



生活 美食

新加坡方言族群菜肴之二：潮州菜

来自 / 早报数码

发布 / 2017年11月24日 11:02 AM



潮州粥配传统风味菜肴，美味令人垂涎。（新加坡报业控股版权）

字体大小: 小 中 大

潮州是新加坡第二大方言族群，潮人约占华族人口的两成。在这里，潮州菜餐馆并不少见，潮州美食从海味珍馐到糕粿小吃，都相当盛行。

潮州菜餐馆都尽力保留传统菜肴的原汁原味，但有时因食材来源的关系，而需做出相应改变。例如，经典潮州菜卤水鹅片，由于新加坡进口的生鹅肉较少，很多餐馆改而推出卤水鸭片，做法相同，美味相似。

特色

1. 清淡为主

新加坡潮州菜名厨陈家昌师傅说，潮州菜注重食材的新鲜，所以味道比较清淡，让食材的味道发挥得淋漓尽致。

潮州菜之所以偏向清淡，主要传承自中国潮汕地区的饮食习惯。当地气候潮湿，在烹调食物时就以灼为主，例如鸡以白切、虾以白灼、鱼以清蒸。尽管如此，潮州菜崇尚的不是淡而无味，而是更深层次的口味。陈师傅说，要吃出食材的原味，在调味上就很讲究技巧，以便在淡中带出鲜甜。

新加坡
【国会】宏茂桥新共享租赁住屋 12月开放 低收入单身者申请



新加坡
金管局上财年蒙受308亿元历来最大净亏损



中国
【早城市】西藏重启旅游引擎



娱乐
追忆情怀港星大爆料 临阵怯场

陈师傅说，潮州菜其实也注重色、香、味、形、质等，讲究主菜与作料的配搭，而常见的作料有鱼露、菜脯、沙茶酱等。

此外，各式菜肴端上桌时，常配上调料佐食，如生炊龙虾必配橘油、生炊蟹必配姜末醋等。这些调料都得控制得当，以免淹没或冲淡食材的原味。

3.烹调精细



“护国菜”绿莹莹的卖相佳。（新加坡报业控股版权）

潮州菜烹调讲求精细，让菜肴更多样化。例如，看似简单的菜肴“潮州白菜”，主要是用鸡高汤去焖白菜，将白菜焖得柔软，并让高汤渗透，使在舌尖融化的白菜带清甜。

新加坡
【国会】宏茂桥新共享租赁住屋 12月开放 低收入单身者申请



新加坡
金管局上财年蒙受308亿元历来最大净亏损



中国
【早城市】西藏重启旅游引擎



娱乐
追忆情怀港星大爆料 临阵怯场

又如，另一道菜肴“护国菜”，原本也是简单的菜肴，但师傅们把经沸水烫过的番薯叶切细再剁成浮萍状，配上草菇与肉类，加高汤煨制，上桌时有如绿莹莹的浮萍，吃起来软滑鲜美。



潮州菜的烹调方法多达10多种，包括煎、炒、烹、炸、焖、炖、烤、焗、卤、熏扣、泡、滚、拌等，多样化的制作方式，形成了潮州菜的风味特色。

4.摆盘美观

为了使菜肴增添色彩，师傅们会挖空心思，用果菜雕制各种花鸟形状，点缀菜肴，例如将带子拼作孔雀开屏等，让食客在享受美食的同时，也能感受视觉之美。

陈老师傅说，就连一般餐馆或小吃店也会在菜肴中加入葱花、辣椒丝等点缀，增加菜肴的美观。

潮州菜常用调味品

1.鱼露

鱼露与菜脯及酸咸菜，被称为“潮州三宝”。制作鱼露的主要材料有小鱼和虾，将小鱼和虾拌入食盐腌制，经过至少一年以上时间发酵，再加入盐水浸渍一个星期，滤去渣质便是红色的汁液，味道带咸，鲜美香醇。

2.咸梅

以青梅为原料，经盐水腌渍约两个月至梅肉软烂，味道甜中带点酸。咸梅最适合用来清蒸肉类，例如清蒸鱼加点咸梅，在增添鲜甜味之外，还可去腥。

3.桔油

用桔子榨出的金桔汁，与白糖和盐一起熬制，味道芬芳清香。甜中带微酸的桔油，淡黄色略透明，是潮州菜调味品中最受人们喜爱的，尤其吃冷冻食品如冻蟹时，蘸点桔油，蟹肉味道甜中即带鲜。

传统潮州菜有哪些

1.猪脚冻



猪脚冻 (新加坡报业控股版权)



猪脚冻是传统的潮州凉菜，先把猪脚洗干净，去骨和脂肪，再用猪骨和其他配料熬上10多个小时，冷却后放进冰箱冷冻。

猪脚冻通常是切成立方或长形，方便用筷子夹起，而吃法因人而异，有人喜欢不蘸酱就吃，有人则爱蘸蒜蓉白醋或黄豆豉酱来吃。

2.冻蟹



冻蟹（新加坡报业控股版权）

冻蟹是潮州特色家常菜，就是将蟹洗净去污泥，蒸熟放凉后再食用。冻蟹肉味鲜美清爽。美食家黄卓伦则说，蟹冷冻后肉会收缩，吃起来较有口感。

冻蟹未必要有蟹黄，但有蟹黄能在摆盘时增加色彩，也能增添口味。不过，有些人不喜欢蟹黄的腥味。吃冻蟹最好是配白粥吃，也可以蘸黄豆豉酱。老一辈人为祛寒，会沾白醋吃。

3.卤水鹅片

新加坡
【国会】宏茂桥新共享租赁住屋 12月开放
低收入单身者申请



新加坡
金管局上财年蒙受308亿元历来最大净亏损



中国
【早城市】西藏重启旅游引擎



娱乐
追忆情怀港星大爆料
临阵怯场



卤水鹅片 (新加坡报业控股版权)

卤水鹅片是经典潮州菜。制作时，将鹅内脏掏出，放入八角、香茅、肉桂、花椒等香料，卤上一个小时左右，捞起晾干，再切成一片一片，淋上卤汁，吃起来肉滑爽口。由于新加坡进口的生鹅肉较少，很多餐馆以鸭代替鹅，制作方法相同。卤水鸭片同样美味。

卤水是潮州菜常用的调味作料。陈师傅说，卤水使用的材料以香料药材为主，如丁香、桂皮、甘草等，再加入清水、酱油及豉汁用慢火焖煮，口感以咸甜为主。

4. 潮州粥



新加坡
【国会】宏茂桥新共享租赁住屋 12月开放 低收入单身者申请



新加坡
金管局上财年蒙受308亿元历来最大净亏损



中国
【早城市】西藏重启旅游引擎



娱乐
追忆情怀港星大爆料 临阵怯场

潮州话将“粥”称为“糜”，潮州粥称为潮州糜。潮州粥与广东粥不同，煮时以大火煲，以致成粥水稠，米粒饱满爽口，口感软中带点咬劲，粥香四溢。

吃的时候，配上各式菜肴，例如潮州式蒸鱼、菜脯蛋、鱼饼、橄榄菜、腐乳、各种卤味如卤鸭、卤猪脚、卤豆干、卤蛋等。古早潮州粥菜肴，还有蒸螃蟹、虾婆等，显示潮州菜对海鲜原味的追求。

5.金瓜芋泥



金瓜芋泥（新加坡报业控股版权）

金瓜芋泥是将蒸熟的芋头压成泥，加入白糖和白果拌炒，软烂中带着嚼劲的金瓜与白果，散发香气。传统上芋泥是用猪油，现在不少餐馆标榜健康作法，已不用猪油，改用植物油。

6.反沙芋条



反沙芋条（新加坡报业控股版权）

新加坡
【国会】宏茂桥新共享租赁住屋 12月开放低收入单身者申请



新加坡
金管局上财年蒙受308亿元历来最大净亏损



中国
【早城市】西藏重启旅游引擎



娱乐
追忆情怀港星大爆料 临阵怯场



反沙芋条是潮菜传统小吃之一，把蒸熟的芋头上糖切成条状，煎至金黄色，皮酥内松。

7.潮州粿



(从上排左右至下) 笋粿、韭菜粿、红龟粿、饭粿、鼠壳粿，都是可口的潮州粿。(新加坡报业控股版权)

潮州人擅于制作各式美味糕粿。在新加坡很普遍的笋粿，是用太白粉搓捏成粿皮，包入沙葛、虾米、香菇等，然后拿去蒸，蒸出来的笋粿，粿皮弹口，软中带韧，晶莹剔透。韭菜粿则是粿皮中包裹虾米和韭菜，再拿去蒸熟。其他如红龟粿、饭粿、鼠壳粿等，也是新加坡人，无论是不是潮州人，都爱吃的潮州粿，在小贩中心或糕粿店就能买到。

最受推崇的潮州菜餐馆

新加坡

【国会】宏茂桥新共享租赁住屋 12月开放低收入单身者申请



新加坡

金管局上财年蒙受308亿元历来最大净亏损



中国

【早城市】西藏重启旅游引擎



娱乐

追忆情怀港星大爆料 临阵怯场



卢福英数十年来为潮州发记倾尽心力，高龄75岁的她仍风雨不改，每天到三个巴刹（菜市场）购买新鲜食材。（新加坡报业控股版权）

有近50年历史的老字号“潮州发记”，是新加坡家喻户晓的潮州菜餐馆，也很受美食家推崇。著名美食家蔡澜，就将它誉为“全球最好的餐馆之一”。它也是美食家心目中的米其林“遗珠”，新加坡美食指南“食尊”（Makansutra）作者司徒国辉认为，潮州发记坚持做正宗潮州菜，是具有代表性的新加坡餐馆。



潮州发记始于1969年，经数度搬迁，从小摊位发展为餐馆，现在已传承到第三代。第三代掌舵人李长豪说，潮州发记从祖父那一代开始，到会办桌，做到咖啡店摊位，再到潮人聚集的“新巴刹”（Ellenborough Market）。1988年，迁往芽笼路的“繁华世界”，设立露天餐馆。1993年落户厦门街（Amoy Street），开设冷气餐馆。20多年后，于2015年搬迁到香格里拉酒店隔壁的区域语言中心（RELC）二楼现址。

李长豪的母亲卢福英，嫁入李家后，勤向家翁学做菜。尽管儿子已接手生意，现在高龄75岁的她，仍坚持管理厨房，每天风雨不改，到三个巴刹（菜市场）购买新鲜食材。她清晨5时许起床，6时到高文巴刹买鱼，然后到牛车水巴刹买菜，最后去中峇鲁巴刹买螃蟹。买足食材后，她回到餐馆与10多名厨师和员工，花两小时准备食材。

卢福英坚持四个经营原则：待客老实、食材新鲜、选好地点以及接受创新。她说，潮州发记在坚持做传统菜肴之余，也推出创新菜色，例如春节推出的“大吉芋泥”及“菜干炖嫩鸭”等，都获得好评。

卢福英的儿子李长豪，是新加坡潮州菜名厨，擅长烹调鲍参翅肚的他，脑子充满创意。他在十多年前利用科技，将鱼翅制成高档即时食品；之后再接再厉，推出开袋即食的溏心鲍鱼。近来也研发出即食的瓶装干贝花胶等海味。

潮州发记的经典菜肴不胜枚举，包括卤水鸭片、发记炒粿条、酥炸肝花、猪脚冻、猪头粽、鱼饭、冻膏蟹、韭菜面、潮州肖米等。



潮州发记的“大吉芋泥”。（新加坡报业控股版权）

潮州发记 (Teochew Restaurant Huat Kee)

地址：RELC Building, 30 Orange Grove Road, 门牌#02-01

营业时间：上午11时至下午3时，傍晚6时至晚上10时

电话：[+65 64234747](tel:+6564234747)

其他潮州菜餐馆

新加坡
【国会】宏茂桥新共享租赁住房 12月开放 低收入单身者申请



新加坡
金管局上财年蒙受308亿元历来最大净亏损



中国
【早城市】西藏重启旅游引擎



娱乐
追忆情怀港星大爆料 临阵怯场

【本特约系列由新加坡旅游局呈献】



早报数码配套个人版

随时随地阅读全方位报道
让您掌握时事脉搏并与世界接轨

新订户体验价
·首3个月每月\$0.99 ·无需合约

立即订阅

- 可阅读早报丰富内容
- 可阅读所有订户专享内容
- 可阅读长达两周的电子报

请LIKE我们的官方薄网页以获取更多新信息

热词

新加坡旅游局 | 潮州菜

来源:《新加坡方言族群菜肴之二:潮州菜》。 早报数码。 发布 / 2017年11月24日 11:02 AM。 有删减。
原文网址: <https://www.zaobao.com.sg/zlifestyle/food/story20171124-805804>