



# 粵韻樹下

Guangdong Music Under the Tree



## 香港潮州文化手冊

## 前言

許百堅

潮州和潮汕兩個名稱，經常惹人疑惑，不辨異同。潮州晉代稱義安郡，隋開始改潮州。明清稱潮州府，明轄十一縣，清設九縣。民國廢潮州府，又因汕頭崛起，原範圍改稱潮汕。因此潮州潮汕，名異實同。

1991年，潮汕地區一析為三，作汕頭、潮州、揭陽三市，為避混淆，原潮州府概念，逾多稱潮汕。

潮人徙港已逾百年，文化傳承遍於港九新界。這本冊子掛一漏萬，自難包羅所有。只望為尋味潮汕文化美食，聊添索引。期於日後，繼續完善。所列店舖，亦只介紹，並非推薦。

其實，要認識潮汕，最好是造訪潮人，品一杯工夫茶，體會我們的好客熱情，與忙裡偷閒。

## 目錄

元朗 英歌	1
九龍城 汾陽郭氏祭祖	2
西營盤 弦詩樂社	3
各區 潮語禮拜堂	4
柴灣 潮州大鑼鼓	6
秀茂坪 媽宮	7
深井 天地父母誕巡遊	8
紅磡 理大 潮語班	9
西環 潮人大本營	10
銅鑼灣 孟蘭文化節	11
香港潮人孟蘭勝會概覽	12
香港非物質文化遺產清單	14
香港潮州美食	16
潮汕美食 名聞千年	29

## 元朗 英歌

「英歌」是潮陽及普寧等地區的傳統民間表演活動，至今已有三百多年歷史，上世紀中葉由潮籍移民引入香港。「元朗潮僑英歌隊」是目前香港唯一的英歌隊，自 1968



年起參與農曆三月廿三的元朗天后寶誕巡遊，並多次獲邀參加潮屬社團及地區組織的演出活動，深受歡迎。

英歌舞的內容改編自《水滸傳》，糅合了武術、

舞蹈、音樂和美術等元素，演出時表演者會穿上傳統服飾，畫上梁山好漢臉譜，手持英歌木槌，跟隨著節奏強勁的鑼鼓聲舞動，舞姿整齊豪氣，槌聲一致，非常講究隊員間的合拍，也象徵潮州人的豪邁和團結。

為了讓英歌舞能更好地傳承，自 2013 年起天水圍潮陽百欣小學把英歌舞列入課外活動，並於去年與馬來西亞演奏潮州音樂的同學，作了一次潮州文化交流。



## 九龍城 汾陽郭氏祭祖

潮汕人敬拜祖先、重視宗親。

因此每當祭祖，特別隆重。九龍城是香港主要的潮人聚居地，潮人店舖林立，聞名香江。但在九龍城還有一場潮人盛事，卻很少人留意。就是每年農曆十二月十二的汾陽郭氏盛大祭祖。



潮汕人是中原移民後代，為了銘記根源，會在民居門樓上，顯著展示家聲族望，如姓李寫「隴西舊家」，姓黃寫「江夏世家」。郭氏則共同以唐代汾陽王郭子儀為祖，故稱「汾陽世家」或「舊家」。

潮汕郭氏

移居香港後，仍不忘祖例，每年都舉行隆重的祭祖儀式，是全港郭氏後人每年的大日子。祭禮在亞皆老街球場舉行，除了豐盛的祭品和搭戲台演出潮劇外，最重要是，秉持舊例，頌祭文，行「三跪九叩首」大禮。而郭氏祭祖，亦已列入香港非物質文化遺產。



## 西營盤 潮商互助社

### 弦詩樂社

「潮州音樂，自己顧自己」。不知是誰所創，雖帶調侃，其實是潮樂知音。潮州人「夾 Band」，精彩正在自己顧自己。



潮州音樂源遠流長，「潮陽笛套」已確定是唐代的宮廷音樂。音樂在潮汕的普及程度，是令人驚詫的。「每個潮州人肚裡都有百幾十首曲」，「鋤



頭奮箕筐，簫笛琵琶箏」，老一輩的潮州男人，幾乎人人是樂手，放下農具就能拿起樂器。

昔時潮人喜歡在每日閒暇，聚集合奏「玩音樂」，這

就是弦詩樂社。不為表演，純為自娛自樂，「玩」。他們沒有指揮，不看樂譜，主旋律一絲不苟，每人卻可隨意添加修飾變化，各自各精彩。這也是潮州人的文化寫照，謹守普遍道德規範，又鼓勵靈活變通。

至今，位於三角碼頭的潮商互助社，每週六下午，恒常有弦詩樂響起。

## 各區潮語禮拜堂

很多人都知道，潮州話凡放入口都叫「食」，飲茶叫食茶，吸煙叫食煙。但有趣的是，連信教也用食，叫「食教」。清中以後，中國變得貧窮落後，潮汕也不倖免。而西方教會

在提供精神寄託同時，亦供給生活物質，對貧苦大眾而言，是莫大的幫助，由是「食教」者漸眾。

戰後潮人湧港謀生，由於族群聚居，與本地人少有接觸，日常溝通

今天，完全的潮語教堂已成歷史。但在一些多潮人聚居的地方如西環等，則仍有教堂有潮語翻譯及查經等，足堪讓人尋味。而經書詩冊，更仍一應俱在。



基本仍用家鄉話，因此很多人到老仍講不好一句「本地話」。於是潮語教堂就應運而生，主要有潮語浸信會和潮人生命堂。不但講道用潮語，唱詩頌經也是潮語，而且是特別填的潮語詞。

## 潮人·潮文化

潮語浸信會	潮州話講道	潮州話活動
香港(西區)潮語浸信會 (☎2817 3456) 西環李寶龍台 16-18 號	星期日早上 (潮語傳譯)	長者團契 婦女團契
筲箕灣潮語浸信會 (☎2886 3018) 筲箕灣南康街 18 號高層地下	--	長者聚會
九龍城潮語浸信會 (☎2339 0220) 九龍城衙前圍道 55A	星期日早上 (潮語傳譯)	主日學
勝利道潮語浸信會 (☎2393 3232) 九龍大角咀杉樹街金基大廈 2 樓	--	婦女會
博愛潮語浸信會 (☎2726 1286) 九龍慈雲山毓華里 22 號嘉喜大廈	星期日早上 (潮語傳譯)	--
沙田潮語浸信會 (☎2693 2158) 大圍村南道 71-75 號滿華樓 A 座	星期日早上 (潮語傳譯)	成年助道會 / 祈禱會
荃灣潮語浸信會 (☎2428 8956) 大窩口德士古道 39 號德泰大廈	第 1, 3 週早上 (潮語傳譯)	--
潮人生命堂	潮州話講道	潮州話活動
筲箕灣堂 (☎2560 2171) 東大街、筲箕灣道	第一週早上 (潮語傳譯)	長者讚美操 / 團契
華富村堂 (☎2550 1062) 華富村華明樓 125-134 號	第一週早上 (潮語傳譯)	康年團契
九龍城堂 (☎2338 7191) 九龍城嘉林邊道 39 號	星期日早上 (潮語傳譯)	--
新蒲崗堂 (☎2324 6331) 崇齡街、雙喜街	星期日早上 (潮語傳譯)	--

柴灣 玄都觀 太上老君誕

### 潮州大鑼鼓

潮州大鑼鼓，可說是潮汕標誌性的文化特色之一。每當節日巡遊，大鑼鼓都是不可或缺的。在潮汕大地，一年中最熱鬧隆重的日子，當屬元宵「營老爺」（遊神）。因此基



本上村村都有大鑼鼓隊，由村中童男童女組成，男打鑼鼓，女打鈸。在巡遊隊伍中，少男少女鑼鼓班，成為特別靚麗的風景。



教太上老君，因為潮人創建，故此保留頗多潮汕傳統。每年農曆七月盂蘭節，玄都觀除了有潮劇演出，還會在柴灣鑼鼓巡遊。而每逢週日下午，鑼鼓隊都會在觀內敲打玩樂。

移居香港之後，由於種種條件的限制，潮人搞巡遊實在不易。而大鑼鼓隊至今就只剩一隊，就在柴灣玄都觀，也不再是少男少女了。玄都觀崇祀道



天后，潮人稱「阿媽」，天后宮稱「媽宮」，天后誕稱「媽生」。潮人習慣稱生不稱誕。其實叫「阿媽」時，發音更似「阿嫲」，即祖母，因此日常提及「阿媽」，親切就如呼喚「阿嫲」。

在秀茂坪道與寶琳道交界處，有一座天后宮，係居港潮人所創，原址在秀茂坪安樂村，近年重置於此。據講在五十多年前，創廟鄉親在宋王台看見天后像，後得「阿嫲」托夢，

## 秀茂坪 媽宮



於是請來供奉。每年農曆三月廿三「媽生」，這裡循例有隆重祭祀。特別的是，還有乩童扶乩、睡釘床、坐刀椅等儀式。

天后宮旁還有三座廟，連成一片廟宇群。分別是大聖廟、城隍廟和觀音廟，都是「鶴佬人」所創，即海陸豐人。其實「鶴佬」即「福佬」，潮州人舊稱福佬人，因此潮汕和海陸豐實係一家。

## 深井 天地父母誕巡遊

深井燒鵝，名聞港外。但很少人知道，深井燒鵝，竟是由「滷鵝專家」潮州人所創。戰後大批潮人湧港謀生，深井有啤酒廠，正好為他們提供了工作機會，於是呼親喚朋，聚成潮人社區。

潮州人多元崇拜，不但祖先佛道，其次忠臣賢士，草木牲畜，都是拜祀對象。而當中，對視為孕育萬物的天地，尤為崇敬，



比作父母，尊稱天地父母。信仰隨人而播，深井的潮州人，亦將家鄉的信仰帶到香港，在深井創建了至今全港唯一的天地父母廟。

每年農曆正月初九是天地父母誕（天恩公生），這是深井潮州人的特大日子。除了隆重拜祭儀式，還請鑼鼓醒獅巡村遊行。闔村各處，旌旗飄揚。晚上還舉行萬歲盤菜宴，孝敬村中長者。近年更推及鄰近，球場筵開百席，變成跨族群節日。



## 潮語班 潮汕文化團

紅磡 理大

潮州話，是潮州人的語言，是文化的象徵。會講潮州話，就是潮州人。香港潮州商會1998年開始開辦潮語班，為潮人後代提供學習潮語的機會。至2009年，更同浸會大學持續進修學院合作，將課程引入大學。其後轉與理工大學中國商業中心合作，成為中心的常規公眾進修課程，並在大學校園上課。

經過多年探索，現時課程已經形成系統，共分初、中、

高及工作坊四級，每級肄業均頒授證書。完成四級課程，一般能達基本溝通程度。目前每年開班三至四期。

中心亦定期舉辦潮汕文化考察團，由導師專門設計獨特行程，安排傳統潮式宴席，走訪具代表性的文化景點，走進古村落，走進百姓家。導師並隨團導賞，實地介紹潮汕民居、民俗、美食文化。考察團同樣面向公眾。





## 西環 潮人大本營

三角碼頭、南北行、巷仔內、天發酒家……這些都是老一輩香港潮州人的共同記憶，也是潮人在香港的歷史印記。這些，都集中在上環與西營盤交界。

西環是潮人最主要的聚居地。由於與泰國的淵源，潮人最早在三角碼頭經營米業。於是鄉親來港，都到這裡覓事謀生，並逐漸聚成社群。

今天，天發已歿、巷仔已拆，三角已無碼頭。但卻不代表這裡的潮州顏色已褪。走進南北行，潮人棧號仍然約略可辨；干諾道西沿街，潮人米舖依然成行成市；電車路的海味舖，還是不時傳來潮聲潮語；而巷仔內的舊舖，也只散落在咫尺之內。

這裡也是潮屬行會的集中地。潮州商會、潮商互助社，但屬總體潮汕的行會，基本都在這裡。而潮州會館，就是這一切的標誌。因此在這裡走一圈，仍能感到濃濃的潮州味。



## 銅鑼灣 維多利亞公園

### 孟蘭文化節

提起香港的潮汕文化，多數人立即想到孟蘭勝會。整個農曆七月，全港各區都有孟蘭活動，真是「梗有一場在左近」。



其實在潮汕當地，孟蘭勝會主要是在佛堂或善堂舉辦，尋常百姓過的是「施孤節」，佈施孤魂、接濟野鬼的意思。這是在露天祭祀的活動，每當祭期，各鄉村大道滿置

祭品，連綿百米，蔚為奇觀。

孟蘭在海外盛行，可視為潮汕善堂文化的延伸。因潮人大量外闖謀生，或有不順，生前死後都需要接濟，有能力者遂組織孟蘭會，將民間信仰與善堂文化合二為一。

自2015年起，香港潮屬社團總會在各區孟蘭勝會的基礎上，另外舉辦孟蘭文化節，介紹孟蘭文化內涵，宣揚孟蘭核心孝道。並在傳統孟蘭程式以外，引入「施孤節」「搶孤」競賽，彰顯孟蘭團結互助精神。



香港潮人孟蘭勝會概覽

地區	孟蘭勝會	農曆七月
葵青	石籬石蔭安蔭潮僑孟蘭勝會	初一至初三
北區	新界粉嶺潮僑孟蘭勝會	初一至初三
南區	香港仔黃竹坑鴨脷洲華富村街坊孟蘭勝會	初一至初三
黃大仙	東頭邨孟蘭勝會	初一至初三
觀塘	啟業邨麗晶街坊孟蘭勝會	初一至初三
黃大仙	慈雲山竹園鳳德邨潮僑街坊孟蘭勝會	初四至初六
觀塘	順天邨街坊孟蘭勝會	初四至初六
觀塘	牛頭角區潮僑街坊孟蘭勝會	初四至初六
深水埗	李鄭屋及麗閣邨潮州工商孟蘭勝會	初四至初六
觀塘	油塘福德堂孟蘭勝會	初四至初六
黃大仙	黃大仙新蒲崗鳳凰村孟蘭勝會	初七至初九
葵青	荃灣潮僑孟蘭勝會	初七至初九
中西區	西環孟蘭勝會	初七至初九
黃大仙	黃大仙上邨街坊孟蘭勝會	初八至初九
觀塘	藍田街坊潮僑孟蘭勝會	初九至十二
黃大仙	九龍彩雲邨天德伯公街坊孟蘭勝會	初九
元朗	錦田八鄉大江埔潮僑孟蘭勝會	初十至十二
觀塘	順安邨街坊孟蘭勝會	初十至十二
黃大仙	橫頭磡邨樂富邨竹園天馬苑街坊孟蘭勝會	初十至十二
油尖旺	旺角潮僑孟蘭勝會	初十至十二
東區	潮州南安堂福利協進會孟蘭勝會	初十至十二
觀塘	潮聯工商聯誼會屬下股東司機孟蘭勝會	十一至十二
觀塘	德教保慶愛壇孟蘭勝會	十三至十五
南區	香港仔田灣邨華富邨華貴邨潮僑坊眾孟蘭勝會	十三至十五
觀塘	秀茂坪潮僑街坊孟蘭勝會	十三至十五
觀塘	觀塘潮僑工商界暨街坊孟蘭勝會	十三至十五
油尖旺	紅磡三約潮僑街坊孟蘭勝會	十三至十五

## 潮人·潮文化

地區	孟蘭勝會	農曆七月
油尖旺	油蔴地旺角區四方街潮僑街坊孟蘭勝會	十三至十五
九龍城	九龍城潮僑街坊孟蘭勝會	十六至二十
深水埗	深水埗石硤尾白田邨潮僑孟蘭勝會	十六至二十
黃大仙	黃大仙下邨龍興樓街坊孟蘭勝會	十六至十七
觀塘	海國天后娘娘有限公司	十六至十八
元朗	元朗潮僑孟蘭勝會	十八至二十
中西區	西區正街坊孟蘭勝會	十八至二十
觀塘	翠屏潮僑街坊孟蘭勝會	十八至二十
觀塘	觀塘翠榕街坊孟蘭勝會	十九至廿一
黃大仙	慈德社天后古廟孟蘭勝會	十九
荃灣	深井潮僑街坊孟蘭勝會	廿一至廿二
九龍城	九龍土瓜灣區潮僑工商孟蘭勝會	廿一至廿三
沙田	沙田潮僑街坊孟蘭勝會	廿一至廿三
東區	柴灣潮僑孟蘭勝會	廿一至廿三
灣仔	潮州公和堂孟蘭勝會	廿一至廿四
黃大仙	慈雲閣孟蘭勝會	廿四至廿六
油尖旺	尖沙咀官涌街坊孟蘭勝會	廿四至廿六
中西區	佛教三角碼頭街坊孟蘭勝會	廿四至廿六
觀塘	牛頭角佐敦谷福德伯公孟蘭勝會	廿四至廿六
中西區	西區石塘咀街坊潮僑孟蘭勝會	廿七至廿九
葵青	荃灣潮僑街坊孟蘭勝會	廿七至廿九
西貢	西貢區潮僑街坊孟蘭勝會	廿七至廿九
深水埗	長沙灣潮籍孟蘭勝會	廿七至廿九(月小) 廿八至三十(月大)
油尖旺	福德古廟有限公司	廿九
觀塘	順利福德伯公廟有限公司	擇日

資料來源：香港潮人孟蘭勝會，<http://yulan.org.hk>

## 香港非物質文化遺產清單

**潮州話（口頭傳統和表現形式）：**十九世紀中葉已有潮州商人在香港從事轉口貿易生意。1897年香港人口普查報告中，已有潮州人的人口記錄。



今天香港的潮州群體仍有年長成員以潮州話溝通。



**英歌（表演藝術）：**英歌是香港潮州群體的集體巡遊表演，亦是用來慶祝神誕或節慶的傳統活動。成員在表演時穿著傳統服飾及畫上臉譜。



**盂蘭勝會—潮州傳統（社會實踐、儀式、節慶活動）：**為潮州人族群的傳統，有請神、誦經、豎幡、投福物、登座、祭好兄弟、派米、祭幽和送神等儀式活動。

**潮州音樂（表演藝術）：**潮州音樂是流傳於粵東的民間音樂，隨潮州移民傳來香港。潮州族群通常於節慶活動或表演場合中演奏潮州音樂。現在潮州音樂以潮州弦詩樂及潮州大鑼鼓為主。



**九龍城汾陽郭氏祭祖**（社會實踐、儀式、節慶活動）：香港郭汾陽崇德總會有限公司祭祖委員會於每年農曆十二月一至三日在九龍城舉辦郭氏祭祖儀式，有請神、祭祖送太子和送神等儀式活動。

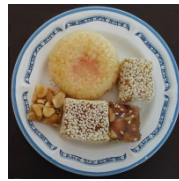


**潮州糖塔製作技藝**（傳統手藝）：糖塔是用糖來製成風水塔的外型，為儀式的供品，完成供奉的糖塔會被用作烹調糖水，供成員享用。



**潮州糖餅製作技藝**（傳統手藝）：潮州

糖餅為本地潮州族群的流行小食，原是按照潮州各區地理氣候而製作出不同的糖製品。潮州「五色禮餅」為香港潮州族群的流行餅食，包括白皮綠豆沙餅、豆仁方條、淋糖、杭仁明糖和鴨頸糖。



**潮州滷水食品製作技藝**（傳統手藝）：香港的潮州家庭懂得以花椒、八角、桂皮、甘草和多種藥材製成滷水，並以滷水烹調多種肉類或內臟，製成潮州滷水食品。



資料來源：香港非物質文化遺產資料庫  
網址：<https://mmis.hkpl.gov.hk/ich>

## 潮菜 · 潮美食



### 樂口福酒家

地址：九龍城侯王道 1-3 號  
電話：2382 7408

潮·美食：糕燒三寶、菊花石榴雞、蒸荷包鱔、竹笙蟠龍卷、檸檬燉鴨湯、炒薄殼



### 汕頭澄海老四菜館

地址：九龍城龍崗道 37-39 號  
電話：2382 6899

潮·美食：魚粿、蚶蚶、筍粿、鵝肝、杏仁青橄欖燉豬肺湯、糯米大腸、芋絲餅、炒薄殼



### 創發潮州飯店

地址：九龍城城南道 60-62 號  
電話：2383 3114

潮·美食：各款打冷、滷水、熏鴨、豬腳凍、大響螺、凍蟹、凍魚、清心丸薑薯糖水、鹹雞



### 佳寧娜潮州菜

九龍城廣場 4 樓 (2718 3033)  
灣仔國衛中心 (2511 1282)

潮·美食：潮州戲棚粥、筍粿、梅羔骨、沙爹牛肉芥蘭、欖菜肉碎炒飯、韭菜粿、甜油粿

## 潮菜 · 潮美食



### 茗香茶莊

地址：九龍城侯王道 77 號 G  
電話：2383 4351 / 2716 3698

**潮·美食：**潮州鳳凰單叢茶葉、各款茶葉、工夫茶具、傳統炭爐烘焙茶葉



### 唯豐潮州食品

地址：九龍城衙前墾道 37 號  
電話：2321 2982

**潮·美食：**自家製蝦棗、蟹棗、粿肉、魚麵、蘿蔔卷、墨魚丸、豬肉丸、牛根丸、魚餃扎



### 元合

地址：九龍城衙前墾道 72 號  
電話：2718 6863

**潮·美食：**新鮮魚飯、蚶蚶、蔗熏鴨、魚丸、蝦卷、豬肉卷、各類粿品、潮州雜貨



### 順記潮州飯店

地址：九龍城南角道 41 號  
電話：2718 7737

**潮·美食：**香煎牙帶魚、水瓜肉碎煮魚肚、豬腳凍、梅子魚仔、蘿蔔烙、水瓜烙、豆醬雞 (只做晚市)

## 潮菜 · 潮美食



### 德記潮州菜館

地址：堅尼地城卑路乍街3號

電話：2819 5568

潮·美食：芋茸鴨、鹹肉韭菜、川椒雞、鵝片、欖菜四季豆、菜脯玉蘭炒河、炒魚麵



### 永記潮州粉麵

地址：西營盤修打蘭街21號

電話：2546 2584

潮·美食：牛肉豬雜粉、牛雜、牛筋、牛肚、豬心、魚皮餃、魚片頭、豬肉丸、墨魚丸



### 金興潮州飯店

地址：皇后大道西398-400號

電話：2546 2553

潮·美食：打冷、九肚魚烙、凍蟹、蜆仔肉、白灼蜆蚶、白灼東風螺、香煎牙帶、鹹菜魚(只做晚市)



### 曾記粿品

地址：皇后街熟食市場8號檔

電話：2540 6854

潮·美食：粿汁、韭菜粿、芋頭粿、蘿蔔粿、紅桃粿、黑桃粿、芋泥粿、糕粿、潮州月餅

## 潮菜 · 潮美食



### 尚興潮州飯店

地址：上環皇后大道西 33 號

電話：2544 8776

**潮·美食：**生炆魚皮餃、凍蟹、魚飯、潮州翅、川椒龍蝦球、白灼螺片、鵝珍肝、蝦蛄



### 梅花邨小館

地址：北角七姊妹道 8 號 A

電話：2561 9797

**潮·美食：**魚肚肉碎煮勝瓜、鹹菜炒魚腩、菜脯水瓜烙、紫菜蠔仔肉碎湯、韭菜花炒鹹肉



### 聯興潮州飯店

地址：上環熟食中心 2 樓 CF-2

電話：2517 6233

**潮·美食：**鹹菜炒三絲、蝦蟹棗、煎倉魚、芝麻魚鱈、石榴雞、川椒牛肉、炆涼瓜排骨煲



### 潮樂園

地址：北角和富道 84-94 號

電話：3568 5643

**潮·美食：**鎮店蠔仔粥、手打魚丸、炒蜆仔肉、胡椒豬肚湯、反沙芋、凍花蟹、凍烏頭



### 百樂潮州酒樓

銅鑼灣希慎道 (2576 8886)、  
時代廣場、尖沙咀 K11、西九  
圓方、旺角新世紀、機場

潮·美食：菊花石榴雞、太極  
素菜羹、醬龍崗雞煲、子母龍  
鬚蝦、寸金紹菜包、檸檬鴨



### 尚膳潮州酒家

地址：尖沙咀海港城港威商場  
電話：2613 9800

潮·美食：川椒雞、沙爹牛肉、  
百花釀魚鰾、豬腳凍、豆醬煲、  
鯧魚片粥、梅子蒸白鱈



### 華苑潮州餐廳

地址：尖沙咀樂道 23 號 A1 樓  
電話：2311 9868

潮·美食：新鮮茨實百合、蔗  
熏鴨、豬頭粽、雙拼粽球、福  
果薑薯、糯米豬腸、鵝肝炒飯



### 新泉發潮州飯店

旺角砵蘭街 198 號 (2384 4438)  
旺角上海街 498 號 (3488 2245)

潮·美食：蠔餅、打冷、紫菜  
魚餃湯、蠔仔吊片粥、芽菜豆  
卜、炒蜆肉、白灼鵝腸

## 潮菜 · 潮美食



### 心夜來潮

地址：旺角塘尾道 18 號地下

地址：荃灣三坡坊 30 號

電話：9578 5454 / 6737 8676

潮·美食：菜茶、手打牛丸、小米餃、砂窩粥、手工捻面猴、醬醃膏蟹、醬滷鴨



### 福來居

地址：太子砵蘭街 379 號 E 舖

電話：2394 4418

潮·美食：烏頭魚飯、大眼雞魚飯、凍蟹、筍蝦、涼瓜炒羔蟹、梅子蒸花蟹、海蝦、螺肉 (只做晚市)



### 陵發潮州白粥

地址：太子新填地街 625 號

電話：6440 7169

潮·美食：鹹菜門鱸、蠔仔粥、炆春菜、韭菜豬紅、蜆仔肉、鵝片、鵝掌翼、墨魚大腸



### 粿然好味

地址：太子界限街 41C 號

電話：2295 0959

潮·美食：潮式炒蕃薯粉、手打牛丸、手打魚丸、醃蜆蚶、菜茶、小米(薯粉)餃子



### 潮濠城酒樓

地址：荔枝角長沙灣廣場 1 樓  
電話：2745 7655

潮·美食：椒醬肉、凍花蟹、豬腳凍、潮陽梅羔骨、普寧炸豆腐、川椒雞、水晶包、芋泥



### 新忠記打冷小菜館

地址：紅磡寶其利街 8 號  
電話：9685 9419

潮·美食：凍蟹、黃油烏頭、胡椒豬肚浸大花蛤、九肚魚、蠔仔餅、鹹菜半煎煮大沙魷魚



### 四點金飯店

地址：土瓜灣新山道 18 號  
電話：2762 2825

潮·美食：魚露醃鹹蜆蚶、青欖螺頭工夫湯、花生炆雞腳、潮陽梅羔骨、隆江豬腳、魚飯



### 雄興美食

地址：黃大仙銀鳳街 22 號  
電話：2323 0662

潮·美食：蠔仔粥、煎蠔餅、大豆煮豆卜、香鹹牙帶、火腩炆春菜、麻鱔煮鹹菜、打冷

## 潮菜 · 潮美食



### 三記美食

地址：慈雲山蒲景里 6 號

電話：2726 4578

**潮·美食：**滷水豬手拼豬頭肉、潮州三寶(花生、菜脯、鹹菜)、豬骨煲、墨魚餅、打冷(只做晚市)



### 明記

地址：荃灣蠟地坊 72 號 1 樓

電話：2866 6929

**潮·美食：**豆醬燒雞、半煎煮海魚、蚶蚶、椒鹽九肚魚、辣酒煮花螺、韭菜豬紅、凍花蟹(只做晚市)



### 源興正宗潮州打冷

地址：長沙灣元洲街 304 號

地址：太子界限街 26 號

電話：2386 9896

**潮·美食：**黃油烏頭、韭菜花炒魚扣、潮州凍蟹、鵝頭頸、蜆仔肉、筍蝦、豆腐花生



### 新金榮餐廳小廚

地址：屯門新墟麒麟徑金蒲閣

電話：6333 7815

**潮·美食：**打冷、韭菜豬紅、大眼雞魚飯、蠔仔肉碎粥、百花釀大腸、蠔餅、黃金九肚魚(只做晚市)



### 潮式腸粉

地址：元朗鳳翔街 69 號 5 號舖  
電話：2418 9638

潮·美食：潮州腸粉、炒粿汁、鮮蠔仔豆腐湯、魚蛋紫菜湯、椒鹽墨魚丸、蠔餅、五香肉卷



### 生昌潮州海鮮酒家

地址：大圍下徑口村 151 號  
電話：2687 2998

潮·美食：各款打冷及滷水、凍蟹、手打鮮肉丸、蝦蟹羹、糖醋果肉、黃油烏頭、高燒芋



### 潮豐潮州牛肉店

地址：元朗金輝徑 2 號 C 舖  
電話：2484 9838

潮·美食：新鮮魚飯、牛肉火鍋、胡椒豬肚雞鍋、蠔餅、蠔仔粥、生腸鵝腸、滷水豬手



### 潮州冷小炒

地址：大埔舊墟直街 4-20 號  
電話：2666 0372

潮·美食：潮州打冷、川椒雞、蠔仔粥、香煎牙帶魚、攪菜肉鬆炒飯



### 和發隆餅家

地址：佐敦官涌閩街3號地下  
電話：2735 5505

潮·美食：花生糖、韭菜粿、  
中秋月餅(時令)



### 和記隆餅家

地址：九龍城城南道35號  
電話：2382 4642

潮·美食：自家製作各式傳統  
潮州餅食、傳統紙盒裝嫁女餅



### 貴嶼仔

地址：九龍城城南道59號  
電話：2382 1673

潮·美食：五色禮餅、月餅、  
月糕、潮式餅、糖、糕、包



### 其奧花生糖專門店

地址：元朗大馬路36號  
電話：2479 8951

潮·美食：即做潮州花生糖

## 潮菜 · 潮美食



### 華燕潮州食雜店

地址：西環士美菲路街市 1 樓  
電話：9177 9082

潮·美食：潮州雜貨、汕頭蔬菜、粿品、糕點、糖餅、麵線、豬頭粽、雙拼粽、蠔仔  
(星期日休息)



### 葉盛行潮汕特產

地址：九龍城衙前墾道 68 號  
電話：2383 0885 / 2383 0895

潮·美食：粿品、魚飯、麵線、蕃薯粉、鵝蛋、欖菜、鹹菜、麻葉、紫菜、潮州配料雜貨



### 潮發白米雜貨

地址：九龍城衙前墾道 46 號  
電話：2382 0555

潮·美食：粿品、潮州鹹菜、土產、雜貨、鹹菜、青欖、薑薯、糕點、麵線



### 潮豐食品

地址：觀塘瑞和街 116 號  
電話：9221 7218 / 9689 1913

潮·美食：蜆肉、麵線、蚵蚶、韭菜粿、豬肉丸、豬肉條、糖塔、發粿、甜粿、潮州柑(時令)

## 潮菜 · 潮美食



### 文輝墨魚丸大王

地址：銅鑼灣渣甸街 22-24 號  
電話：2890 1278

潮·美食：紫菜墨丸河、潮州四寶、沙爹墨魚頭、魚皮餃、扎肉、酥炸魚皮



### 嘉麗園潮州粉麵餐廳

地址：元朗康景街利景樓 5 號  
電話：2476 6882

潮·美食：潮州四寶、八寶、手打牛丸、魚丸、魚皮餃、魚扎、豬肉丸、墨丸、魚片頭



### 合興粉麵家

地址：觀塘崇仁街 91 號  
電話：2389 4471

潮·美食：雙丸河、潮州四寶、魚丸、魚片頭、魚皮餃、墨魚鬚、牛腩、牛雜、炸魚皮



### 欽記粉麵

地址：大埔墟街市熟食中心  
地址：粉嶺聯和墟和豐街  
電話：2675 5828

潮·美食：金牌魚蛋粉、魚丸、魚皮餃、炸魚皮、豬雜、牛雜、牛腩、辣椒油

香港各區滷鵝店

勝記潮州滷鵝專家

生記滷味

潮州滷味專門店

鹵八鵝店

西環坤記

呂記潮州滷味專門店

順興潮汕滷味專門店

潮州滷

汕頭澄海老四潮州滷味

翁茂利潮州滷水

潮興滷水專門店

永隆正宗潮州滷水

永騰潮州滷水鵝店

潮家潮汕風味滷水鵝店

新潮豐潮汕滷味專門店

新順興潮汕滷味專門店

西環士美菲路美菲閣旁

皇后大道西 263 號 4 號舖

上環蘇杭街 138C 號地下

灣仔春園街 20 號 C 舖

北角渣華道街市地下

筲箕灣金華街 48 號

西灣河筲箕灣道 72 號

九龍城侯王道 1 號

九龍城衙前墾道 50 號

彩虹牛池灣街市地下

紅磡湖光街聯城大廈

長沙灣永隆街 5 號

荃灣川龍街 6 號

荃灣沙咀道 254 號地下

元朗阜財街宏豐大廈

元朗又新街元新大廈 9 號



## 潮汕美食 名聞千年

關於潮汕美食，有一宗歷史軼事，可能連潮汕人都很少知道。原來早在 1200 年前，唐宋八大家之首韓愈，就已經歎為觀止。還賦詩誌之，並收入《昌黎先生集》和《全唐詩》，流傳中原。

### 《初南食貽元十八協律》

韓愈

鯿實如惠文，骨眼相負行。  
蠔相黏為山，百十各自生。  
蒲魚尾如蛇，口眼不相營。  
蛤即是蝦蟆，同實浪異名。  
章舉馬甲柱，鬥以怪自呈。  
其餘數十種，莫不可嘆驚。  
我來禦魑魅，自宜味南烹。  
調以鹹與酸，芼以椒與橙。  
腥臊始發越，咀吞面汗驂。  
惟蛇舊所識，實憚口眼瘳。  
開籠聽其去，郁屈尚不平。  
賣爾非我罪，不屠豈非情。  
不祈靈珠報，幸無嫌怨並。  
聊歌以記之，又以告同行。

韓愈因諫迎佛骨，被貶到潮州當官。他在潮州興教辦學，教化潮人，千百年來，潮人敬之尤在孔孟之上。有趣的是，他初到之時，發現潮州飲食文化，跟中原截然不同，食的幾乎全是稀奇古怪的東西，還會點滿各種甜酸苦辣的佐料，見所未見聞所未聞。唯一認識的，竟然是面目猙獰的蛇。但入鄉隨俗，只好硬著頭皮試試，結果食到面紅又標汗。於是寫詩同朋友元十八分享。

### 大意戲譯：

鯿魚似帽形，雌游雄騎頂。  
蠔相黏為山，一堆各長成。  
蒲魚尾如蛇，口眼不相並。  
青蛙即蝦蟆，同物不同名。  
章魚江瑤柱，爭相鬥怪形。  
其餘數十種，莫不可嘆驚。  
我來治蠻荒，風味當認清。  
調以鹽同醋，酸辣醬更興。  
越食越腥臊，面赤汗不停。  
惟蛇舊所識，怕牠貌猙獰。  
開籠任其去，牠還怨不平。  
賣你非我罪，不殺已留情。  
不望靈珠報，但求毋怨聲。  
只好寫首詩，告訴元老兄。

喜歡潮州，喜愛潮州美食



Teochew Foodie  
4/2016



潮



# 香港潮州美食手冊