

常言道：“食在广州，味在潮州。”已有千年历史的潮州菜以精工烹制、适时养生、选料广博而闻名，潮籍华侨“往来东西洋，经营南北行”更使潮州菜能博采海内外名菜之长，日渐发展为享誉中外的高端菜系。近年来，随着“粤菜师傅”工程

的深入推进，传统潮菜烹饪技艺推陈出新，而潮菜厨师也成为许多年轻人创业和再就业的不二之选。



潮州菜大师方树光创新烹饪技艺 受访者供图

## 数百类传统小吃迎来新发展

历经百年传承发展的潮州小吃至今已有几百个品类，多少年来一直让老饕们流连忘返。选料养生、粗料精制等特点，令潮州小吃成为“潮系”饮食的一块金字招牌。近年来，在“粤菜师傅”工程的大力推动下，潮州小吃传统品类迎来了创新精进的时代契机。

### 平民小吃登堂入室 成为餐桌“宠儿”

“时节做时糍。”潮州小吃的传承，与当地祭祀活动和传统节日息息相关。从春节的红桃糍到端午节的双拼粽子，再到冬至的冬至圆，不同的时节，人们需要为神明们做出各异的粮品。一年四季轮回更替，这些潮州粮品小吃被完好保存在神台前、宴席中。不过，如今其性质正在悄然嬗变——它们逐渐

从点心变身正餐。在潮州筵席的12道菜中，一咸一甜的双味小吃不可或缺，其中，蚝烙就是时下大热的一道餐桌宠儿。这道风味独特的小吃出身平凡，但色香味俱全，“白玉衬金黄，翠绿缀其间”，诱得人们闻香驻足。省级“粤菜师傅”工程技能大师工作室技能传承

人、潮州菜大师方树光介绍：“现在小吃的地位越来越高，许多酒楼的厨房里都有一个专门做小吃、甚至专门做蚝烙的厨师。小吃的制作十分考究，像潮州蚝烙就得选用饶平洪洲出产的珠蚝和薯粉。为了满足不同人的口味，又派生出酥烙、软烙和蚝爽多种做法，这正是潮州菜兼容并蓄的体现。”

### 传统养生+现代创新 获得千万点赞

潮州人讲究养生，北宋潮州先贤吴复古就曾教苏东坡饮食养生法，在烤芋时去皮烤食，以求益气充饥。这种养生理念在潮州小吃上得到了充分彰显。方树光介绍，潮汕小吃的原料搭配十分巧妙，如鸭母捻搭配玉竹水，助消化；春卷用绿豆做馅，上火炸物与降火绿豆互补……

这种传承久远的养生理念与现代健康饮食趋势不谋而合。方树光研发出

的金钱酥柑、姜烙、枇杷虾等多种创新小吃菜式，不仅令食客赞不绝口，也在粤菜师傅工程的课堂上受到了年轻学徒的追捧。近两年，潮州市粤菜（潮州菜）师傅工程大规模开展，通过统筹整合韩山师范学院等各级学校和培训机构资源力量打造潮州菜人才培养体系，重点针对返乡青年、农村富余劳动力、建档立卡贫困劳动力广泛开展“送技下乡”，共开展潮

州菜烹饪技能培训近8000人，其中贫困劳动力近3500人、乡村厨师近3400人。

不仅在课堂上教学，今年1月起，方树光还在抖音直播平台进行潮州菜教学，数月间视频点击率超过1500万。方树光表示：“‘粤菜师傅’工程让更多厨师有了人行提升、创业致富的机会，我希望能和更多的人一起将潮州菜发扬光大。”

### 我是粤菜师傅

炎炎烈日下，“95后”新晋大排档老板高培强正在为晚市营业做准备。这间面积仅有200平方米、“大弟小炒”宵夜大排档开业不到一年，已是附近镇街年轻人的宵夜好去处。据高培强介绍，潮州市饶平县开展的“粤菜师傅”工程培训让他学到一手好厨艺，他便底气十足地创业当老板。现在大排档每日营收超过3000元，让他的收入大大提高。

据悉，2019年起，潮州市饶平县公安局依托新丰镇培训基地，针对有一定文化程度且有技能提升意愿的劳动力分期分批开展粤菜（潮州菜）师傅培训，至今共组织潮州菜“中式烹调师”技能培训三期，参训86人，其中精准扶贫户49人，高培强就是其中之一。此前，他在舅

舅家的农家乐做厨

### “粤菜师傅”工程让“95后”老板底气十足

师，抱着“试试看”的心态参加了新丰镇的首期粤菜师傅培训班，生活节奏从此改变。“‘粤菜师傅’工程培训让我拥有了系统的理论知识，烹饪技巧又大有精进。这给了我单干的底气。”培训后不久，高培强从微信朋友圈得知有个大排档要转让，便果断抓住了这个机会。他自己掌勺当主厨，又雇了两个师傅，风风火火地撑起了这间大排档。每天，大排档营业到凌晨三四时，客人一波接一波。

高培强告诉记者，在“粤菜师傅”工程培训班里，既有培训品质鉴定、烹饪保管方法、干货泡发技术等理论课，也有刀工训练、鼎工训练、热菜装饰等实操训练。虽然培

训中精致的潮菜烹饪做法并不完全适用于大排档，但是高培强经过一番灵活变通，创造出了多道招牌菜式：“培训教的是技巧和方法，最重要的是掌握方法。我之前没接触过油泡鲜鱿，但学会这道菜我就掌握了油泡的方法，可以用来改良其他菜色。”

除了高培强，他在“粤菜师傅”工程的许多同学也从培训学习中受益。据高培强介绍，他班上的40名学员在经过培训后，生活都有了较大改善，尤其是贫困户。而且，做厨师的收入比普通打工人工高，与他联系较多的十来名年轻同学在结束培训后都在餐饮业就业或创业，前景很好。“如果接下来还有新的培训，我一定会推荐别人去。但我近期就不考虑回炉了，大排档生意忙得很，走不开了，哈哈！”

### 师傅教路

#### 两个小窍门 令蚝烙外脆内嫩

蚝烙的主要用料有鲜蚝、薯粉和鸡蛋。

首先，开旺火烧热平底铁锅，下足猪油。将蚝仔和薯粉用水调成稀浆，倒入热锅内，待粉浆受热，下面煎至金黄，上面依然含水生嫩之际，浇上蛋液、翻面。待有蛋液的一面也煎成金黄色，这道外脆内嫩、蚝香十足的蚝烙就可出锅了。

俗话说“茼蒿叠盘头”，蚝烙装盘后可立即将

洗净的茼蒿放置其上。这样不仅好看，还能利用蚝烙的余热逼出茼蒿的香味。蚝烙可搭配鱼露、辣椒酱和胡椒粉三种佐料。

潮州菜大师方树光特别介绍两个小窍门：第一，用蚝仔和薯粉调制稀浆时不能下盐等调料，否则蚝会严重出水，使蚝烙难以成形；第二，要用猛火和足量的猪油，就是俗称的“厚腩猛火”，这是蚝烙香酥的关键。

## 粤菜大产业

## “粤菜师傅”引人才回流 农村电商带旺水产销路

一千多年前，韩愈在《岭南食贻元十八协律》中写道：“蚝相粘为山，百十各自生。”这描述的正是潮汕地区盛产生蚝的场面。丰富的水产食材资源造就了潮州菜的“本港情结”，既为精巧的烹饪工艺提供了广阔发挥空间，也发展出了一条从水产养殖到水产加工的成熟产业链。近两年，在“粤菜师傅”工程的推进下，潮州渔业养殖的产业结构、技能人才和农村电商更是得到全新升级。

### 创新产品打开水产销路

潮州市饶平县素有“海上牧场”之称，这里海洋水产资源丰富，家家户户“靠海吃海”，水产养殖规模十分可观。以蚝养殖为例，饶平县宇祥水产养殖有限公司创始人林祥如告诉记者：“生蚝的养殖解决了许多普通家庭和贫困户的生计。老人小孩在家串蚝壳，一天能赚几十块钱；劳动力则参与生蚝养殖，成本低、成活率高、利润也高。”

养殖产业发展日益见长，但销路一直是困扰养殖户的“老大难”问题。近年来，当地深加工产业链的拓展也为水产养殖提供了新方向。“生蚝

养殖利润高，以前不敢大规模养，因为担心卖不出去。自从半壳蚝等加工产品大量开发后，我们养多少就能卖多少，简直供不应求。”林祥如说。

蚝的养殖、加工产业链与潮州菜系的发展相辅相成。在极具“本港情结”的潮州菜师傅发开出新菜品的同时，海港城镇的水产产业发展也得到极大的升级。据悉，不仅是蚝养殖，海水养殖已成为饶平县渔业经济的支柱产业，近年出产的沙丁鱼、罗非鱼、对虾、牡蛎远销美国、日本、韩国、新加坡等地，还先后被国家和省评为“全国渔业百强县”“省海水养殖先进县”。

### 海港资源吸引回流人才

随着时代发展和技术革新，饶平人逐渐意识到，要发展现代水产业，丰富资源和科技人才缺一不可。近年来，随着“粤菜师傅”工程的推进，饶平正在依靠海港资源，吸引城市人才回流农村。

“饶平女婿”宋义军是饶平农村电商的领军人物，他创立的妈鲜乐是饶平第一家农村电商水产企业，也是“粤菜师傅”工程助力发展的产业项目之一。据宋义军介绍，自

2019年6月从深圳搬到饶平后，1年间，妈鲜乐就举办了6场农村电商讲座、3场乡村自媒体手机拍摄和剪辑短视频直播，共计培训500人次，更获得了广东省人社厅和农业农村厅联合颁布的2020年首批广东省农村电商示范站。

同时，宋义军也带头技术创新，打造潮州本土品牌。据他介绍，现在妈鲜乐与超过30户养殖户和渔民长期合作，共推出了一百多款海鲜及加工产品，还开发出了潮汕第一款本土产制的蚝油。宋义军说：“现在在全国农村电商势头发展很猛，很多农村资源优越却人才匮乏，我们应该聚力发展，做新时代‘上山下乡’的知识青年。”

除了“妈鲜乐”项目，“飘香狮头鹅餐饮全国连锁加盟店”等众多饶平本地优质项目也在同步培养中。据潮州市人社局介绍，“粤菜师傅”工程着力培养潮州菜技能人才创业的信心和能力，出台配套了涵盖融资、授信、培训、营销、产所等10项扶持政策，示范引导技能人才和有志青年从事潮州菜相关行业，并进一步扶持更多从事潮州菜相关行业的企业发展。

### 从业故事

#### 一分为二“半壳蚝” 小巧思带动大商机

上世纪90年代，潮州市饶平县养殖大户林祥如就靠着800余亩水产养殖创造了过亿元的营业额。凭着一股“爱钻研、爱创新”的劲头，他的养殖事业版图不断扩展。近三十年过去，林祥如成为在福建、广东两省中首开半壳蚝、生蚝冷冻托盘等先河的“创新达人”，他创立的饶平县宇祥水产养殖有限公司也构建了养殖、收购、加工和销售为一体的水产产业链。

将生蚝一分为二，厚实蚝肉连着其中一瓣蚝壳，业内将这种加工方式称为“半壳蚝”。近年来，半壳蚝在潮汕、闽南地区屡见不鲜，既活跃在各大烧烤摊档，也频频作为创意烹饪食材端上餐桌。而林祥如就是首位在福建、广东两省中引入半壳蚝加工的人，现在年产量超3000吨。这种创新加工方式在短时间内引大批水产企业仿效。

“2002年，我们开始尝试开发半壳蚝，那时候蚝开出后表面不够光滑、

干净，有碎蚝壳和泥沙附着，清洗难度大，一颗蚝至少要洗4到5次。”为了解决这个问题，林祥如专门引进先进的杀菌除腥设备，他的眼光得到市场的肯定：饶平半壳蚝开发后远销新加坡、迪拜等国家，在价格和质量上都有明显优势。

除了半壳蚝，近年来，林祥如还自己设计了生蚝单冻包装的托盘，使加工生蚝可以独立存放、维持完整形状，大大提高美观度，特别适用于裹粉、蚝煎等烹饪方式。这个“巧思”也为林祥如带来了许多国外订单：“以前只有日本的生蚝包装这么精细，现在饶平生蚝也可以了。”

爱钻研、爱创新是林祥如的从业诀窍，作为当地水产业的后起之秀，林祥如称自己做的是“老实生意”。近年来，林祥如的水产品远销海内外。随着业务逐步国际化，他对潮州饶平水产信心满满：“我们饶平蚝一点都不输日本蚝。”



粤菜师傅培训现场多是年轻面孔 受访者供图



备受欢迎的“半壳蚝”加工方式

## 潮菜背后隐藏千年文脉

潮汕小吃历史悠久。市面常见的牛肉丸、鱼丸、薯粉豆干、粿条、尖米丸、乒乓粿、水晶球……几乎样样都有百年以上的历史。潮阳蜜饯的原料蜜饯，其历史可以追溯到唐宋时期，至今已有千余年历史；鼠曲粿以鼠曲草为配料，这源自魏晋时期河南中州的遗俗；潮阳熏鸭脯和潮州姑苏香腐的历史都在两三百年以上，带有清代潮州蔗糖商人与江浙饮食文化交流的痕迹。至于潮汕蚝烙更是能与唐代文豪韩愈攀上关系，他曾用诗句“蚝相粘为山，百十各自生”来形容潮州生蚝。

在“靠海吃海”的潮汕，盐和海鲜碰撞出的火花充分体

现在潮州菜系的独特味道里，甚至留下了煮海的传说。煮海，即煮海水为盐。元杂剧《沙门岛张羽煮海》介绍，潮州书生张羽和龙女琼莲公主私订婚约，遭东海龙王反对，便在仙人的帮助下架锅煮海，终于迫使龙王答应婚事。这说明，潮汕人煮海在元代就出名了。煮海传说也与咸鱼腌制息息相关，毛泽东同志于1930年写下的《寻乌调查》这样介绍：“咸鱼第一大门。桂花鱼、青鱖子、海乌头……都是咸鱼类，一概从潮汕来。”

潮州菜背后深厚的饮食文化，

从许多与菜肴有关的民间谚语中就可可见一斑。“公鱼细细也有鲤”，说公鱼虽小巧五脏俱全，比喻有的人地位卑微、志气未泯，绝不任人欺凌；“食蛸试身份”，蛸即梭子蟹，潮汕人喜欢吃腌制的生蛸，胃力稍差的吃完会拉肚子，该俗语用来告诫人们，做事要量力而行……这些谚语贯穿潮汕人的生活日常，是潮汕人族群内心深处的集体回忆。

## 文化品粤菜



潮汕小吃“蚝烙”潮厨协供图