

文/图 羊城晚报记者 危健峰  
通讯员 卢伟周 罗海兵

作为粤菜三大菜系之一，客家菜是客家人在长期迁徙过程中，在保留原有中原饮食习惯和烹饪方法的基础上，不断吸收相邻民系的饮食文化特征和沿途的烹饪技艺，结合当地气候、水土、物产等现实环境，创新发展、包容变通而形成的客家风味菜肴和饮食文化，成为海内外客家人舌尖上的共同记忆。

3月26日至27日，由广东省人力资源和社会保障厅、梅州市人民政府共同主办的第五届粤港澳大湾区“粤菜师傅”技能大赛暨粤菜产业文化交流活动将在梅州举行。“世界客都”梅州是闻名遐迩的“中国客家菜之乡”，也是“粤菜师傅”工程的主要承载地区之一。作为这次活动的东道主，梅州除了做好周到服务、搭建交流合作平台、开门迎客外，还将全面展示梅州客家菜的悠久历史、独特风味和预制菜产业前景，更好地擦亮“世界客都，长寿梅州”的品牌。



客家菜模型展示



五华酿豆腐模型展示

# 梅州客家菜：客味千年 香飘万里

## 3月26日至27日，第五届粤港澳大湾区“粤菜师傅”技能大赛暨粤菜产业文化交流活动将在梅州举行

# 客家文脉

### 文化为脉 新闻为眼

## 壹 寻味客家，舌尖上的“文化密码”

美食，是人类共同的话题，是舌尖上的“文化密码”。

清末诗人、外交家黄遵宪在诗中写道：“筲路桃弧辗转迁，南来远过一千年，方言足证中原韵，礼俗犹留三代前。”客家人作为汉族的一个支系，自东汉末年从中原黄河边辗转南迁，将中原饮食文化与客家山区本土饮食习惯融合贯通，既保留了汉民族传统的饮食特色，又增添了山野乡间“粗、素”的原汁原味，继而创造了独具特色的客家美食文化。

“客家民系分布广阔，客家菜包容性也非常强，在不同的地域环境

都有个性独特的饮食文化，形成了赣南流派、闽西流派、梅州流派、东江流派、桂系流派，各具不同风味特色。”国家注册资深中国烹饪大师、梅州市餐饮行业协会会长陈钢文介绍，赣南流派以石城菜为代表，咸鲜香辣；闽西流派以汀菜为代表，强调质地鲜香，口味较清纯，汤清见底；梅州流派，是客家菜的主要代表，承前启后，兼容并包，讲究镬气，注重养生保健，质地纯味浓香；东江流派以河源、惠州为代表，较多选用水产品，口味稍为清淡，讲究鲜美嫩滑，善于创新变化，受广州菜影响较大；桂系流派以贺州、博白为代

表，以酿菜、白切见长，口味平和，讲究调和搭配。

客家饮食传承了中国传统文化价值，其意识核心与传统儒、道家的主张一脉相承，表现为“求和”“养生”“创新”，追求“食与人之和”“食与自然之和”“食与社会之和”，构成了客家饮食的本质文化属性。“生育寓舍”寄寓了希望宗族强大、开枝散叶的美好愿望，体现在催生宴、娘酒、人丁板等。“求吉心理”即对美好幸福生活的向往和憧憬，体现在无鸡不成宴、盐焗鸡、发板、笋板等。“为人之道”指儒家文化的中庸，最能体现的是客家大盆菜。

## 贰 品味客都，中国的客家菜之乡

梅州客家菜突出主料，朴素大方，注重养生，讲究镬气，保持主料原汁原味，味厚香浓，技法以酿、盐焗、生炒、焖、煲、扣、余见长，具有独特乡土风味。酿豆腐、盐焗鸡、梅菜扣肉等客家名菜，都为食客广为熟知。

“客家人靠山吃山，靠水吃水。山野之根、河塘之鲜、森林之菌、田园之美，山上的飞禽走兽、山塘河田的鱼虾蟹螺、田间的蛇蛙蛙螺……这些绿色健康的大自然的恩赐，成了客家人的食材。”陈钢文告诉记者，客家菜注重素、野、粗、杂的自然食材和健康理念。

据介绍，客家食材的“素”，包含田间地头的豆、蔬、草、叶，暗合现代多素少荤的膳食养生理念，成为

客家人健康长寿的密码。“野”主要是指野菜、野果、野味，体现了客家人靠山吃山的生活日常，适应季节和节气的变更，随手摘来新鲜、无污染、适时而食的自然食材，这正是营养师所提倡的。“粗”是指客家人有吃粗的文化传统，以粮食而言，稻米是主食，其他包括番薯和芋都归为粗粮之属。“杂”一是指禽畜的内脏，另一指不挑食、不偏食。禽畜的内脏，烹调得法，能做出各种各样的美味佳肴。

梅州与潮汕比邻同居，潮汕人和客家人共处一地。“潮”“客”文化交流，造就梅州客家菜喜用潮汕鱼露和海味干货作配料，潮州菜把梅州客家捶肉丸(捣珍)改良为“源于客家，高于客家”的潮州牛肉丸，风

靡潮汕地区乃至全国。梅州是华侨之乡，海外华侨回乡带回当地海味干货，丰富梅州客家菜烹饪原料，其中最著名的“红烧黄玉参”“好事发财(蚝豉扣发菜)”“虾米扣肉”等。此外，“世界客都”处处彰显客家人的待客之道，体现在饮食文化上，比如梅菜扣肉，选材为当地土猪和客家人自制的梅菜干，为了展现客家人的热情好客和爽朗大方，扣肉中的每片猪肉皆有10克至20克足重，一块即能让人满足而笑。

随着社会的不断发展，梅州客家菜也在不断创新，逐步形成地方特色，并在吃出健康长寿方面给予了丰厚的回报。目前，梅州蕉岭和大埔是“世界长寿之乡”，梅县、丰顺是“中国长寿之乡”。

## 叁 烹味客肴，客家菜的守正创新

春光正好，木棉花开。在广东梅州职业技术学院“中国客家菜研发培训基地”，学生正在老师的指导下进行中式烹饪“客家菜”的学习。“客家菜是必修课，采取理论和实训的方式，激发学生对客家菜烹饪的兴趣，掌握客家菜的烹饪技巧。”现场指导老师说。

据了解，中国客家菜研发培训基地创建于2008年，2012年被中国烹饪协会确定为“中国客家菜研发培训基地”，2019年被评为广东省粤菜师傅培训基地，还成立博士工作站。目前，该基地用于粤菜技能人才培养的教学与实训场所面积为8567平方米，包括中、西餐和面点烹饪实训中心、梅州粤菜师傅工程展示馆等。基地以陈钢文大师作为专业带头人，带领高技能型人才高级技师3人，技师4人，高级讲

师2人和科研型人才博士硕士研究生4人，提升专业学科建设水平，另聘请校外中国烹饪大师、国家高级技师共15人为客座教授。

近年来，该基地充分依托“粤菜师傅”工程高端平台和品牌效应，创新实施“粤菜师傅+”战略，通过发挥“基地、学校、企业、大师工作室、协会”五位一体功能，全方位多举措实施“粤菜师傅”工程。“粤菜师傅”工程实施以来，培训指导梅州市餐饮业厨师参加广东省职业技能大赛、大湾区职业技能大赛，技能考核获得国家烹调师技能等级证书32人，获得至金奖3个、特金奖16个、金奖33个、银奖8个，1人荣获中华金厨奖，3人获得国家烹调师，2人获全国十大烹饪高手，9人通过国家技师考核。

学生在老师指导下学习客家菜烹饪



## “粤菜师傅”工程中的“梅州经验”

近年来，梅州市全面落实省委省政府关于实施“粤菜师傅”工程的决策部署，把“粤菜师傅”工程与乡村振兴、精准扶贫相结合，与文化旅游、产业发展相结合，形成了上下联动、齐头并进、百花齐放的生动局面，走出了一条促进城乡劳动者技能就业、技能创业、技能致富的新路子，形成了向全省推广的“粤菜师傅”工程的“梅州经验”。

特色引领，“金牌”越擦越亮。梅州在全省率先启动“粤菜师傅”工程，打造了全省首个“厨帅之乡”(梅县区玉水村)和全省首个“广东客家美食名城”(梅江区)。出台《梅州市客家菜传承发展促进条例》。打造“有板有腔”等品牌小吃，统筹推进“粤菜师傅”高质量发展“1+8”重点项目建设，“客家脆皮”“蕉岭三及第”“大埔小吃”“五华鱼生”等美食知名度不断提升。梅江老街“客都美食街区”、丰顺“埔寨新鲜牛牛羊菜镇”等成为地方文化名片。盐焗鸡、大盆菜、梅菜扣肉等具有客家特色的预制菜成为热销品，客家预制菜品牌规模与日俱增。客家菜与广府菜、潮汕菜一道，成为具有强大生命力和广泛影响力的广东名片。

以厨育才，“技能碗”越端越稳。梅州坚持将促进城乡劳动者技能就业、技能致富作为实施“粤菜师傅”工程的落脚点和出发点，建成全国首个客家菜国家级技能

大师工作室和6个省级粤菜师傅大师工作室，全市建立了6个省级、11个市级和6个县级粤菜师傅培训基地。自“粤菜师傅”工程实施以来，全市累计开展“粤菜师傅”培训1.55万人次，带动就业创业1.41万人次。开展“百店扶千户”行动，创立“粤菜师傅”就业扶贫基地，积极鼓励餐饮企业帮扶贫困户。“粤菜师傅”发展空间不断拓展，越来越多的城乡劳动者端起“技能碗”，成为“香饽饽”。

走出围龙，“朋友圈”越来越广。梅州抢抓建设苏区融湾先行区战略机遇，推动“粤菜师傅”工程成为梅州与粤港澳大湾区互联互通的桥梁。积极开发客家菜食品标准，推动更多客家美食融入“湾区一菜菜”。建成粤港澳大湾区“菜篮子”产品梅州配送分中心，培育了217个“粤字号”农业品牌，149家省级以上农业龙头企业，有102个粤港澳大湾区菜篮子生产基地及加工企业。认定“粤菜师傅”工程食材供应基地77家，培育了“陈小鸡”“梅一客”等10多家客家菜优质企业和预制菜项目。接下来，梅州市将把实施“粤菜师傅”工程作为全面推进乡村振兴和实施“百县千镇万村高质量发展工程”、全力建设苏区融湾先行区的重要抓手，推动梅州客家美食向品牌化、规模化、产业化发展，让世界爱上“客家味”！

## 以赛为媒，推动高质量发展

客家菜有着悠久的历史 and 深厚的文化底蕴。随着“粤菜师傅”工程的推进，以及预制菜产业的发展，客家菜如何发挥优势，通过研发创新走出一条特有的道路？为此，羊城晚报记者专访了国家注册资深中国烹饪大师、中华金厨奖获得者、梅州市餐饮行业协会会长陈钢文。

羊城晚报：第五届粤港澳大湾区“粤菜师傅”技能大赛暨粤菜产业文化交流活动在梅州举办，对客家菜而言有怎样的推动作用？

陈钢文：这次大赛是一次展示梅州客家菜的好机会，无论是政府部门、相关企业还是媒体都要参与进来，从历史、理念、文化、食材、技法等多层面、多角度宣传梅州客家菜。同时，大赛汇聚了全省各地的专家和名厨，我们更要做好准备展示梅州客家菜的烹饪技艺，此外也要借助各方资源和力量，在学习交流中推动梅州客家菜预制菜产业的发展。

羊城晚报：随着“粤菜师傅”工程的推进，梅州客家菜被更多人了解，且培养了一批能工巧匠。您对培养客家菜人才方面有什么建议？

陈钢文：“客家菜师傅”是一个系统的工程，涉及方

方面。人才培养方面要注重职业技能院校的提升、专业学科的建设、研发培训基地的利用以及技专的传承创新和就业产业的无缝对接，要全盘、全局系统地去推进。现在，广东梅州职业技术学院加强学科建设、加强实训基础设施、成立大师工作室等措施就是一个好的探索，接下来还要进一步去提升，甚至率先在全国设置客家菜本科专业，面向全国各地招生。

羊城晚报：当前，预制菜非常火热，有人说预制菜产业正在“风口”上。梅州客家菜预制菜的前景如何？该如何利用政策走好客家菜预制菜的路子？

陈钢文：梅州客家菜预制菜具有国内外天然的巨大市场，前景还是广阔的。目前，梅州有一些企业已经作出了尝试，也研发了一些产品，但仍然处于初始阶段，不够成熟。因此，我建议政府相关部门和企业要从扶持政策、原材料供应、生产设备引进、菜品研发技术、物流冷链、销售渠道、市场接受等进行通盘考虑，从而形成稳健的产业链条。梅州出台《梅州市客家菜传承发展促进条例》就是在政策和行业规范方面的一个重要支撑。

## 概览

3月17日，梅州市梅江区非遗赋能乡村振兴——“西阳清凉山茶制作技艺”宣传推广系列活动在西阳镇清凉村举行。在活动中，广东省粤菜师傅工程五星名厨陈泽煊用茶叶嫩芽代替传统枸杞叶制作“鲜茶叶版”三及第，用茶叶嫩芽点缀，制作鲜茶叶山茶油花胶蒸鸡。

3月14日，广东省文旅厅官网发布公示，拟将24家旅游景区评定为国家4A级旅游景区，其中包括2家梅州市景区，即梅州市韩山历史文化旅游区、梅州市球王故里文化旅游区。

3月13日至14日，梅州市中国画学会与河源市中国画学会共30多位会员，在梅州进行“世界客都·风眼故里”采风写生活动，先后到林风眠故居、林风眠纪念馆、千年古刹灵光寺等地采风写生。

日前，“舞动客都·幸福你我”2023年梅州市梅县区松源镇广场舞选拔赛在该镇蔡蒙吉广场举行，来自全镇的11支参赛队伍为广大的父老乡亲带来了一场“文化盛宴”。(赖嘉华)

中共梅州市委宣传部  
羊城晚报报业集团  
广东省文化和旅游厅

联合主办