



# 来泉州如果只能吃一顿饭

走在泉州古城，你很容易被一股浓郁的香气所吸引，那就是姜母鸭的味道。这道具有浓厚家乡味道的美食，不仅深受泉州人民的喜爱，也让每一个品尝过的人念念不忘。

姜母鸭是泉州美食的代表之一。虽然说不少地区也很流行吃姜母鸭，但大多是从泉州流传过去的。相传商代有位御医叫吴仲，有一次被召见去给皇帝的妃子治病。妃子身体虚弱，染上风寒，咳嗽不止。吴仲了解情况之后，回到家里用生姜和鸭肉做了一个鸭煲，用大块生姜烹制，令姜汁渗入鸭肉，使鸭肉不膻、姜母不辣，香气四溢。妃子吃完顿时感到全身血气通顺、面色红润，舒畅无比。这便是姜母鸭的起源。将番鸭和老姜一起炖煮，独特的搭配使之成为一道天然的美食，滋补祛寒、不温不燥，适合各个季节食用，具有很好的驱寒滋养、开胃健脾的功效。

在泉州，鲤城崇福路的忠记盐烧姜母番鸭不负盛名。它具有汤水充盈的特点，鸭肉始终保持着柔嫩细腻的口感，酥软至极。在烹饪过程中，大厨会将整只鸭子先用盐进行腌制，随后配以姜片一同放入砂锅中烹煮，旨在突出鸭肉本身的鲜香美味。

黄期忠是忠记盐烧番鸭的创始人，家人和朋友常叫他忠啊，店名忠记就取自他名字中的“忠”字。黄期忠出生于泉州市区中山路一户贫困人家，20世纪五六十年代，黄期忠的家里跟大多数家庭一样，为温饱生计发愁。由于家里孩子多，经济能力有限，黄期忠一家十多口人一日三餐有稀饭吃就不错了，偶尔吃到一顿肉就能让他回味好久。正因为如此，忠啊对吃有着特别的追求。闲暇之余，忠啊喜欢看美食专题书籍，在烹饪的过程中他会尝试不同的煮法，进行一次次的改良，盐烧姜母番鸭这道菜就是在这样反复尝试中诞生的。

这道菜需要精选上好的番鸭整只入瓮，加特制调料、老姜切片，慢火炖煮3—4小时。在炖煮过程

中，需要时刻关注火候，确保受热均匀，使鸭肉中的水分不会太快蒸发，出锅后就能闻到浓浓的姜味，不油不腻咸淡适中，鸭肉酥软姜片入味，用筷子夹起来立刻脱骨。姜母番鸭在气血双补的同时，搭配鸭肉的滋阴降火功效，使此道药膳滋而不腻，温而不燥；姜母鸭还有疏肝润肺、养胃健脾、祛寒化痰等各种功效。

忠记盐烧姜母番鸭，作为世遗泉州的美食使者，

其声誉显赫，屡获业界嘉许。这家店荣获诸多殊荣，如中华名小吃、福建名小吃、十佳地道风味小吃、泉州农家名菜、泉州风味小吃、大众点评必吃榜，以及老字号掌门人等荣誉称号。在2017年，该店更被中央电视台9套《小城故事》纪录片特别报道；2022年，忠记的名字再次闪耀，跻身年度“最闽南”美食名店和“最闽南”美食名菜榜单；在2023年，该店被授予“泉州数字发展先锋商户”的荣誉称号。（赖小玲）

