

潮人學堂

飲食篇

菜頭恰菜脯



潮人學堂 · 飲食篇

菜頭俗菜脯

- 01 前言
 - 02 潮人愛菜脯
 - 03 自家曬菜脯
 - 04 菜譜 - 新鮮蘿蔔皮
 - 05 菜譜 - 蘿蔔絲春卷
 - 06 菜譜 - 蘿蔔芫茜湯
 - 07 菜譜 - 鴛鴦菜脯蛋
 - 08 菜譜 - 胡圓（蘿蔔烙）
 - 09 菜譜 - 菜脯粒芥蘭炒粿條
 - 10 菜譜 - 老菜脯粥
 - 11 白蘿蔔 · 菜脯 · 老菜脯 · 小常識
 - 12 潮語菜脯
- 特別鳴謝：
- 羅丹一，菜譜設計
- 林力漢，封面設計
- 製作小組成員：
- 吳淑芬
- 蔡惠貞
- 周英豪
- 鄭四珠
- 陳鍾鸞



前言

潮州家常菜

傳統潮州菜與食店的菜式和烹調方式頗有不同，大都不是大魚大肉的盛宴，反而因潮州人歷來以貧窮大眾居多，生活節約，飲食是以少肉多菜和簡單的烹調為主。

節儉

中國文化乃至潮州文化的美德之一。潮州菜選材廣泛，人棄我取，盡用材料，絲毫不浪費！

天人合一

潮州菜的食材大部份為潮州地區普通的土產和按照時令來選擇。

原味主義

潮州食材、調味醬料和簡約的烹調方式，可稱上是原汁原味。

健康飲食

市面上可供選擇的食材豐富，素食更合乎健康飲食的方式。我們發掘以潮式烹調又美味可口的菜色，制作素菜食譜向公眾分享！

潮人愛菜脯

2



潮汕地區的人對菜脯情有獨鍾，昔日家家戶戶都會存放菜脯，更會存放多年，成為老菜脯。在物質匱乏的年代，菜脯就是潮州人不能或缺的重要食材，天天吃菜脯，吃出一種真感情。用潮州話說一句「食糜配菜脯」，大家就會發出會心微笑。

有人把菜脯、鹹菜、橄欖菜稱為潮州三寶，並以菜脯為首，彰顯菜脯在潮州人心中的非凡地位。菜脯雖然是平宜的食物，但潮州人不論是平民百姓、高官商家甚至超級富豪，都愛吃菜脯。以前的潮州人移民甚至偷渡都會帶備菜脯。天涯海角，一啖菜脯兩行淚，吃的不只是菜脯的味，還有對家鄉和家人牽腸的感情。菜脯，就是能勾起潮州人鄉愁！



菜脯是潮汕地區有名的土特產，在潮汕地區還有以老菜脯為主題的食店。至今仍有不少潮州人在回鄉探親時，把菜脯帶回香港，贈送親朋。那種爽脆而鹹香的獨特口感和味道，還有百變的配搭烹調方法，既能做出家常小菜，也能成為酒樓的佳餚美食。

潮州人不但愛吃菜脯，還會唱菜脯，昔日有童謠，現在有正能量潮語流行曲《菜脯歌》。菜脯與潮州人，就是有一份分不開的濃厚感情。

冬至前後曬菜脯！天然生曬，放心食用。

自家曬菜脯

菜脯製作各地不同，下面介紹潮州人製法。製作菜脯一般在冬至前後。



材料及器具

- ✓ 陶罐或玻璃密封器皿
- ✓ 曬菜脯用大筲箕
- ✓ 蘿蔔 100 斤
- ✓ 粗鹽 20 斤，分次進行，先多後少。

3

製作方法

- 1) 白蘿蔔洗淨，毋須去皮，開邊，縱切成兩片。
- 2) 刷鹽，用重物壓著出水，最少要 3，4 小時。
- 3) 除水後直接放在太陽下曬。三、四個小時反轉一次。
- 4) 日落，一般下午四、五點便收起。將蘿蔔條擦上粗鹽，壓著過夜。首兩三天如是，其後只需入罐或用大膠袋密封過夜。
- 5) 這樣每天重複曝曬，如果中途下雨就收起抹鹽。
- 6) 大概曝曬 7 至 10 天。至蘿蔔條顏色變深，條身柔軟。可以切開查看，內外顏色是一致。如果外內有深淺色，就要多曬幾天。
- 7) 然後放進密封器皿中。一層菜脯，一層鹽。每層要壓得很實，務求將菜脯與空氣分隔。
- 8) 放置在陰涼處，待三個月後便會變成淺啡色。菜脯即可食用。
- 9) 此時，器皿底下就會有一層菜脯汁。可以把汁製作成菜脯油。菜脯油是鮮味醬油，可以伴飯，蘸肉。
- 10) 如果繼續儲存，大概三五年，菜脯變黑成老菜脯。老菜脯沖水飲可以止咳。
- 11) 製作菜脯不能用乾風機。機器不能製出咸鮮味。



新鮮蘿蔔皮

美味，開胃，有益，去水腫。

特色

有輕微辣味，即是中醫所指的辛味，正正因為此辛辣味，所以有抗病毒的功效，相比蘿蔔肉有更強抗病毒功效，而且理氣化痰，與肉互補，相互制衡，肉增加水份，生津止渴，但若是吃多了會使人水腫，而皮會幫助排水去水腫，所以最好是肉皮一起吃。現在用糖醋腌製蘿蔔皮，作為前菜佐餐，美味，開胃，有益。



用料

- ✓ 蘿蔔皮
- ✓ 鹽
- ✓ 糖
- ✓ 浙醋
- ✓ 辣椒。

做法

- 1) 蘿蔔刨皮之前先洗乾淨，刨皮之後放些少鹽在蘿蔔皮上撈勻，略等半小時待其瀝出水份，再篩去未溶的鹽粒備用；
- 2) 將糖，浙醋，辣椒撈勻，加入蘿蔔皮撈勻，浸半小時即可上碟享用。

外脆內軟，香脆中帶清甜。

蘿蔔絲春卷

用料

- ✓ 蘿蔔一個約1斤(600g)
- ✓ 春卷皮一包
- ✓ 菜脯1小碟（切碎粒）
- ✓ 炸花生米1小碟
(切碎粒)
- ✓ 生粉1小碟
- ✓ 芹菜1棵
- ✓ 鹽小許

5



做法

- 1) 菜脯切碎粒，用慢火少油在油鑊中炒香至輕微轉金黃色，盛起備用；
- 2) 花生米炸香、去衣、切碎備用；
- 3) 芹菜切粒備用；
- 4) 蘿蔔去皮刨絲，放少許生油在熱鑊中，將蘿蔔絲放下炒軟至六七成熟，加入胡椒粉，花生碎，菜脯粒，炒勻，再加入生粉，收去水份，再加些少鹽調味，即成餡料。
- 5) 春卷皮平放，在角位放上一湯匙餡料，摺起一角，左右包入再卷起成條，放落滾油炸至金黃色即可上碟享用。
- 6) 可隨口味配搭酸甜醬，沙律醬或喰汁伴食。



蘿蔔芫茜湯

清熱，排毒，潤肺，抗呼吸道病毒。

用料

- ✓ 蘿蔔 1 個約 1.5 斤 (900 克)
- ✓ 黃豆 100 克
- ✓ 芫茜 100 克
- 6 ✓ 調味料：生油，胡椒粉，鹽，糖少許

做法

黃豆洗乾淨加 10 碗清水浸 1 小時備用；芫茜連根洗乾淨，分開根，莖，葉三部分備用；蘿蔔連皮洗乾淨，刨皮，將皮留起做醃製糖醋蘿蔔皮用。蘿蔔肉斜切棱角，放進浸好的黃豆連水一起，加入芫茜根和莖，加半湯匙生油，煲滾 15 分鐘後轉慢火煲 2 小時，加少許糖，適量鹽，胡椒粉調味，再加入芫茜葉滾 5 分鐘即可熄火，飲湯連肉一起享用。



咸中帶甘，香而不膩，開胃佐膳。

鴛鴦菜脯蛋



用料

- ✓ 雞蛋 3 隻
- ✓ 菜脯 $1/2$ 或 $1/3$ 個(視乎原隻菜脯大細自行調節)



做 法

雞蛋打散成蛋漿備用；將菜脯切幼粒，取一半放熱油略炒至微黃金色，取出放涼後和另一半菜脯一起放進蛋漿攪勻，鋪平在平底鑊中煎至兩邊金黃色即可上碟。



特 色

以上做法口感較有層次，如選擇將菜脯粒全部先炒或全部不炒直接加入蛋漿都可以，口感上有些少分別。



胡圓（蘿蔔烙）

古早味的菜頭圓。

用料

8

- ✓ 蘿蔔一個 約 1 斤 (600g)
- ✓ 鹽 少許
- ✓ 番薯粉 100g
- ✓ 粘米粉 50g
- ✓ 白砂糖 150g



配 料

- ✓ 芹菜 1 棵 ✓ 炸花生米少許
(這部分配料可根據自己口味調節份量)

做 法



- 1) 先將蘿蔔刨絲，放少許鹽，讓蘿蔔絲出水；(蘿蔔刨要挑大孔的刨出來的絲要粗點)
- 2) 將蘿蔔絲輕輕擠出水份之後盛起備用；蘿蔔水加入砂糖、番薯粉、粘米粉拌勻，再拌入芹菜和炸花生米，拌好的粉漿備用；
- 3) 用食飯碗放入一小撮(約 $1/3$ 碗)蘿蔔絲，再加入一湯殼(約 $1/4$ 碗)

粉漿，兩者撈勻，放落燒熱的平底鑊煎，油適宜比平時煎糕加多些少，這樣才不會容易粘黏，煎到兩面金黃，就可以上碟享用啦；
4) 每煎一個獨立撈一次，這樣蘿蔔口感最好。

菜脯粒芥蘭炒粿條

清甜中帶甘香，糯軟香滑而不膩。



用料

- ✓ 芥蘭蕊 1 斤
- ✓ 粿條 (河粉) 1 斤
- ✓ 菜脯 $1/3\text{-}1/2$ 個
- ✓ 紅糖 1 茶匙
- ✓ 醃油 2 茶匙。

9

做法

- 1) 菜脯切幼粒，用熱油慢火略炒至微金黃色，加入適量黃糖炒均盛起備用；
- 2) 芥蘭斜切成小段，菜框先落鍋炒軟加入菜葉炒均，加少許鹽，糖，水，炒至八成熟；
- 3) 粿條在不黏鑊用熱油炒鬆，紅糖豉油混和淋上粿條炒均至乾爽略帶金黃色，將(1)和(2)加入拌均即可上碟。



老菜脯粥

消食，開胃，祛積，降火，止咳。

10



用料

- ✓ 珍珠白米 $\frac{3}{4}$ 杯
- ✓ 老菜脯 1 個或 $\frac{1}{2}$ 個
(視乎原隻菜脯大細自行調節)
- ✓ 蓮子 $\frac{1}{2}$ 両
- ✓ 百合 $\frac{1}{2}$ 両
- ✓ 芹菜 1 棵

做法

- 1) 老菜脯洗乾，淨切薄片備用；
- 2) 蓮子百合洗乾淨分開浸 1 小時；
- 3) 白米洗乾淨加入半茶匙生油撈一撈勻，加入 7 碗水，將浸好蓮子加入去，凍水開火開始煲粥；
- 4) 當煲至米粒剛剛開花，即加入浸好的百合煲 15 分鐘，再加入切好片的老菜脯攪勻再煮 5 分鐘，加入芹菜粒、胡椒粉調味即可享用。

白蘿蔔・菜脯・老菜脯・小常識

白蘿蔔 小常識

白蘿蔔別名蘿卜或萊菔，為一、二年生草本；屬於十字花科植物。直根系，軸根會膨大形成儲藏根，為可食部分；莖部短縮；根生葉，卵狀披針葉至一回羽狀複葉。白蘿蔔原產於歐洲、東亞及中國大陸。

11

營養：白蘿蔔含有豐富蛋白質、醣類、鈣、鐵、磷、維生素 A 和 C。

注意：烹煮前才清洗以保持新鮮；切後應即下鍋，免維他命被氧化流失。

資料來源：蔬菜統營處 www.vmo.org

菜脯 小常識

潮州人稱蘿蔔為菜頭，而脯是食物曬乾的成品，所以菜脯即是蘿蔔乾的意思。用 100 斤的新鮮白蘿蔔只能曬出約 15 斤的菜脯。菜脯能作長時間存放，存放越長久，顏色越變深，香味也越醇香。傳統用海鹽生曬的菜脯，是天然食物，存放時會產生天然酵素，對人體有益。近年商家為增加經濟效益，縮短曬菜脯的時間，會加入食物添加劑，另有加入砂糖及辣椒等的其他口味菜脯。此類菜脯宜即食，不宜久存成老菜脯。

老菜脯 小常識

菜脯存放 3 年以上，可稱老菜脯。存放 10 年以上，老菜脯會變為烏黑色，甚至成膏狀並在表面發出油光，其食療作用越陳舊越好。老菜脯有食療功效，被譽為「民間草藥」或「民間人參」，有消滯開胃、降火、消化不良、治療熱咳也有幫助。

潮汕的老菜脯製作技藝於 2018 年成功入選廣東省第七批省級非物質文化遺產代表性項目。

潮語菜脯

12

潮

- 菜頭 cai³ tao⁵
- 佮 gah⁴
- 菜脯 cai³ bou²

粵

- 蘿蔔
- 和
- 蘿蔔乾

菜脯形容詞：

(1) 老過老菜脯 lao⁶ guê³ lao⁶ cai³ bou²

形容很老的意思。老菜脯有食療作用，越陳舊越好，潮州人視老菜脯為寶。「老過老菜脯」的伸延含意是：很老，且是個寶。

(2) 紋過菜脯 niao³ guê³ cai³ bou²

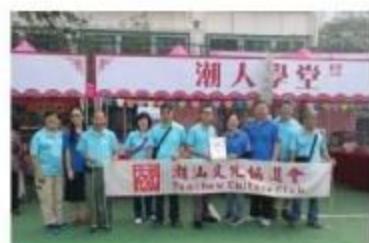
形容很老，老到皺皮，好像菜脯似的。

(3) 鹹過菜脯 giam⁵ guê³ cai³ bou²

形容食物很鹹，也可以形容人很孤寒。潮州話「鹹澀 giam⁵ sieb⁴」是孤寒、吝嗇的意思。



潮汕文化協進會 · 潮人學堂





潮汕文化協進會



免費取閱



下載