

汕頭美食哲學：船在海上，海在盤中

汕頭位於廣東省東部的潮汕平原，毗鄰南海，北迴歸線從汕頭境內穿過。韓江、榕江、練江 3 條主要河流，在沿海沖積出相連的小平原，連成了如今的潮汕平原，養育著潮州、揭陽和汕頭等地居民。河流上游泥沙沉積海濱，形成了沿海條狀高地，謂之沙隴。人們稱呼沙隴脊起處為「汕」，臨海的地方稱「沙汕頭」或「汕頭」，這就是汕頭市名字的來源。

上世紀 90 年代，考古人員在汕頭市南澳縣後宅鎮東北部的象山，發現了一處古人類活動遺址。經過多番考古調查，在此處坡地及地層斷面獲得了 150 多件石製品，考證為距今約 8000 年新石器時代早期。據考古專家推斷，當時的先民們便是憑藉這些細小石器，在附近的山林、海灣的淺灘進行漁獵，採集魚蝦貝類作為食物。

轉眼千年，汕頭人的生活始終與海洋息息相關。船在海上，海在盤中，也因此造就了汕頭美食獨特的風貌。

魚飯、凍蟹尊重本味VS潮汕毒藥生醃

早在唐代，擔任潮州刺史的韓愈，寫下《初南食貽元十八協律》一詩記錄食物風貌，寫到「蠔相黏為山」「蒲魚尾如蛇」，可見在當時，海鮮在潮汕飲食裡佔據重要位置，這讓來自河南的韓愈嚇了一大跳。

豐富的海鮮，是大自然賜予汕頭的禮物，而喜歡吃海鮮，似乎已經成為汕頭人刻在基因裡的記憶。幾千年來，在海洋的眷顧下，依靠海洋而生的汕頭人，發明出了許多久負盛名的美食。

魚飯，原是潮汕漁民在船上的食物，在海上捕魚的時間漫長，漁民會將部分漁獲保存食用，把魚當飯吃，所以稱為魚飯。製作魚飯，需要將整條魚用鹽醃製後再用鹽水煮熟，既可以延長保存時間，又不破壞海鮮本味。吃起來那種鮮美直衝天靈蓋，是任何複雜調料都無法復原或代替的。

大多數螃蟹，生的時候是青色或灰黑色，煮熟以後才變紅，而紅花蟹在生的時候就偏紅色，加熱則更鮮紅漂亮。紅花蟹中文名銹斑蟊，全身有紅褐色的花紋，因為像銹斑而得名。這種蟹多棲息於近岸淺海或珊瑚礁附近，肉質較鹹，所以烹煮時不需要太多調料。把紅花蟹翻過來蒸，能夠保持肉汁和蟹膏，熟後冷凍兩三個小時就能食用，鮮甜冰涼而有膠質感，就成了潮菜裡最受歡迎的菜餚之一——凍紅蟹。

如果說魚飯、凍蟹體現了汕頭人對海鮮本味的尊重，生醃則是對原始口感的生猛追

求。

潮汕人發現，薄薄的魚片、嫩滑的生蠔、螃蟹、皮皮蝦、血蛤等，生吃的味道更加美妙。新鮮的海鮮處理乾淨，用蒜末、香菜、醬油等調料稍微醃製一下，那種美味讓人欲罷不能，是名副其實的「潮汕毒藥」。

生蠔生吃，是廣受全球老饕認可的一種享受。法國作家莫泊桑的短篇小說《我的叔叔於勒》裡，寫到歐洲貴婦人吃生蠔的樣子，「她們猛地一啣，把汁水啣進去，殼隨手扔進海裡」，讓許多人心嚮往之。

歐洲人生吃生蠔的歷史悠久，大小、鮮味、甜味、鹹味、金屬味都有分數，經過嚴格挑選和冷链運輸送到餐桌上，但有時太標準反而沒有趣味。汕頭本港的生蠔個頭較小，口感嫩滑，海味突出，每一口都是滿滿的驚喜。

潮汕人過年的記憶裡，有一個重要的儀式：燙血蛤。血蛤是泥蚶的別稱，它的血液中富含血紅素，肉呈鮮紅色，被稱為血蛤。過年時家家戶戶都會燙血蛤，用開水把血蛤燙開就能吃，掰開鮮紅的血還會流出來，鮮美明艷。這是一年中不可多得的美味，更承載著對新年紅火的期盼。

近年來，隨著人們越來越追求健康、自然，各種保留食材原始風貌的料理方式日漸受歡迎，甚至影響全球。風靡世界的斯堪的納維亞料理方式，就推崇北歐自古以來的「野食」傳統，提倡保留食材最原始的面貌，這種美食哲學與汕頭人對待海鮮的傳統不謀而合。



▲ 鯧魚肉質細滑，簡單蒸煮鮮味突出。

▲ 韭菜炒魷魚油潤彈牙、滋味十足。

舌尖享受+食補智慧：糖蔥薄餅、肚臍餅

中國海上絲綢之路有 3 個重要地標，分別是南宋的福建泉州港、元明的漳州月港，以及清朝的汕頭樟林港。

潮汕人在海洋上的旅行，譜寫了近代航海史的獨特篇章，其中潮糖貿易就是重要一頁。

在糖的生產上，潮汕地區有著得天獨厚的地理環境優勢，這裡雨量充足，氣候溫暖，非常適合種植甘蔗。

根據明代《天工開物》記載，閩廣兩地的甘蔗種植面積佔中國的九成，他方合併得其十一。大量的甘蔗種植，也就使得這裡成為了當時重要的產糖區。

明清時期，潮汕地區生產的蔗糖遠銷海內外，北至天津、朝鮮、日本，南則可至泰國、馬來西亞。在日本，許多號稱「貴族點心」的糕點都非常甜，這是因為古代日本產糖甚少，依賴進口，非常珍貴，其中就有潮汕蔗糖的重要位置。

潮汕人也將糖玩出了花樣，比如糖蔥薄餅。糖蔥薄餅裡並沒有放蔥，糖蔥是用蔗糖製成的。將糖煮至 120℃，冷卻到半硬半軟後，用水棍將糖不斷拉扯折疊。在折疊時，糖裡

疊進了空氣，變成絲綢一樣光滑的米白色糖管，因為看起來非常像蔥白而得名「糖蔥」。糖完全冷卻後切開，能夠看到層次複雜的中空糖管，製作考究的糖蔥一般有 14 個大孔，每個大孔周圍 16 個小孔，共 200 多個孔。因為熬糖時水分充分蒸發，糖蔥中又包裹了空氣，口感酥脆蓬鬆。用薄餅包裹起來，撒上一些熟芝麻，吃起來又香又脆。

除了糖蔥薄餅，還有一種叫「肚臍餅」的傳統點心。做肚臍餅要將紅糖粉包裹進麵團裡，戳一個洞用於排氣，像極了肚臍。烤製的過程中紅糖融化，成品又甜又脆。潮汕人相信紅糖有養生的功效，吃肚臍餅既是舌尖的享受，又能感受食補的智慧。

乘著紅頭船離開汕頭的，除了一箱箱蔗糖，還有「下南洋」的潮汕工人和商人。在上世紀的馬來西亞，「下南洋」的潮汕華人將業務從銷售蔗糖，擴大到甘蔗種植和加工，讓馬來西亞蔗糖產業得到發展。

如今，在潮汕華人海外聚居的地方，潮汕飲食文化滲透到當地，新加坡、馬來西亞都還有許多賣潮州甜食的店家。那是糖的味道，也是家的味道。



▲ 香螺又名響螺，個頭較大、肉質肥厚。
▶ 響螺是潮汕衆多菜品中的一種，歷史悠久、綿密軟糯。



古籍中的美味：西施舌淡妝濃抹總相宜

亞熱帶的海洋生物種類眾多，其中許多都被汕頭人搬上了餐盤。清代聶璫曾繪著一部海洋生物「百科全書」——《海錯圖》，收錄了 200 多種海洋生物。潮汕人吃海鮮的歷史悠久，許多海產在古籍裡都有記錄，如果用《海錯圖》來「按圖索驥」，可以吃到不少特色海鮮。

《海錯圖》裡的海夫人，中文名貽貝，又稱青口，潮汕人稱之為「淡菜」。書中稱青口味海夫人，說「淡菜……肉狀類婦人隱物，且有茸毛，故號海夫人」，十分有趣。

青口在中西餐裡都有廣泛應用，法國人會用白葡萄酒燴青口，西班牙人用青口和蝦、魷魚等煮海鮮飯。潮汕人喜歡蒸青口：把用油熱過的蒜蓉菜脯，鋪在的青口上，嚴格控制火候，蒸到斷生即可。油香、蒜香、菜脯的鹹香滲進肉裡，肉感柔和而富有層次。

西施舌，潮汕人稱之為「紅卵」，香港人稱之為貴妃蚌。清順治吳穎的《潮州府誌》就已經有西施舌的記載：「形如蛤蜊，稍長，肉白如截肪，其形舌也，故名。」西施舌以藻類和浮游生物為食，含有豐富的呈味氨基酸，味道鮮香，煮湯清甜，熱炒爽脆，可以說和西施一樣，「淡妝濃抹總相宜」。

魷魚身體呈管狀，腳都長在頭頂上。新鮮的魷魚，白灼蘸醬油最夠鮮味。還有另一種常見的做法，將身體切成魷魚圈或者魷魚花，和魷魚須一起炒韭菜，非常入味。

墨魚又稱烏賊，比魷魚肥厚些，身體呈橢圓形，體內有防身用的黑色墨汁，《海錯圖》裡說，「魚欲食者，每為墨煙所迷」。平時吃的時候要把墨斗掏出，所以潮汕人稱之為墨斗魚。墨魚肉質較厚，用來做墨斗魚丸，有彈性又帶海鮮的甜味，煮清水火鍋比牛肉

丸還要好吃。

汕頭人愛吃的魚種類繁多，香煎的鸚哥魚（藍豬齒魚）、蒸梅子的午荀魚（四指馬鮫）、油炸的豆腐魚（龍頭魚）各具特色。

最受民衆喜愛的一種，還屬鯧魚。《海錯圖》裡說鯧魚「鱗細如粟，骨軟肉白，其味極美，春晚最肥」。鯧魚一般棲息於近海中下層水深潮流緩慢的海區內，中下層海水溫度較低，鯧魚有脂肪防寒，因此魚肉又滑又潤，清蒸極佳。

馬鮫魚也是老少皆知的一種魚類。馬鮫魚和金槍魚同屬鯖魚科，游速快，是海裡的「運動健將」，因此肉質緊實。馬鮫魚能製成油浸鹹魚或魚丸，鮮吃大多切成厚度約 1 厘米的魚排，抹上粗鹽香煎。

不得不提的，是廣東人吃魚鏈條裡最頂級的一種——東星斑。東星斑是石斑魚的一種，魚身通紅誘人，魚肉雪白爽口。東星斑在潮汕、珠三角、香港乃至新加坡都廣受喜愛，宴席上看到清蒸東星斑，就知道這頓飯價值不菲。

《海錯圖》裡寫，「響螺形長，如角螺而無刺，有瘤」，說響螺沒有刺，只有螺旋紋路。響螺名貴，因為它無法人工養殖並且生長緩慢，要長成大螺十分不易。據說在上世紀 90 年代的香港，一片螺肉就能賣出 100 港元的高價。

製作響螺多用炭燒或白灼，白灼非常鮮美，炭燒則風味更豐富。在炭爐上，用調過味的高湯燒汁把響螺煨熟，烤出來香氣撲鼻，螺肉肥厚爽口。炭燒響螺是潮菜筵席上最高檔的菜式，被香港美食家蔡瀾列入「死前必吃」的清單。

作者 / 蔡孜苗、陳媛
本版圖文均據《中國國家地理》雜誌



▲ 血蛤是潮汕人酒席或者年夜飯常有的菜色，講究食材新鮮、原汁原味。



▲ 糖蔥薄餅始於明代萬歷年間，需要十幾道工序方能製成。