个行业注重实操，但某种程度也造成了思维的定势，“山区的厨师一般都不会注重职业资格考试和职称，这其实限制了厨师自身的发展，也对弘扬客家菜文化产生了影响。”2018年，“粤菜（客家菜）师傅”工程实施启动，大力推进职业培训，凌远兵觉得是提升的大好机会。经过培训，他拿到了高级厨师证

书，今年他继续参加培训准备8月份的国家烹调二级厨师考试。“通过培训，一方面是向国家级的大师学习，提升自身技艺；一方面是提高自己的理论水平，更好地传承和创新客家菜。”凌远兵说。

事实上，参加“粤菜师傅”培训，在五华业界已形成热潮。

五华技工学校中式烹调专业教师廖村振告诉记者，2018年学校开始设立烹调专业，首届3个班招生160多人。

目前，烹调班开设的

如何做好正宗五华酿豆腐？

五华十大酿豆腐高手之一的孔春兰提供了她的心得。

一、制作豆腐：选取优质大豆，去皮，用山泉水泡豆、磨浆、滤渣、煮浆、点兑、成型。

二、酿制豆腐：将豆腐切成正方形或三角形，手呈半握状态轻压豆腐，另一只手用筷子轻轻在豆腐块中央戳一个洞，将剁好的肉馅酿入其中。

三、煎煮豆腐：热锅冷油，豆腐入锅。煎至定型后加适量水用中火慢煮约10

分钟，快熟的时候用南薯粉加水和适量的酱油搅拌后勾芡，再转入砂煲撒上葱花或剁碎的芹菜。

四、制作诀窍：

1、点兑和成型阶段，需要根据豆腐的熟、嫩程度掌握石膏的用量和压榨的时间。

2、辅料佐料：油炸半干葱头或去皮蒜头。梅香咸鱼去骨，下锅炸香后，与剁碎五花肉混合均匀。

3、转入砂煲后，注意用小火慢炖3分钟。

业紧密结合，不断将世界客都、长寿梅州的饮食文化和美味佳肴推向海内外。

2020年10月8日星期四
评论深度部主编/责编 傅铭途/美编 潘刚
校对 周勇

A4

小小一方豆腐 成就一方产业

客家“酿菜”是指在一种原料中夹进、塞进、涂上、包裹进另一种或几种其他原料，然后加热成菜的方法，包括酿豆腐、酿蛋角、酿苦瓜、酿茄子等。五华酿豆腐，讲究烧（高温）、咸（味浓）、肥（多油）、香、嫩、滑的特点；食用时，以新鲜的油麦菜裹上酿豆腐，再添点紫金椒酱，看起来像“绿色的翡翠包裹着白玉”，吃起来清脆爽口、鲜甜美味，是一道知名的客家菜。

如今，酿豆腐这门古老的技艺，在“粤菜师傅”工程推进下，从小小一方豆腐成为一个大产业。

卖豆腐日入过千元

上午10点刚过，五华华城农贸市场里钟小霞已经开始收拾摊位准备回家，六板石膏豆腐全部卖完，这是最平常的状态。

“一板是25元，平时是五六板，节假日多的时候是几百板，虽然累，但赚得多。”钟小霞告诉记者，她与丈夫张绮泉靠做豆腐为生，从丈夫祖上开始，三代都是做豆腐的。在华城镇，钟小霞夫妇做的豆腐可谓远近闻名，无论是石膏豆腐的嫩滑还是盐卤豆腐的老道，两夫妇对火候的把握真是分毫不差。

张绮泉介绍，每天都是凌晨2点起床，5点前把豆腐做好，6点左右拿到市场上卖。遇到春节等大的节假日，两夫妇几乎没有休息的时间，最多的时候大概是一天做五百多板。“过年的时候，由于订单量大，几乎五六天不眠，可以赚几万块钱。”张绮泉说。记者问及他家做的豆腐有何不同时，他们坦言：豆腐都一样，只是30年来从不弄虚假，每一块豆腐都是真材实料。

在水寨镇水潭东路，下午3点的水寨豆腐行里，陈海辉一家又忙碌起来，到店铺购买豆腐的市民络绎不绝。“固定的顾客是上下午都要，散客则随时购买，一天下来营业额大概1000多元。”陈海辉说。

在陈海辉店里，记者还见到了他23岁的儿子陈桂泉，小伙子话不多，在豆腐坊忙里忙外。陈桂泉告诉记者，做豆腐无论寒冬酷暑、刮风下雨每天必须凌晨两点多起来，帮着父母打豆浆、煮豆腐，给客户送豆腐，虽然很累，却为自己掌握了一门技艺感到充实。

小豆腐支撑大产业

老实做人、老实做豆腐，是

五华豆腐传统技艺的精髓所在，更体现了五华人的“工匠精神”。

为做强五华豆腐上下游产业链，该县积极鼓励豆腐制作企业做强做大，华城镇阿桂豆腐厂就是一个典型例子。为顺应市场的发展，该厂从一个小作坊，发展成规模化生产的厂房，年产豆腐108万斤，带动6户农户参与，其中贫困户2户，被五华县“客家菜师傅”工程领导小组评为十大美食食材基地之一。

“贫困户到工厂打工，每个月保底有3500元的工资，还可以按照标准将自家制作的豆腐卖给公司，解决他们的销售问题。”该公司负责人江彬告诉记者，传统豆腐制作工艺虽然保留了较高的手工技艺，但在批量生产的情况下，还是要依靠现代化的技术，才能保证品质、满足市场的需求。

江彬介绍，为了延长豆腐加工产业链条，目前该厂还进行油泡豆腐、豆腐干、毛糕等的生产。其中，毛糕是豆腐制作完成后，加以相关的发酵霉菌形成的饼状豆制品。“豆腐的植物蛋白经过特种霉菌发酵后，其营养价值变得更高、更符合现代人的体质。”江彬说。

产业数据

五华酿豆腐从传统技艺到产业发展，是梅州实施“粤菜（客家菜）师傅”工程的一个缩影。据统计，梅州“粤菜（客家菜）师傅”工程食材供应基地中，豆腐制品企业有：年产108万吨的五华县华城镇阿桂豆腐厂、年产100吨的大埔县英冠食品厂、年产1000吨的平远县梅州市水泉农业食品发展有限公司、年产100万吨的兴宁市阳天种养专业合作社。

据梅州市人社部门数据显示：“粤菜（客家菜）师傅”工程实施后，梅州完善了200个企业人才培养点建设，在全市范围内公开选定老牌酒店、大型酒家、连锁企业作为客家菜师傅培训点，实施师傅带徒弟“一对一”培训。制订了《《客家菜制作标准》编制实施方案》，完成31个标准规范的编印。推进“客家美食+旅游”产业发展，打造乡村客家美食旅游景点和精品线路，2019年评选认定35家“客家菜师傅”工程农家乐、5条客家美食名村。建设粤港澳大湾区“菜篮子”产品梅州配送分中心，正式授牌77家“粤菜（客家菜）师傅”工程食材供应基地，促进本地优质食材、农产品进入大湾区市场。



国家级烹调技师、五华餐饮协会负责人李庆泉（右）

而冠之于酿豆腐美名。

“酿在客家话发音中与‘让’相同，‘让’则与‘富’相同，因此酿豆腐在客家人的心中寓意为‘谦让’和‘富裕’，所以逢年过节或者有喜事，每家每户的餐桌上都有这道菜。”李庆泉告诉记者，客家人从中原迁徙而来，身上有浓郁的儒家文化色彩，谦卑恭让不与人争；同时饱受迁徙之苦，希望定居耕种之后，能够生活富足。

有关“酿豆腐”，还有一个少民间传说。其中有一个故事较为出名：很久以前，五华一户人家，有两兄弟不和，兄弟二人外出谋生时，一个往北，一个往南，但是他们都非常孝

酿豆腐
包含着“谦让”和“富裕”

梅州五华的大豆种植历史悠久。2011年，广东省文物考古研究所等单位对五华狮雄山秦汉城遗址进行了第五次考古发掘，并从灰坑中鉴定出4粒大豆和9粒赤豆。有学者考究认为，该项考古发现说明，在秦汉时期，五华或许就存在大豆的种植。

历史记载，客家人历经五次大迁徙才来到梅州腹地。五华酿豆腐起源比较流行的传说：元末明初，大批中原移民从院、苏、浙、赣、闽逐步向南，移居到嘉应州五华县腹地的华城、水寨、横陂、安流一带。他们根据北方包饺子的方法，以猪肉、蔬菜混合剁成肉馅为馅，以豆腐代替麸皮，中间塞个窟窿，将肉馅嵌入，形似饺