融二千年烹飪藝術 集海內外名菜精華

風味獨樹一幟 潮州躋世界美食之都

滷鵝、牛肉丸、鹹水粿、豬腳圈……這些潮州人引以為傲的傳統美食，如今晉級為「世界美食」。聯合國教科文組織官網近日公布了新一批創意城市網絡的城市名單，潮州成功入選「世界美食之都」。這是繼順德之後，廣東第二個獲此殊榮的城市。潮州菜歷史悠久、獨樹一幟。它始於漢唐，鼎盛於明清，貫穿着潮州兩千多年的建制史，既融合唐宋烹飪藝術，又集海內外名食之精華。舌尖上的潮州，一躍成為世界名片，實至名歸。心動不如行動，港人從香港西九龍站乘搭高鐵，只需要2小時20分鐘左右，便可以抵達潮汕站，到新晉「世界美食之都」覓食打卡，大快朵頤。

大公報記者 盧靜怡廣州報道

▲潮州成為中國第六個獲得「世界美食之都」稱號的城市。圖為遊客排隊購買潮州牛肉丸。 中新社

白天，到潮州縱橫交錯的古老街巷去發掘美食；入夜，坐在煙火繚繞的大牌檔，圍着桌上的滷味、魚飯、春菜煲大快朵頤。而無論是中午還是夜晚，各大牛肉火鍋店都客似雲來。嫩肉、五花趾、匙柄……食客們大飽口福。行走在潮州，幾乎24小時都可以不斷地「吃吃吃」。

「全民皆廚」底蘊深厚

潮州菜歷史悠久、獨樹一幟。它始於漢唐，鼎盛於明清，貫穿着潮州兩千多年的建制史，既融合唐宋烹飪藝術，又集海內外名食之精華，以烹飪海鮮、佐料講究、食不厭精、清淡素雅見長，美食品種繁多，擁有500多道菜餚、300多種小吃。其中，潮州人又以烹飪海鮮見長，充分運用炒、煎、炆、焗、泡、炸、燒、燉、烹、滷、熏、扣、滾等技巧，在用料、火候、調味和營養搭配等方面都具有鮮明的地方特色。2021年潮州菜烹飪技藝入選第五批國家級非遺代表性項目。

「此次潮州成功當選『世界美食之都』，有其深厚的美食文化底蘊。」在中國烹飪大師、中國粵菜烹飪大師盧炳書看來，潮州美食文化最有魅力的地方，正是它從生活中來。潮州人愛吃，更愛做菜，「全民皆廚」是潮州一大特色。數據顯示，潮州擁有專業廚師3.36萬人，中國烹飪大師42人，3位省級潮州菜烹飪技藝非遺傳承人均在潮州，分散在鄉村的潮州菜廚師有1萬多人。盧炳書說：「『世界美食之都』稱號中其實也蘊含着潮州人勤勞勇敢、敢闖敢拚的精神，以及對美食的專注與細膩。」

俗話說：「有華人的地方就有潮州菜館」。潮州是中國著名僑鄉，潮人先輩下南洋闖世界，潮州菜也隨着「紅頭船」遠渡重洋，逐漸發展成為獨具嶺南文化特色、馳名海內外的中國名菜。近年來，潮州市通過舉辦中國廚師節、潮州菜「海外行」等活動，與全球各界友人攜手合作，推動中華美食綻放光彩。

風味小食 百吃不厭

對於港人到潮州打卡有何推薦？盧炳書推介潮州的滷水和生醃。他說，潮州的系列滷水菜風味獨特，滷水精髓在於要充分滲透進鵝肉的肌理，肉內滲滷香。「潮州海產食材豐富，講究時令，清蒸、生醃等看似簡單實則複雜的烹飪技藝，更凸顯潮州菜的獨特之處。」

◀遊客體驗製作潮州特色粿。 網絡圖片

潮州小食亦是不少名家的推薦。潮州當地的小食店門面往往樸實無華，甚至老舊，但正是歷經風雨的老店，最能傳承純正的潮州味。「潮州小食是潮州飲食文化的濃縮。」國家級非遺代表性項目潮州菜烹飪技藝省級代表性傳承人劉宗桂說，潮州小食時令性強，粗料細做，風味獨特。

「潮州小食以五穀雜糧為主料，但在製作上卻力求精巧。如紅桃粿、鼠曲粿、筍粿等，均採用稻米製作，經過浸、磨、沖、包（成型），製作出精巧、爽滑的各種粿品。」劉宗桂說，潮州小食和潮州菜一樣，都是以味為靈魂，令人百食不厭。

潮州美食地圖

西湖邊：
腸粉、芝麻茶、牛雜粿條

永護路：
粿汁

西馬路、開元路：
炸雞翅、鹹水粿、綠豆餅、糯米豬腸、生醃、魚餃

義安路：
炸雞翅、水果汁

陳橋：
炒冰

意溪：
什錦冰

牌坊街：
牛肉火鍋，甘草水果、腸粉、魚生、豬雜腸、豬腳圈、筍粿、麥粿、潮州春餅、鴨母捻、粿條卷、蠔烙、糰球、滷鵝、冰、油甘橄欖汁

南郊路：
粿汁、沙鍋粥、牛肉火鍋

南郊路：
粿汁、沙鍋粥、牛肉火鍋

*街頭小食（很多地方都能吃到）：草粿、豆腐花、清心丸、海石花、浮豆乾、菜頭粿（蘿蔔糕）、反沙芋頭

大公報記者盧靜怡整理

潮州名菜介紹

潮州小食拼盤（鹹水粿、潮州春餅、豬腳圈等）

「鹹水粿」是由米漿做成的如同小碟子的粿皮，中間是熱的菜脯乾，色澤嫩白，口感潤滑，是一道潮汕特色民間小吃。

潮州春餅類似香港「春卷」，呈長方形，金黃美觀，外酥裏嫩。皮薄似一層酥沙，內餡主要是青韭、香芹等時令菜，再佐以肉絲、香菇碎等合炒成盤。

油炸的「豬腳圈」口感香脆，是潮州小孩喜愛的小食。因其呈圓圈，狀如從豬蹄上切下來，故人們美其名爲豬腳圈。

太極護國菜

此菜是潮州湯菜中之上品。由乳白色及翠綠色拼湊而成的湯羹，以太極圖爲藍本。最正宗的護國菜只用菜葉煮製，但經過不斷改良，現在普遍都會用到肉類，也有素菜版供選擇。

潮州滷鵝拼盤

一般由鵝掌、鵝翼、鵝肉、鵝肝、五花腩組成，潮汕特產的獅頭鵝，肉質肥美。滷水既保留了中藥香料的味道，又鹹淡適中。

椒鹽魷魚

椒鹽魷魚以椒鹽及糖調味攪均，在魷魚上撲上一層薄生粉，將已調味的魷魚下鍋油炸至金黃色即可。

潮州魚飯

一碗白糜，一份魚飯，蘸上豆醬，是最純正的潮州味道。在潮州當地，馬友魚配普寧豆醬蘸碟是經典組合。

潮州蒸膏蟹

生炊膏蟹造型美觀，色澤鮮艷，蟹肉鮮嫩。選用青嶼膏蟹，質優味美。猛火蒸，使蟹肉與蟹殼迅速分離，也方便蟹肉將調料味道吸入。

蟹籽石榴球

蛋皮裏包着海鮮、蔬菜等豐富餡料。原名是石榴雞，內餡是雞肉，冠名「石榴」，一方面是因爲外形像石榴，另一方面也有祝賀多子多孫之意。

大公報記者盧靜怡整理

◀圖為潮州一滷鵝店。 網絡圖片

人氣預製菜 地道佳餚「出海」

跨越山海

潮州成功入選「世界美食之都」後，潮州美食如何走得更遠？原汁原味的預製菜將成為途徑之一。因受食材限制，在外地吃上一頓正宗的潮汕菜並不容易。如今，現代冷鏈保鮮技術使得潮汕美食跨越山海阻隔成為可能。被譽為「最好的中華料理」的潮州菜，在預製菜產業發展強勁東風下，湧現出一批有代表性的本土企業。越來越多潮州菜企業努力讓潮州菜不再「養在深閨」，而是透過預製菜「出海」讓更多人品嘗得到。

滷製獅頭鵝是一味經典潮州菜。潮汕地區養殖獅頭鵝已有300多年歷史，潮汕宴席也一直有「無鵝不成宴」的說法。如今，這道名菜也成為潮州菜預製菜中的「王牌產品」。「全國各地的遊客來到我們潮州旅遊，都會品嘗到獅頭鵝。怎樣帶回去呢？」廣東佬潮味食品科技有限公司經理王旭帆說，經過店內加工的獅頭鵝預製菜，他們在家就能品嘗到正宗的滷味。「我們現在每天的銷售量大概在6000份以上。」

潮州菜中央廚房產業聯盟秘書長蔣保勇介紹，牛肉丸、獅頭鵝都是目前潮州預製菜中的人氣選手。「『潮州牛肉丸』不是隨便叫的。我們有一條行業標準，只有含牛肉量達到80%以上，才能稱作『潮州牛肉丸』。」蔣保勇說，如今，潮汕牛肉丸產業發展迅速，憑藉其口味受眾廣、還原度高、適用場景多的特性，迅速成為預製菜市場的寵兒。目前潮州預製菜全產業鏈產值已超100億元，已有約232個潮州菜推出了團體標準。

「世界美食之都」稱號

話你知

「世界美食之都」是聯合國教科文組織授予的稱號。聯合國教科文組織創意城市網絡是世界創意產業領域最高級別的非政府組織，「世界美食之都」作為該網絡七大創意領域之一的項目，有着重要的影響力。聯合國教科文組織挑選某個城市冠名為美食之都，目的是希望推動世界城市間互相學習，致力提升和維持城市對獨特文化的包容及可持續性。城市文化互相交流之外，亦證明這些城市充分將自身魅力轉化成創意資產，推動經濟、文化、環境等全方位發展。如今，中國共有6座城市入選，包括四川成都、廣東順德、澳門、江蘇省揚州市、江蘇省淮安市和廣東潮州。

傳承飲食文化 培訓體系完整

人才濟濟

潮州成功成為「世界美食之都」的背後，離不開潮州菜廚師人才隊伍在背後的有力支撐。潮州市級潮州菜烹飪技藝非遺傳承人、韓山師範學院地理科學與旅遊學院．潮菜學院副院長陳俊生認為，此次潮州入選「世界美食之都」，將進一步推動潮州菜廚師的培養。

陳俊生說，在全國來講，以一個菜系集體進入國家非遺，是很少見的，潮州17項國家非遺項目中，與美食相關的就有5項。擁有美食類省、市非遺項目70個，認定非遺傳承人100多位，制定了232項美食團體標準，並立法保護。可喜的是，陳俊生看到，從社會辦學到中職學校到技師學院，甚至到韓師的本科班，潮州菜技藝的傳承有着很完整的培訓體系。「而且來報這個專業的人都非常多，所以人才是不斷湧現、不斷銜接的。」

中國烹飪大師、潮州菜榮譽大師、潮州技師學院潮州菜烹飪一級實習指導老師翁泳說，近年來，潮州高度重視潮州菜烹飪技藝人才的培養。他所任教的潮州技師學院建設了潮州菜非遺保護基地、潮州菜傳承發展研究院等產學研教培訓基地；同時，在粵菜師傅和潮州菜「三名工程」等項目的推動下，學校專業建設發展迅速，報讀烹飪專業的學生大幅增加，每年新增約300人，學生就業前景可觀。