

1967年生,江西都昌 中国作家协会会 员,中国传记文学会会 员,中国科普作家协会 会员,广东省作家协会 报告文学专业委员会委 员,民革中央孙中山研 究会理事。一级作家。

历代文献记录中的广东饮食

粤菜的起源,与广东早期人 类的出现同步,有文字记载的历 中同样也久远而丰富。

成书于战国时期的《山海 经》有关于岭南人食蛇的记录,西 汉刘安编著的《淮南子》更具体写 道:"越人得髯蛇以为上肴,中国 (中原地区)得而弃之无用。

唐朝文学家韩愈对岭南文 化的发展有重要贡献与影响,在 他的作品中,有许多关于广东社 会生活的记录,其中有一首诗 《初南食贻元十八协律》,在这首 诗中,诗人真实记录了自己在潮 州的生活情况,其中写到许多当 时的美食,如鲎、蚝、蒲鱼、蛤、章 (鱼),特别提到"其余数十种,莫 不可叹惊。我来御魑魅,自宜味 南烹。调以咸与酸,芼以椒与 橙。腥臊始发越,咀吞面汗騂。 写的是对潮州菜制作的感受。

宋朝有一个叫周去非的人, 他的籍贯是浙江永嘉(今温州), 考中进士后,到粤西一带做过地 方官,他把自己在岭南的见闻写 了一本书,叫《岭外代答》,从书 中可以看到,那个时候,广东人 吃的东西,遍及山河岭海,天上 飞的,地上走的,水中游的,地 穴居的,没有广东人不吃的。

清初广东学者屈大均《广东 新语》卷十四为《食语》,专门记 述广东地区与"吃"相关的内容。

清代有一个曾官至广东按 察使的河北武强人张渠,他在 《粤东闻见录》中记录了广东乡 村的饮食状况,讲广东人吃蛇、 鼠这类在外人看来很令人恶心 的动物,用"茅鳝"、"家鹿"这 样的美名来掩盖。

清末民国时期,有一个叫 徐珂的杭州人,写了一部《清稗 类钞》,其中的《饮食·粤人之食 鸟兽虫》条有这样的记述:"粤 东食品,颇有异于各省者,如 犬、田鼠、蛇、蜈蚣、蛤、蚧、蝉、 蝗、龙虱、禾虫是也。

随着广州一口通商的对外 影响,粤菜成为西方人进入中国 最先接触到的中国菜,在17世 纪以来的欧美人关于中国的书 著中,就有与粤菜有关的内容。

有一本《遗失在西方的中 国史》引用了不少西方人记录 中国近代社会生活的记录,其 中有一则文字写到鸦片战争结 束后,清政府的钦差大臣耆英 宴请英国派到香港的总督,餐 桌上除了各种腌酸菜、萝卜干 等餐前冷菜,上主菜前,先是有 一道燕窝羹,主菜则有鹿肉、鸭 肉、鱼翅、栗子汤、排骨、蔬菜肉 馅饼、公鹿里脊、鲨鱼、牛角髓、 炖火腿、鱼肚、野鸡、孔雀、火腿 等数十道菜。

一个到过广州的法国人叫 伊凡,他在一本《广州城内》的书 中写到广州的厨师:"我们的厨 师享誉整个帝国。除了这儿,还 有哪里能创造出无脑鸭子、空心 五香碎肉丸这样精美的食物?"

近代文化名人,鲁迅、郭沫 若、郁达夫、巴金、郑振铎、胡适、 许广平、吴宓、蒋梦麟、徐志摩、 季羨林、舒湮、唐鲁孙等,都有过 关于食粤菜的经历或文字记录, 他们大多数人都曾到过广州,徐 志摩写的是在海外食粤菜的事。



潮州韩文公祠

文

扁

继承创新成就粤菜三大系

广东人有一句俗语:"背脊 朝天,人皆可食。"这个世界上, 除了人是站着走,哪一样生物不 是"背脊朝天"的呢?也就是说, 只要是在地上爬的,天上飞的, 泥里钻的,人都是可以吃的。

屈大均在《广东新语》说:"天 下所有食货,粤东几尽有之,粤东 所有之食货,天下未必尽也。

这说的是广东的食材之丰 富。包括猪、牛、羊、鱼和鸡、鸭、 鹅,还有蛇、狸、狗、猫、猴、鼠、蜗 牛、昆虫、蠕虫、桂花蝉、龙虱、蜈 蚣、田鼠,包括几乎所有的海洋 生物,没有广东人不能吃的。

粤菜特别讲究调味品的制 作,常用的食物配料有姜、蒜、 葱、糖、盐、酱油、米酒、淀粉、 油等,偶尔会用五香粉、白胡椒 粉,极少用辛辣调味品。这样 可以保持食物的鲜香和原味。

民谚曰:"秋风起,三蛇肥, 滋补正其时。"广东人以食蛇而 闻名于中外,以蛇制作菜肴已 有2000多年历史,其中的"龙 虎斗"又名"豹狸烩三蛇"、"龙 虎风大烩"、"菊花龙虎凤",是 闻名中外的广东传统名菜。

点心是粤菜中的一道靓丽 美食风景。一日三餐中,广东人 把点心放在一个很重要的位置, 筵席最后都安排有咸甜美点;在 节庆饮食安排上,不仅有时令鲜

果,而且有精美的时令点心。 粤菜用量精而细,配料多 而巧,装饰美而艳,而且善于在 模仿中创新,品种繁多,1965 年"广州名菜美点展览会"介绍

的就有5457种之多。 近代以来,以广州为中心 的现代广东都市之中,出现了 许多有名的代表性粤菜名品。 如贵联升的满汉全席、香糟鲈 鱼球,聚丰园的醉虾、醉蟹,南 阳堂的什锦冷盘、一品锅,品容 升的芝麻球,玉波楼的半斋炸 锅巴,福来居的酥鲫鱼,万栈堂 的挂炉鸭,文园的江南百花鸡, 南园的红烧鲍片,西园的鼎湖 上素,大三元的红烧大裙翅,蛇 王满的龙虎烩,六国饭店的太 爷鸡,愉园的玻璃虾仁,华园的 桂花翅,北园的玉树鸡,旺记的 烧乳猪,新远来的鱼云羹,金陵 的片皮鸭,冠珍的清汤鱼肚,陶 陶居的炒蟹,菜根香的素食,陆 羽居的化皮乳猪、白云猪手,太 平馆的西汁乳鸽等。

粤菜的三大菜系与其各自的 人口迁移来源地和传统生活习惯、 区域分布相关联,又各有特点。

广府菜范围与"广府话"即 粤语方言流行区域相对应,以 广州、佛山为中心,珠江三角洲 区为主,延及粤西的肇庆、湛江 等地,用料丰富,选料精细,技 艺精良,清而不淡,鲜而不俗, 嫩而不生,油而不腻。擅长小 炒,要求掌握火候和油温恰到 好处。还兼容了许多西菜做 法,讲究菜的气势、档次。

潮州菜则是形成于潮汕方 言区,发源于潮汕地区,融汇了 闽、粤两地饮食风俗之长,自成 一派。有向海而生的先天饮食 基因,以烹制海鲜见长,汤类、 素菜、甜菜最具特色。刀工精 细,口味清纯。

客家菜,又称东江菜,分布 区域为客家方言区,起源于广东 东江一带的客家人聚居地区,菜 品多用肉类,山珍较常见,初期 极少水产,多为河鲜,主料突出, 讲究香浓,下油重,味偏咸,以砂 锅菜见长,有独特的乡土风味。

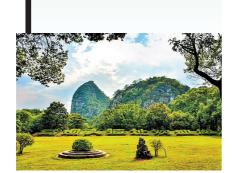
各个菜系在发展过程中, 与时代同步,不断发展创新,既 保留着各自的传统,又相互借 鉴,取长补短,因而,现在人们 在以海味见长的潮州菜中可以 吃到制作精美的山珍,在以山 货为特长的客家菜中,同样可 以品尝到鲜美的海味。



牛肉肠粉







□陈典松

马坝人遗址

我是农民的儿子,一直 到三十岁才真正脱离农村劳

在我的求学生涯中,中 国现代有两位著名的学者对 我的农村情结影响较大,一 位是致力于中国乡村调查的 费孝通,他的《乡土中国》和 《江村经济》,我在大学时就 读过;另一位是致力于中国 农村建设实践的梁漱溟,他 的乡村建设实践,我一直深 印脑海之中

费孝通的农村调查开启 了一代乡村调查之风,受到 普遍肯定,梁漱溟的乡村建 设实践则有见仁见智的分 歧,但我思考的不是它的对

我与广东结缘,始于

介绍了广东的情况。

财到广东。

出身于赣北贫困农村的 我,那个时候,对财富有着强 烈的向往,因而,当年把到广 东就业作为一个重要的方 向,并在毕业论文答辩之后 的这年四月,直奔广州,住在 中山大学东门附近沈晓敏的 宿舍,正如他来北京与我同 住一张单人床一样,我在他 那里也同住在一张单人床

在中山大学校园里吃的 是公共食堂,对饮食没什么 特别感觉。

对粤菜的第一印象来自 于卓建明的家里。卓建明和 他的夫人是广东茂名人,是 正宗的广东人,热情好客。

那是我第一次应邀到广 东人家里作客,当时还是学 生,连水果之类的手信也未 带,空手而至,卓氏夫妇对此

在吃饭的时候,卓建明 首先递给我半碗汤,并特别 汤开胃

这是我第一次接触到地 道的广东饮食,当时的美味

这算是我接触粤菜的开

利,起伏跌宕,但置身于广 州,对粤菜和粤菜文化的感 受与体验一直没有停止……



"广府"一词有丰富的历史 内涵,隋唐时期,朝廷在广州设 广州都督府,管理岭南地区,宋 初设广州府,作为一级地方政权 建制。但以粤方言区而论,"广 府文化"的形成显然经历了更加 久远的历史积淀。

广府文化区地处珠江三角 洲,气候炎热,土肥水美,物产丰 富,自古以来,多元经济发展,既 保留了中原主流的"以农为本" 的社会发展理念,同时,与海外 贸易相关联的"重商"经济也一 直延续。这样使得广府文化相 对地处一种开放包容的形态,与 之相对应,广府菜也同样具有博 采众长的特点。

广府菜在唐代已比较注意 改进烹调,懂得运用配料和掌握

火候,开始更广泛地受到北方移 民带来的饮食习惯影响,加之唐 宋时期的广州对外贸易发展,包 括外来的阿拉伯人在广州定居, 明清以来,广府菜继续吸取中外 烹饪文化之精华,使岭南饮食文 化进入第一个黄金时代。

清朝人有一首竹枝词,专门 歌咏广府菜的: 响螺脆不及蚝鲜,最好嘉鱼

二月天

近代以来,广府菜受到西餐

冬至鱼生夏至狗,一年佳味

的影响,借鉴了许多西餐的烹调 技艺,"中菜西做",或"西菜中 做",或"中西合璧",体现了广府 饮食文化得风气之先,中西交融 的价值取向,同时又在传承发展

星斑的色泽有蓝色、红色、褐色

及黄色等,体形比一般斑鱼瘦

长,头部细小。东星斑因为头部

细小,肉较多,而且颜色雪白。

在潮菜中,东星斑常被用作生

炊。东星斑的外皮光滑,炊熟的

鱼皮裂开,见到那雪白的鱼肉,

人民日常食用的海鱼,色泽雪白

中略带微黄,全身肉质相当嫩滑

柔软,唯有鱼身一条脊骨,其牙

式家常菜,端午节时有很多人家

都自己做来吃。将洗净的原只

螃蟹入锅煮熟,放凉。再撕去蟹

的鳃叶, 敲裂蟹壳, 斩件上桌。

冻蟹,虽然是一道凉菜却有让人

难以抗拒的魅力。冰凉的冻蟹,

肉味鲜甜清爽,蟹黄脂凝透香。

肥嫩,味鲜甜,且甜中带香,香

中带脆,食用价值很高,和对

虾、膏蟹齐名,都是潮菜海鲜菜

肴常用烹饪原料。农历正月的

虾蛄最肥美,无论个体大小,都

是肉饱膏红,煮熟时,浑身赤红,

色泽鲜艳,香味诱人,俗称"赤心

产品,壳呈青绿色,因其壳薄,故

称为薄壳。薄壳体小肉也小,但

肉味鲜美,营养丰富,价钱也便

宜,主要为潮州人们日常佐膳菜

个大众化分支,泛指一般的潮州

大排档所经营的饮食。它走的

是平民路线,与各高档酒楼里那

做工精细价格高昂的潮州菜有

港,现慢慢为内地人所接受。

潮州冻红蟹、鱼饭、生腌咸虾

蛄、还有"卤鹅",都是潮州特

色菜,在潮汕人的家常菜当

中,有四种是肯定有的。把新

鲜海鲜蒸熟,等凉冻后沾香蒜

油或豆酱(广东普宁做的尤为

出名)吃,风味别致,没有腥味,

反而格外鲜美。这种做法由先

前渔民于无意间发现的,从而

汕菜,用呈圆形状似包菜的包心

大芥菜来做,这种芥菜原产于潮

汕地区。冬季是包心芥菜收获

的季节,潮汕人会大量地用它来

腌制咸菜,咸菜是潮汕人生活中

必不可缺的,下粥、入菜都离不

厚菇芥菜是一道传统的潮

潮州打冷这个名称源自香

潮州打冷是潮州菜中的一

薄壳。为潮汕地区贝类海

虾蛄"。

肴。

所区别。

流传了下来。

开它。

虾蛄。潮汕海产之一,肉

齿幼细尖长,极为锋利。

佃鱼。又称豆腐鱼,是潮州

潮州冻蟹是很有特色的潮

中保持着自身特色。 广府菜在珠三角各地又形

成二级亚菜系,如南海菜、番禺

博采众长广府菜

菜、东莞菜、顺德菜、中山菜、四 邑菜、深圳宝安菜等,这些菜既 有丰富精细选材和清淡口味的 广府菜的共性,又表现出各自的

地方风味特色

著名的广府菜的菜品有:白 切鸡、烧鹅、烤乳猪、红烧乳鸽、 蜜汁叉烧、上汤焗龙虾、清蒸石 斑鱼、阿一鲍鱼、鲍汁扣辽参、白 灼虾、椰汁冰糖燕窝、干炒牛河、 老火靓汤、广州文昌鸡、煲仔饭、 广式烧填鸭、豉汁蒸排骨、鱼头 豆腐汤、菠萝咕噜肉、蚝油生菜、 香煎芙蓉蛋、鼎湖上素、烟筒白 菜、鱼香茄子煲、太爷鸡、赛螃

其中,烤乳猪是广府菜中的 名品,炆狗、焗雀、烩蛇羹(俗称 龙虎斗)被称为"粤菜三绝"。

翅、麒麟鲈鱼、蚝皇凤爪等。

蟹、香芋扣肉、南乳粗斋煲、龙虾

烩鲍鱼、米网榴莲虾、菜胆炖鱼

近现代出现的广府菜代表 性酒家名店有南园、北园、广州、 泮溪、大三元、陶陶居等。

由于珠江三角洲地区,天气闷 热多雨,广府菜甚至融入了传统的 药膳元素,其中汤类就很有特色。

广府民间俗语:"宁可食无菜, 不可食无汤。"先上汤,后上菜,几 乎成为广府宴席的传统习惯。广 府菜中的"靓汤",有三蛇羹、三丝 鱼翅羹、冬虫草竹丝鸡汤、老鸭薏 米汤、椰子鸡汤、西洋菜猪骨汤、霸 王花猪肉汤、酸菜跳鱼汤等。

时令汤类随一年四季变化而 不同,春夏以补充水分和消暑解 渴为主,汤料简单,发散性植物根 茎为辅料,汤味多清淡,秋冬则喜 用中药材作辅料,味浓厚。

广府菜追求色、香、味、形 民间美学意涵丰富,通过刀工 烹调、火候、佐料、拼盘、菜名以 及饮食的环境等的相互配合与 协调,而达到饮食与艺术融为一 体的美的境界。

有一道菜品叫冬瓜盅,造 型、色泽、味道都很讲究,其制作 方法是:用半只不去皮的冬瓜为 食料,也作为器皿,外形进行艺 术加工,制作成各种好看的形 态,内里配以肉丝、虾米、莲子。 香菇等,经慢火炖至冬瓜熟透。 这种制作工艺现在已经延续到 很多瓜果,如木瓜盅、菠萝盅等。

广府菜非常讲究刀工,名 厨、大师可以用娴熟的刀工将鱼 改成小菊花型,名为菊花鱼。 厨师们通过巧手和奇思,可

以把食料雕砌成龙、凤、花、鸟或 山水风景,千姿百态,栩栩如生, 再配以寓意美好而颇有艺术性的 菜名,如以"羊城八景"命名的菜 肴,以及以"百花迎春"、"一帆风 顺"、"好事发财"、"莲花鸡"、"牡 丹鸡"命名的菜品等,颇添几分诗 画之境,给人们的味觉、视觉、触 觉、听觉带来美好的感受。

客家饮食习俗反映出浓厚传统文化观念



客家菜如同客家话一样悠 久,特别是宋朝时期,大量的江 浙一带和江西、福建西北部的汉 人为躲避战乱,纷纷经梅岭古 道,逃往岭南,在这个过程中,这 些南迁的以家族为群体的人与 广东原住民之间形成互相交融

的关系,被称为"客家人"。 客家菜的产生,与客家人族 群的形成紧密相关,与客家人南 迁的路线高度同源,主要形成于 沿东江流域的广大地区,以梅州 菜、惠州菜为代表,因而,客家菜 又称"东江菜"

与潮州菜以海鲜为特色不 同,与广府菜的广采博纳有别, 客家菜的原料取干山地,喜用三 鸟,即鸡、鸭、鹅和牲畜肉,配菜 不多,早期的客家菜也少用河、 海鲜品。

有俗语说客家菜:"无鸡不 清,无肉不鲜,无鸭不香,无肘不 浓。"讲的就是客家菜对这些菜 品追求清、鲜、香、浓的特色。 客家菜的最大特点就是下

油重,与广府菜和潮州菜比,偏 咸,配菜和辅料不多,但有主配 菜和主辅料,突出某一种风味。 由于客家人生活在山区,劳 动强度大,出行也费体力,因而

客家菜的盐分和脂肪相对重一 些,有所谓"咸、肥"的特点。 当然,客家菜也吸收了魏晋 以来出现的药膳元素,有一些调 理阴阳、清降补泻和与时令相关

的养生菜品。 传统的客家招牌菜是盐焗 鸡、客家酿豆腐、客家盆菜、猪肚 鸡、酿苦瓜、梅菜扣肉、三杯鸭、 酿蚝豉、酿春卷、三及第汤、腌 面、艾粄、萝卜粄、碗粄、白斩河 田鸡、兜汤、汀州泡猪腰、仙人

冻、麒麟脱胎、四星望月、芋子

包、芋子饺等。 现今保留于农家或饭店酒 家的客家烹饪技艺,仍有许多奇 妙的手工作法。比如,玫瑰酒双 鸽:将双鸽宰净,抹干,覆摊于瓦 钵内,鸽下横放竹筷两根,使鸽 身与钵底有一点距离,以畅热 力,取玫瑰酒一杯置于两鸽之 间,然后整钵放入铁锅,加瓦盆 作盖,取中火烧锅,鸽熟时杯中 还存清酒半杯,但其酒味已荡然 无存,只是鸽肉酒香扑鼻而已。

此法仅见于客家菜谱,现时 农家为省时简便,在此基础上创 出"三黄鸡"做法,更是简单奇 妙。取一杯酒、一杯酱油、一杯 水,混置锅内,锅半腰用几支竹 筷支起宰好的整鸡一只,加盖旺 火烧半小时开锅,即可食其甜香 滑软的美味鸡肉。

客家饮食习俗反映出浓厚 的传统文化观念。

其一俭朴好客。客家人平素 饮食节俭,不事奢华,而待客则十 分大方,讲究"六碗八盆十样",菜 肴实惠量足,盛器多用盆、钵、大 碗,有古民遗风。

其二尊老知礼。客家人设筵 用八仙方桌,依辈分排座次,席间 礼规繁多,吃鸡以鸡头敬老,上座 留空位于已故先祖,以示敬礼,席 间小辈给长辈敬菜敬酒,等等。

其三追求吉祥。如客家人 筵席第一道菜上鸡,有"无鸡不 成筵"之说,既取"鸡、吉"谐音。 又取鸡为掌管人间吉祥之鸟之 意。过年吃"团圆饭",元宵吃汤 圆,都为取"团圆"的好兆头。

明、清时期,深圳下沙村民 把盆菜称为"新安盆菜",当时吃 盆菜用木盆盛菜,一桌用一个木 盆,一张八仙桌,四条长凳,八人 一卓 俗称"吃盆菜" 盆菜比之 有来头的"一品锅"更富有乡土 气息,看似粗粗的盆菜实则烹饪 方法十分考究,分别要经过煎、 炸、烧、煮、焖、卤后,再层层装 盆而成,内里更有乾坤,由鸡、 鸭、鱼、蚝、腐竹、萝卜、香菇、猪

肉等十几种原料组成。 盆菜吃法也符合中国人传统 的宗亲法度,一桌子食客只吃一 盆菜,寓意团圆,一派祥瑞气象。 大家手持筷子,在盆中不停地翻 找,呈现出趣味盎然的情景。

元宵节,客家人总要吃汤圆 和悬挂花灯笼。汤圆有咸与甜 两种,取"团圆"的好兆头。在元 宵节或早三几天,上一年"添丁" 的人家要在祖屋中厅的梁上悬 挂大花灯笼,并请亲朋好友前来 吃酒祝贺。一般是一个儿子挂 一个灯笼,哪个围屋挂的灯笼越 多就越光彩,表示人丁兴旺。

二月二吃米糕、料花等,准 备开春干农活。

三月清明吃野艾草做的糍。 四月八吃的是米粉与麦皮 混合做的糍。

五月五端午节吃粽子、酿苦 瓜和酿豆腐。

七月十四磨豆腐、吃鸭子, 还要吃多种做法的新鲜花生。 八月十五中秋节吃月饼、炒 田螺及板栗、柚子、山梨等瓜果。

九月九重阳节小吃是九重 十一月冬至客家的小吃是

萝卜糍、腊猪肉、腌咸菜等。

农历十二月二十五日开始 不出远门,忙着准备过年的食 品、迎接远归的亲人。

过年吃糯米做的油果、大笼 糍,还有红烧肉、酿豆腐等客家 菜。特别是大年三十除夕,客家 人不管多远都要赶回家吃"团圆 饭",与亲人团聚。

粤菜的三大菜系只是一个文 化意义的划分,广东全境区域广 阔,从地缘关系上看,粤北与江 西、湖南接境,粤东与江西、福建 相连,粤西与广西成为一体,饮食 习惯同样也相互影响。还有,珠 江三角洲与港澳同风,各地又形 成更多各具特色的饮食亚文化。

错,而是它能够关注乡村的 热情。 1994年春天。那时,我在北

京中国人民大学历史系中国 古代史专业读硕士研究生, 我浙江师大的本科同学沈晓 敏在广州中山大学历史系读 中国近代史研究生。

正届毕业之季,沈晓敏 和中山大学历史系同届毕业 的王川、王学珍、东南亚研究 所的卓建明诸君到北京图书 馆查阅毕业论文文献,向我

那个时候,民间正流传 着一句俗语:东南西北中,发

毫不介意,未减待客的热情。

向我介绍:"广东人有饭前饮 汤的习惯,就餐前会喝半碗

与快乐,至今印象深刻。

我在广州的经历并不顺

潮州菜中常见的海鲜品种。东

颇吸引人。

食在广州,味在潮州"

制海鲜见长,用料以水产为主, 多取鱼、虾、蚌、蛤等,力求生猛 清鲜、原汁原味,重视甜品制作。 潮州菜在做法上讲究焖、

潮汕地区近海,潮州菜以烹

炖、烧、焗、炸、蒸、煎、炒、泡、 扣、清、淋等多种技法,这样不同 手法制作的菜品爽、脆、香、滑, 咸淡适中可口。 与广府菜相比,潮州菜有一

"味"的追求,有一句俗语:"食 在广州,味在潮州",讲的就是潮 州菜更加强调质鲜味美。 潮州菜的特色菜品有烧雁 鹅、豆酱鸡、护国菜、乳鸽松、红 炖鱼翅、明炉烧响螺、油泡鱿鱼、

个更为突出的特点,那就是对

清炖乌耳鳗、八宝素菜、上汤螺 把、干炸蟹塔、金瓜芋蓉等。 潮州菜还以独特的酱碟闻 名,不仅品种繁多,而且搭配合 理。常用的酱碟有鱼露、老抽、 桔油、梅膏、三渗酱、辣椒酱、沙 茶酱、虾料、蒜泥醋、浙醋、白 醋、椒盐、姜米醋、芥辣、辣椒醋

等,数不胜数。 潮州菜善于烹制以蔬果为 原料的素菜。对蔬菜果品,粗料 细做,清淡鲜美,营养丰富,如护 国菜、马蹄泥、厚茹芥菜、糖烧地 瓜等,皆为美食家所称道。以植 物做原料的甜品,甜而不腻,代 表作品有金瓜芋泥、清甜莲子、 羔烧白果、甜皱炒肉等。特有的 炸制工艺分为生炸、脆炸和吉列

炸三种。 潮州菜中的海鲜非常丰富,

常见的有: 龙虾。以龙虾为主料的菜 肴在潮菜中占有重要的地位。 筵席中有没有龙虾,往往是评价 潮菜筵席是否上档次的标准。 最常用的是花龙、本港龙和红龙 等,花龙是质量最好的。龙虾的 最主要食法是生炊,还有明炉煮

豆腐和生龙虾沙律等创新做法。 象拔蚌。俗称为"象鼻蚌", 味鲜甜,肉质爽脆,吃法有多种, 常见的有片成薄片生食,配上麻 油等酱碟;其次可和潮州特产酸 咸菜等一起煮成汤,也可煮粥、 油泡、生炒等,烹制时切忌过火,

否则肉质变韧。 响螺。这是潮菜筵席上较 贵重的海味,名菜"明炉烧响螺" 就是以响螺为主料。人们还喜 欢将响螺的头部和尾部用来炖 汤,而中间称为"螺盏"部分, 则经常切成片后用来"白 灼"。潮州菜烹制响螺的技术要 求很高,特别是在刀工、火候上 十分讲究。

石斑。种类繁多,东星斑是

