

潮汕冬至，是一场关于根脉与团圆的盛大仪式 一颗“四老汤圆”包进“过番乡愁”

文/图 羊城晚报记者 蚁璐雅 通讯员 林悦真

岁序更替，华章日新。当北半球的白昼缩短至极致，冬至，这个被潮汕人视为“亚岁”的日子，便悄然而至。

在潮汕地区，人们常说“冬至大过年”。对于潮人而言，冬至不仅是一个节气，更是一场关于根脉与团圆的盛大仪式。

而在今年的冬至前夕，在广东省粤东技师学院的面点实训室里，一场关于传统与现代、乡愁与出海的“味觉实验”正在悄然进行——由该校潮菜烹饪学院研发团队匠心打造的“四老汤圆”，以“老香黄、老药桔、老黄皮、老陈皮”潮汕四老凉果为魂，以山药、甜菜根、枸杞等药膳为骨，既承载着百年前潮人“过番”的乡愁，也融合了传统潮菜技艺与现代养生理念。

近日，这颗汇聚了侨乡记忆、药膳智慧与现代匠心的“四老汤圆”，已在汕头市潮汇轩食品有限公司的生产线上量产，端上海内外潮人的冬至餐桌，在这个寒冷的冬日以最温暖的姿态，连接起潮汕文化的过去与未来、海内外潮人的故乡与远方。



“四老汤圆”



姚俊源在制作“四老汤圆”

文脉观察

从“过番行囊”到“舌尖新潮”：

看“四老”潮菜IP如何成型

羊城晚报记者 蚁璐雅

在潮菜出海这张答卷中，如何找到一个合适的切入点，既要展示潮菜风味与技艺，又要讲述潮汕文化和厚重历史？

这似乎是一个很难平衡的命题。然而，广东省粤东技师学院给出了一个颇为巧妙的答案——那就是“四老”系列。

所谓“四老”，即老陈皮、老药桔、老黄皮、老香黄这四样潮汕传统凉果，它们是潮汕先辈下南洋时常携带之物，也是潮汕“过番史”的见证者。

今年中秋时，粤东技师学院与广东老字号老潮兴联手推出“四老月饼”，近日又与潮汇轩合作研发“四老汤圆”，这些自带故事的潮汕传统凉果，在面点实训室里经历了一场华丽的“变身”。

以往，我们谈潮菜传承，重点往往在还原古法、抑或时代创新。但“四老系列”的吸睛之处，是把先辈“过番”的艰辛与坚韧包进了象征团圆的月饼和汤圆里，给一段厚重的潮人侨史增添了丰富的口感。

当“四老月饼”在中国驻新加坡使馆的重要外事活动中惊艳亮相，当“四老汤圆”走上生产线和潮人的餐桌，我们看到的，不仅是多次校企合作的成功携手，更是一个极具故事性和辨识度的潮菜IP正在成型。

值得关注的是，“四老”系列并非绑定单一企业，而是像一个流动的文化基因，在不同的赛道寻找最佳拍档。中秋时，它需要老潮兴的非遗饼艺来承载那份传统；冬至时，它又选择了潮汇轩的现代化冻冻技术，让产品更便捷地走进千家万户。这种“院校出脑，企业出力”的模式，让这个IP具备了更强的适应力。

放眼潮菜出海的整体进程，我们从不缺精湛的厨艺、传统的菜式，最稀缺的，恰恰就是这种能够标准化生产、又自带深厚文化辨识度的“爆款产品”。

可以想象，这个冬至的餐桌前，海内外潮人咬开软糯的面皮，尝到那一口熟悉的老香黄时，他们的脑海中，也将会同步忆起一段生动的潮人岁月往事。

“四老”系列的每一次亮相，既是对潮汕文化的深情回眸，也是对潮菜IP的勇敢探索。而在它多次“变身”的过程中，“潮菜出海”的基础解题思路也昭然若揭：乡愁，才是潮菜走向世界的最坚韧、最绵长的力量。

冬至大过年：一碗汤圆的团圆密码

“吃了冬至圆，便长一岁。”

冬至，是潮汕人一年中最重要的日子之一。在潮汕的民俗日历里，冬至的地位甚至一度超过了春节——冬至是祭祖的日子，也是家族团聚的时刻。如果说春节是辞旧迎新的狂欢，那么冬至则是家族血脉的深情回望。

在潮汕的传统民居“四点金”或“驷马拖车”里，冬至的清晨往往伴随着袅袅炊烟。妈妈们早早起床，用糯米粉加水揉成团，搓成一个个圆润洁白的汤圆，等候全家围坐团圆的那一刻。

随着时代的变迁，城市的生活节奏加快，许多传统的冬至习俗正在逐渐简化。年轻一代或许知道要吃汤圆，却未必知晓这一颗圆子背后所蕴含的智慧与历史。

那么，如何让传统潮菜和节庆习俗在现代社会焕发出新的生命力，让年轻一代重新拥抱深厚的文化底蕴呢？这也是粤东技师学院潮菜烹饪学院持续思考的问题。

“作为培养高技能人才的技师学院，我们能为潮菜文化、潮汕文化的传承做些什么？”粤东技师学院潮菜烹饪学院院长许实霖认为，文化的传承不能仅停留在口头上，更要落在具体的技艺和产品上。“冬至是一个绝佳的切入点。汤圆是载体，文化是灵魂。我们希望通过研发一款既有传统底蕴，又符合现代健康饮食潮流的产品，来唤醒大家对传统节气的记忆，也通过汤圆这个深受大众欢迎的美食载体来助推潮菜出海。”

“四老”入馅：为冬至汤圆注入灵魂

在粤东技师学院的面点实训室，面点教师姚俊源正从翻滚的汤中捞起四色汤圆，红色、紫色、黄色、白色的圆子在沸水中翻滚，恰似“福禄寿喜”齐聚一堂，这就是团队研发的心血之作——“四老汤圆”。

“馅料，是这颗汤圆的灵魂。”姚俊源所说的“灵魂”，便是潮汕凉果中的“四老”：老香黄（佛手瓜腌制）、老药桔（金桔腌制）、老黄皮（黄皮腌制）和陈皮（柑橘皮陈化）。

这四种凉果，不只是茶余饭后的零食，对于潮汕人而言，它们还是“过番”路上的护身符，是刻骨铭心的乡愁。

据姚俊源介绍，过往，由于人多地少、生存艰难，无数潮汕先辈被迫背井离乡，乘坐“红头船”漂洋过海，前往东南亚等地谋生，航程少则十数天，多

则需要数月。而老香黄等潮汕凉果，因具有理气健脾、化痰止咳、生津止渴的功效，且便于携带、久藏不坏，成为了先辈们行囊中必备的物品。

然而，将口感扎实、味道浓郁的凉果与豆沙相融合来制作汤圆馅料，并非易事。

“最大的难点在于平衡。”姚俊源坦言，“凉果本身味道浓郁，馅料中的豆沙也十分‘抢味’，如果两者搭配比例处理不好，馅料或许只能尝出其一二，就会失去风味。”为此，该团队反复试验，不断调整馅料的糖度和研磨的细度，才将老香黄的甘醇、老药桔的酸爽、老黄皮的果香以及老陈皮的陈香完美融合，既保留了其核心的药食同源功效，也保留了浓浓的豆香，制成了口感细腻、回味无穷的“四老馅”。

药膳为皮：一颗汤圆是一剂养生良药

如果说内馅是“乡愁”，那么外皮则是“智慧”。

在这个“保温杯里泡枸杞”的养生时代，传统的重油重糖食品往往面临着健康的拷问。粤东技师学院的研发团队敏锐地捕捉到了这一市场变化，在“四老汤圆”的研发中没有止步于传统的糯米皮，而是创新引入了“药膳”理念。

“现在的消费者越来越注重健康，传统的汤圆虽然好吃，但糯米不易消化，吃多了容易积食。”姚俊源解释道，“作为校企合作的研发一方，我们有责任将传统技艺与现代营养学相结合。”

为此，团队制作汤圆皮时，在糯米粉中加入了山药、甜菜根、枸杞等药食同源的食材，做成了四色的外皮。

姚俊源指着盘中色彩斑斓的汤圆介绍道，“山药健脾养胃，正好可

以中和糯米的黏腻；甜菜根补血益气，色泽红润；枸杞滋补肝肾，明目养颜。我们将这些食材打成汁，分别揉入面团中，不仅赋予了汤圆天然的四色美感，更让它具备了养生的功能。”

“四老汤圆采用了枸杞、山药等部分人们所熟知、常用的药食同源食品，配料合理，味道各具特色，有食养之功效。”在广东省省中医、省粤东技师学院药食同源潮菜研究院顾问谢国材看来，这种“内调外养”的搭配，恰恰暗合了中医“治未病”的思想。内馅的“四老”理气化痰，外皮的“药膳”健脾养胃，一颗汤圆，实则是一剂浓缩的养生良药。

“这是我们对‘药食同源’的一次新演绎。”姚俊源自豪地表示，“它证明了潮菜不仅仅是口味上的极致追求，更是在养生哲学上的深厚积淀。”

校企携手：潮菜出海的技能引擎

一款好的产品，需要走出研发室，得到市场的肯定，才能真正实现其文化价值。

在这一过程中，粤东技师学院与汕头市潮汇轩食品有限公司的校企合作起到了关键作用。

“我们非常看好这款产品的市场潜力，也希望推广出去让全世界都尝到潮汕特色口味。”汕头市潮汇轩食品有限公司总经理林伊玲在接受采访时表示，“这种将潮汕历史、侨乡文化和现代养生完美结合的汤圆产品，在市场上是独一无二的。”

学校出技术、出创意、出人才，企业则出产能、出渠道、出市场。“我们负责把好‘研发关’和‘标准关’，企业负责把好‘生产关’和‘销售关’。”许实霖表示，“这种合作模式，不仅能让优秀的研发成果迅速转化为商品，更

重要的是，它为我们师生提供了一个从创意到落地的实战平台。”

另一方面，对于粤东技师学院而言，这次研发更是其潮菜技能出海战略的重要一环。

“技能出海，是标准出海，也是文化出海。在这一过程中，我们一直在寻找什么最能代表潮汕的味道。我们想，‘四老’可以代表。”许实霖院长语气坚定，“‘四老’是潮人下南洋的‘精神图腾’。它们见证了潮人在异国他乡的打拼与坚守，也承载了海外游子对故土最深沉的眷恋。”事实上，今年中秋佳节，该团队已经推出以这四款凉果为馅料、与广东老字号老潮兴通过校企合作研发的“四老月饼”，让潮人过番的人文故事在传统饼的饼香中得到全新演绎。值得关注的是，这款“四老月饼”还在今年9月中国驻新加坡使馆举行庆祝中华人民共和国成立76周年暨中新建交35周年的招待会上惊艳亮相，用舌尖上的“潮汕味道”架起一座通向世界、凝聚侨心的桥梁。

“我们研发‘四老系列’，就是希望打造一个具有高辨识度的潮汕美食IP。未来，我们希望能将更多‘四老系列’带到海外，让更多的人通过潮菜了解潮汕、了解中国。”许实霖表示。



企业生产车间里工人正在制作“四老汤圆”



“四老汤圆”皮的制作引用药膳理念，加入山药、枸杞等

