



搭高鐵遊神州2

民以食為天。很多人了解潮汕美食，是從港產片那一顆彈跳力極強的手打牛肉丸開始。《舌尖上的中國》導演陳曉卿曾說：潮汕是中國美食界的孤島。沒有去過潮汕的人不可以自稱為美食家，因為從魚生到肥酒，那裏遺留了秦朝至宋朝的美食文化。牛肉火鍋、滷味、炒粉、魚丸、砂鍋粥、甘草水果、鹹水粿、魚生、生醃、糖葱薄餅……潮汕家常菜以獨特口感和豐富風味著稱，每道菜都體現潮汕地區的文化傳統和人們對美食的熱愛。這是一趟極致的舌尖旅程，24小時不間斷的體驗，品嚐的不僅僅是味蕾享受，更是對潮汕文化的深度體驗。

大公報記者 黃寶儀



香港直達潮汕高鐵

香港西九龍站 >>> 潮汕站
每天10趟直達高鐵
首班車7:25 尾班車18:43
需時2小時30分鐘



汕頭小公園開埠區，較好地保留着上世紀30年代汕頭市街區原貌。

玩轉小公園 感受百年滄桑

今天的汕頭網紅打卡點，汕頭小公園必有一席之地。

說是小公園，實際面積一點都不小，而是以中山紀念亭為中心，呈環形放射狀的一大片騎樓老街。汕頭開埠於1860年，通商口岸就確定在小公園所在地。汕頭開埠之後，美英法等十餘個國家蜂擁而至，讓原本默默無聞的小城，瞬間呈現出「萬國樓船」「雲集鱗聚」的景象，小公園也贏得「通洋總匯」的美譽。20世紀初，大批僑商紛紛回汕，投資建設鐵路、電話、電燈、電報、電車、輪船、自來水、藥廠、醫院、僑批局等城市基礎設施。今天遊客看到的建築和格局，基本形成於那個時期。

經過修復之後的小公園街區，依然保持着歷史的滄桑味道。漫步其中，街道兩邊皆是三、四層中西合璧的小樓，下面是連成一起、可遮風擋雨的騎樓走廊。米色的磚牆、精緻的磚雕、木雕，粗重的圓柱……是這座城市和別地不一樣的風貌，讓人彷彿穿越回到百年前的民國；今天的街區內，業態眾多，各式美食小吃、銀器行、鐘錶行、藥房等，帶着民國時期特色的名稱，將時代感濃縮其中，記錄着這座城市往日的開放和崛起。

人群熙熙攘攘，空氣中飄盪着食物的香氣，耳邊是不斷傳來的歡聲笑語，恰似這座城市的生機和煙火氣，讓人沉醉其中。



汕頭小公園開埠區一景。

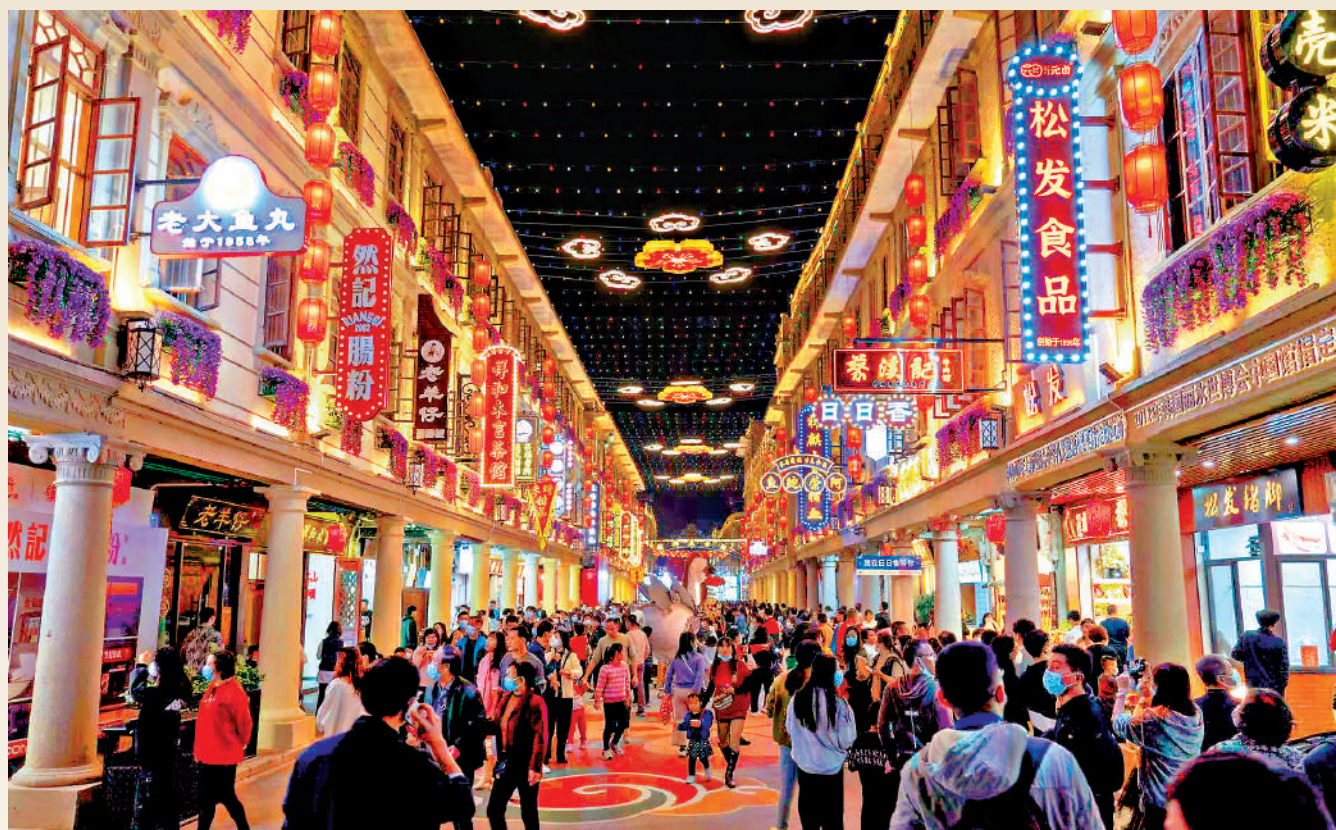
潮汕

場

24

小時

不間斷的饕餮餐盛宴



汕頭鎮邦美食街夜景。

2023年底，聯合國教科文組織官網公布新一批55個城市加入聯合國教科文組織創意城市網絡，繼成都、順德、澳門、揚州、淮安之後，潮州成為全國第六個、廣東第二個獲得「世界美食之都」稱號的城市。

潮州菜對於吃貨來說，並不陌生。潮汕人常用方言「省尾國角」一詞來描述潮汕地區，自嘲這裏地理位置偏遠。今天人們常說的潮汕，包括汕頭、潮州、揭陽三座城市。因三面背山、一面向海，獨特的風土實地造就一座「美食的孤島」。所謂潮州菜，其實並不僅局限於如今的潮州市。從歷史角度來說，潮州菜是整個舊潮州府範圍內所形成的風味菜系，因此也被稱為「潮汕菜」或「潮菜」。

生醃讓人「一口上頭」

北宋名臣彭延年任職時便寫道到潮州的食俗：「午困蝦蟇膽，朝醒蝦蟇羹。終年無一貴，貧活足安生。」足以證明，宋朝時魚蝦貝類已經成為潮菜餐桌上的常見食材。靠海的優勢、漫長的海岸線，給潮汕人的食材清單帶來不可或缺的各類漁獲。直到今天，潮菜依然以海產聞名，以鮮味著稱。

潮菜海鮮中較常見的品類包括魚、蟹、蝦、螺、蚌等，而當中最驚艷的烹飪方式，莫過於「生醃」。如今，各大視頻平台的潮汕旅遊攻略中，幾乎都會出現生醃。各路主播或探店走訪，或親自下廚，那獨特的烹飪方式，號稱冰淇淋般入口即化的口感，讓人難忘。

到底這一口冰爽有什麼魅力，讓人如此「一口上頭」？所謂生醃，就是把魚、蝦、蟹等海鮮或河鮮，用酒、薑、蒜等調料醃製，再冷藏或冷凍製成。對於潮汕人來說，只有生醃才可以最大程度保留海產品的最原始風味，加上肉質細嫩、入口即化，和平時菜餚區別很大，讓人越吃越想吃、越吃越上癮。中國烹飪大師、潮州菜烹飪技藝代表性傳承人謝海平告訴記者，「潮州人從出生開始，每天都在接觸生醃，配得了清淡白粥，也上得了宴席。」

牛肉火鍋鮮美至極

到潮汕旅遊，另一種不能錯過的美味，是牛肉火鍋。香港美食家蔡瀾說，潮汕美食最美妙的食物唯有清水牛肉火鍋。今天走在潮汕地區的大街小巷，「潮汕牛肉火鍋」隨處可見。不產牛的潮汕，卻能把牛肉火鍋做成汕頭市級非遺項目，撒手鐺無非是把一個「鮮」字發揮到極致。例如，牛肉從宰殺到上桌不應超過4個小時，有一些講究的老闆甚至要求牛肉和牛肉丸從屠宰到上桌保持在60分鐘內，最新鮮的肉仍會跳動；不同部位需要涮的時間不同，如嫩肉只需要涮8秒即可，其他部分通常也是10秒左右。

潮汕牛肉火鍋有三個關鍵詞：清湯鍋底、牛肉丸和沙茶醬。潮汕飲食，追求的正是吃出食材本源，清湯鍋底更能吃出不同部位的牛肉的味道；手打牛肉丸那Q彈口感，以及一口咬下去隨即有鮮嫩肉汁流入口腔，讓人產生一種《食神》中那無厘頭的渲染手法似乎並不過分；潮州菜系特別注重配醬的調味，且以「一菜一碟」著稱，而牛肉火鍋最地道的蘸料非沙茶醬莫屬。由蝦米、魚、芝麻、花生、大蒜、黃薑等十幾種原料製成的沙茶醬，鹹甜兼備，只需簡單點綴，就能勾住舌尖。

「夜糜」越夜越精彩

「裸」，潮汕一種特色小吃，據說種類高達上百種，其中鹹水裸是本地人極力推薦的小吃之一。小攤上的鹹水裸白白胖胖，樣子很像港人熟悉的鉢仔糕，中間盛着加了一點點辣椒醬的潮州特產菜脯粒。樣子很簡單，但實際上工序很多，完全是潮州小吃粗料精製的代表。

當夜色降臨，潮汕地區的大街小巷變得更加熱鬧了。一處處撫慰人心的「深夜食堂」，拉開了每天宵夜江湖的序幕。潮汕人最地道的宵夜，非「打冷」莫屬，也稱為「夜糜」。打冷，指的是潮汕大排檔經營的熟食冷盤，菜餚中既有沿襲古越遺風的生食或熟後攤冷的海產，也有潮汕山海所出土產醃製的小菜，更有繼承和弘揚唐宋以來飲食文明的精品菜式。不過，這些全是配角，主角其實是一碗樸實無華的白粥。

潮汕人把粥稱為「糜」，用的是東北珍珠米，且必須使用砂鍋熬製，在把生米煮熟後還要用餘溫繼續熬，才能煮出一鍋米粒分明、口感介於泡飯和粥之間的潮汕白粥。一碗白粥，可以襯托出生醃的鹹鮮美味、冰涼爽口，可以檢驗滷水優劣，還可以吃出魚飯的原汁原味……最後，以鹹雜來畫龍點睛：鹹雜解膩爽口，化解了白粥的寡淡，掛上了滿口的鹹香，也解除了饕餮大餐的油膩。人間煙火，不過如此。



生醃蝦。大公報記者黃寶儀攝

潮州：潮州古城/牌坊街、廣濟橋、廣濟樓、開元寺、西湖公園、韓文公祠、許驛馬府等

汕頭：汕頭小公園、汕頭旅社、老媽宮、觀海長廊、陳慈燾故居、西堤公園、礮石風景區、媽嶼島、南澳島

揭陽：揭陽孔廟、雙峰寺、榕江公園等

大公報記者黃寶儀整理



潮汕牛肉火鍋。大公報記者黃寶儀攝



潮州廣濟橋。

千年廣濟橋 現實版「過河拆橋」

大概沒有人喜歡「過河拆橋」這個成語，但這一幕每天都在廣東的潮州上演。

廣濟橋，橫跨廣東省第二大河流韓江的橋樑。廣濟橋始建於南宋，歷經359年才形成完整的格局。全長518米，共有30座亭子和20座橋墩，集樑橋、浮橋、拱橋於一體，兩端是石樑橋，中間則是浮橋，由十八條木船連接而成，被橋樑專家茅以升評價為「世界上最早的啟閉式橋樑」。

白天搭橋，晚上拆橋。這是廣濟橋每天都要上演的獨特景象，因此遊覽廣濟橋最好的時間是早上，在廣濟橋早上開門迎客的時候進入，可以看到難得一見的浮橋連接景觀。除了浮橋，橋上形式各異的樓台亭閣也是廣濟橋的一大奇觀，當地民謠「潮州湘橋好風流，十八梭船廿四洲，廿四樓台廿四樣，二隻銼牛一隻溜」，生動描繪廣濟橋的獨特風光。如今走上廣濟橋，手拉朱泥壺、潮州木雕、潮繡、潮州麥稈畫、潮州陶瓷……橋屋邊上的一個個非遺小攤，重現歷史上「一里長橋一里市」的盛景，也讓遊客有機會感受誕生一個個潮商傳奇的人文土壤。



蠔烙。大公報記者黃寶儀攝

潮汕美食

必吃榜

- 早餐：腸粉、粿條、粿汁等
正餐：牛肉火鍋、獅頭鵝、砂鍋粥、滷水火鍋等
甜品：鴨母捻、果汁飲品、甘草水果、反沙金銀條、豆花等
小吃：腐乳餅、蠔烙、魚餃、豬腸糯米、腐乳雞翅、草粿、蠔粿、糖葱薄餅、豬血湯等
夜宵：大排檔、打冷等

大公報記者黃寶儀整理