# 潮汕美食文化

陈永江

（机械与汽车工程学院 2019级机械电子专业）

从古至今，民以食为天，五千年的灿烂中华文化，孕育了一代代的潮人，与此同时也孕育了闻名远扬的潮汕美食。潮汕饮食与潮汕文化紧密结合起来，形成了独具特色的潮汕特色美食。潮汕地区也深受儒家文化和佛家文化的影响，熏陶了世世代代的潮人，潮汕地区也逐渐形成了具有深厚独特的文化底蕴，在此基础上也孕育了独具特色的、赞誉满满的潮汕美食。俗语说：“食在潮汕”，足见潮汕美食的着名。它以其清、淡的风格，独树一帜，闻名遐远。

潮汕传统文化潮汕美食真是相辅相成，交相辉映。潮汕传统文化推崇亲朋近邻，主张诚信仁义，知足常乐，讲求淡泊以明志，这与潮汕美食那偏淡偏甜，尽量保持食材的原滋原味，清甜鲜美不谋而合，也是中庸之道长期影响的结果，在潮汕美食也恰恰反映了这么一点。

潮人是勤劳又心灵手巧的群体，潮汕地区的生育观念偏向于多生放养型，人口也因此比较密集，导致了人多地少的局面，也促成了对土地进行精耕细作的种地习惯，因此也需要更多的劳动力去耕作，所以也促进了人口生育。自古有种田如绣花的说法就是对精耕细作的最好的生动写照。对来之不易的粮食，潮汕人民也用尽了心思将劳动成果最优化，对一种食材采用各种各样的烹饪方式进行精细制作。这种思想也促成了潮汕美食中对同一种食材通常都会有不同烹饪手段，也就形成了潮汕美食种类的多样化。

潮汕文化十分注看重养生之道，从潮汕的各种汤品可见。潮菜的汤品讲究的是追求其清淡鲜美和食材的内在营养，和粤菜的靓汤不同。而且粤菜中的靓汤一般是餐前进行饮用，而潮菜中的汤品一般是在用餐过程中进行干湿搭配，转移口味、增进食欲。汤品的种类也非常之多，有清清淡淡的解腻瓜汤，也有清热解暑的甜汤，更有大补的板栗老鸭汤等。在养生之道的潮汕文化的影响下，对汤品中配料的研究也是美食文化之一，许多汤宛如在“炼丹”，各种补料都会尝试搭配于汤中，在潮汕地区对中药的信赖度非常高，因此将一些药材添加进去汤中作为补品也是十分常见的。

潮人对佛教有着深深的信仰，对各种神也是十分的敬畏，经常都有各种祭拜和供奉的仪式举行。拜老爷是潮汕地区的民间传统习俗。是一种对神的祭祀活动。而且这项民间习俗的历史悠久，影响十分广泛。而且在广东文化中，在不同的时节需要拜不同的“老爷”范围很广，所以涉及的神仙很多。超乎一般人的想象。拜神这种东西其实是很难定位的，说它是封建迷信可以，说它是一种信仰也可以。信仰是一种好东西，人不能没有信仰，人总要有一些精神寄托与精神力量支持，但信仰得太过的时候便成了迷信。现今的潮汕人同世界上其它民族一样。虽认为世界没有神，但拜一拜神也无妨，起码得到心灵上的安抚，所谓“宁信其有，不信其无”，潮汕的这种信仰崇拜基本上承续了汉人对社会的各种传统信仰。而由于种种的拜祭活动使得潮汕的神多了起来，神庙也随着多了起来，并渐渐成为民俗文化中一个典型的、有特色的组成部分。既然提到了祭拜和供奉，那供奉的东西也需要尽精心去制作，这也进一步促成了潮汕美食的蓬勃发展。典型的就是各种粿，逢年过节举行祭拜仪式时，每家每户就会提前制作好粿，以备祭拜时作为贡品进行供奉。粿中的馅料也是十分有讲究，有的节需要甜馅料，有的节需要咸馅料，这也促成了粿类的种类更加丰富。而且，这些粿类后来也成为了潮汕美食小吃的重要组成部分，来潮汕地区游玩不可错过的就是各种各样的粿。

休闲的潮汕小吃美食也是潮汕美食文化的重要组成部分。潮汕文化中对于休闲娱乐也经常是与吃吃喝喝离不开，闲暇之时，邀上三五好友饮饮茶，聊聊天。这不仅是因为茶在许多方面有着养生的作用更因为自古以来茶就有“待君子，清心身”的意境。喝工夫茶是广东潮汕人一项日常生活中最平常不过的事了，饭后，或者客人来访，好友相见，都是以一壶茶来陪衬。而饮茶那必须不能单调，那么配茶的小吃那就应运而生，潮汕的各种饼，那可真的配茶的好料，饼原本的偏甜与油腻被茶一中和，剩下的只有饼的香和茶的甘。潮汕地区的饼类也是多到数不清了，同时还有各种各样的馅料的，想著名的潮汕绿豆饼，潮汕朥饼和各种月饼都是出了名的好吃，但是饼虽好吃，但火气也大，所以过节吃饼后，不可缺少的一个环节就是饮饮凉茶降降火。凉茶在潮汕也被叫做“续命茶”不管上火还是感冒，都会去喝一喝凉茶，凉茶的配方也是老中医多年经验积累出来的，所以经常都是很有效也很值得信赖的。除了饼类，潮汕小吃美食还有好多好多，像出了名的蚝烙、肠粉、反沙芋头和红薯、手打牛肉丸、无米粿等，这些都是潮人从小吃到大的著名的潮汕美食小吃。曾自己下厨学做蚝烙，从其选材和搭配，无不体现潮菜的精细制作。其主体的粉浆用的是红薯磨出的薯粉，加上适量的水后变得粘稠，对于粘稠度的把握也要相当精确，不然就会影响后面的制作难度和成菜的口感，生蚝要选择膏饱满且小颗的，这样才能使口感最好，不至于太腻，调味主要使用潮汕特制的鱼露，也称为“初汤”，主要作用就是使蚝烙吃起来更加鲜美，起到提鲜的作用，最后煎的时候需要用猪朥小火慢煎，使粉浆完全熟透。最后上菜来上一些香菜段，搭配起来口感和味道更加丰富。从这么一道小吃可见，虽然所用的材料不多，但是每一种材料都是精选或者精制，一切的目的就是为了让食材的作用发挥到极致，这样才能将普通的食材做出令人赞不绝口的美食。

潮汕美食以其独特的制作和特别的味蕾享受和丰富的历史文化渊源闻名，它的形成既有历史文化的影响，也有本身临海等地理环境的影响。许多人慕名前来潮汕地区体验潮汕地区的美食以及其中的美食文化，其中的美食文化是潮汕文化的重要组成部分，是潮汕的一张代名词，是文化宝库中的瑰宝，也是中国文化的一朵奇葩。