

2025泉州美食研学营第三期走进安溪湖头

探“相府家宴”密码
品湖头美食文脉

李震宇手把手教小记者们包咸笋包



指导单位：泉州市申创世界美食之都办公室、泉州市商务局
主办单位：泉州晚报社
承办单位：泉州市学生记者团、泉州味道美食矩阵
协办单位：泉州美食经济研究基地、泉州市餐饮烹饪行业协会

日前，2025泉州美食研学营开启第三期“走进安溪湖头 探寻相府家宴”活动。小记者们首站走进安溪县闽湖博物馆“寻味闽湖”湖头美食文化展馆。讲解员李琪琪通过一件件展品，带小记者了解了大清名相李光地的生平、安溪湖头小吃的发展脉络，以及湖头米粉等传统小吃的古法制作工艺，为小记者探寻“相府家宴”背后的文化底蕴奠定基础。

“‘相府家宴’里哪一道菜最考验功夫？”“安溪是有名的茶乡，‘相府家宴’是否有一道菜和茶有关呢？”……在第二站湖头闽山大酒店里，央视《中国美食大会》特邀大厨、“新闻菜·最泉州”2023安溪“十大厨王”李震宇大师与小记者们面对面，解答大家关于“相府家宴”的疑惑，并详细介绍“相府家宴”的16道菜品，揭秘其味觉与文化密码，展现美食背后的匠心传承和精湛技艺。现场，李震宇还指导小记者动手制作湖头特色传统小吃——咸笋包。大家现学现做，当品尝到自己的劳动成果时，“爆汁”的口感让大家直呼太美味。

午餐时分，金黄酥脆的鸡卷、爽滑筋道的湖头米粉、鲜香醇厚的炕蛋汤……一道道湖头小吃惊艳上桌。小记者们在大快朵颐之余，纷纷表示要主动当泉州美食小小推荐官，向更多人推介安溪湖头“相府家宴”的独特魅力。

2025泉州美食研学营由泉州市申创世界美食之都办公室、泉州市商务局指导，泉州晚报社主办，泉州市学生记者团、泉州味道美食矩阵承办，泉州美食经济研究基地、泉州市餐饮烹饪行业协会协办，后续将继续深入泉州其他县（市、区），解锁“一县一桌菜”味觉密码，挖掘泉州各地的美食文化特点，串联起泉州美食的“山海图谱”。

融媒体记者 林婷瑜
刘静梅 尤锦萍 文图

闽湖博物馆里寻味千年

★走近大清名相李光地

□小记者 张菡蓉（丰泽区第三实验小学城东校区四年级）

为何安溪的“一县一桌菜”会与“相府”结下渊源？怀揣着这份好奇，我踏入闽湖博物馆。讲解员向我们介绍了大清名相李光地波澜壮阔的一生，我也从中找到了答案。

李光地是清代名臣、理学大家。他一生恪守清廉，无论是修身、处事还是理政，皆以极高标准要求自己，对家人、族人、乡人亦是如

此。为此，他精心编撰《家训·谕儿》《诚家后文》《本族公约》等家训族规。最令我印象深刻的，当数李光地故居前那尊名为“獭”的雕塑——传说中贪婪无度的神兽，被李光地特意塑成断首之态置于门前，无声却有力地警示后裔：为官若贪，必遭严惩，终致身败名裂。

“相府家宴”每一道菜背后都蕴含着李氏家训里的处世智慧，还巧妙地将文化元素融入每道菜肴的命名之中。这一桌家宴，承载的不仅是舌尖上的美味，更是代代相传的家风与精神传承。（指导老师：陈钰霖）

★湖头小吃背后的故事

□小记者 黄文乐（丰泽区第三实验小学城东校区三年级）

走进“寻味闽湖”湖头美食文化展馆，琳琅满目的美食模型依次陈列，令人目不暇接。我们一边聆听讲解员讲述湖头小吃背后的故事及其制作工艺，一边细细观摩着栩栩如生的菜品模型，不禁垂涎欲滴。好在，我们最后都如愿了，不仅品尝到湖头米粉、鸡卷、炕蛋汤等特色美食，还亲自动手制作成笋包呢！

大师解码“相府家宴”创作巧思

★传统美食焕新生

□小记者 刘晨霖（丰泽区第三实验小学城东校区四年级）

李光地第十三代后人李震宇大师介绍，湖头咸笋包已有300多年历史，相传是李光地从宫廷带回故乡的美味。今年年初，他登上央视《中国美食大会》舞台，以“包糗什锦”作为参赛作品，向全国观众展示李氏家训正以美食为载体，在代代传承中焕发新生，被后人以独特方式坚守与弘扬。

午餐时，我最喜欢的一道菜是炸鸡卷。它的外皮选用猪网油包裹，内馅是肥瘦相间的五花肉，搭配

香菇、葱头食材等，可不就是“腹有锦绣”。至于“女婿汤”，又称炕蛋汤，其实是一道猪肉泥汤，它的作用可不小。男女方相亲“对看”，女方若相中男方就奉上这道汤表示认可，男方如果也认可女方，就象征性地食用炕蛋汤；反之，则不动碗筷。而没有看到炕蛋汤，男方就会知趣告辞。

欢迎更多的人到安溪湖头品尝舌尖美味，感受千年文脉。

（指导老师：王振强）

★“相府家宴”的文化密码

□小记者 林钰敏（丰泽区第三实验小学城东校区四年级）

“金榜题名会群英”的金线莲炖

番鸭猪蹄、“白云无意出青岫”的芋包拼咸笋包……在闽山大酒店内，李震宇大师如数家珍地介绍着“相府家宴”的菜品。每道菜不仅摆盘精致考究，菜名更是匠心独运，诗句与佳肴相映成趣。

李震宇介绍，“相府家宴”精选了安溪各地的农特产品，像米粉、豆干、茭白等，都具有浓郁的地域特色，是当地农作物的代表。而在菜名的设计方面，则特意邀请了北京的专家，深度融合李光地文化进行精心创作。希望来到安溪旅游的客人们在品尝“相府家宴”时，舌尖触动的不仅是湖头特色美食，更是这片土地上厚重的历史文化底蕴。

（指导老师：吴婷窈）

小厨师手作地道美味

★坚守传统手艺

□小记者 林钰恒（丰泽区第三实验小学城东校区二年级）

李震宇大师亲自示范咸笋包的制作过程，大家也跃跃欲试。先取一点面团，搓成小球，再轻轻按扁成圆形，随后包上事先调配好的馅料。正当我为成功制作咸笋包而得意时，它突然在手中露馅了。由于无法补救，我只好重新取来食材练习，反复尝试多次后，终于包出了满意的成品，不禁感叹传统美食匠人精湛的技艺。

包完咸笋包，我们品尝了许多湖头美食。印象最深刻的是湖头米粉——细细的、滑滑的，吃起来却十分有嚼劲，不禁回想起博物馆里展示的古法制作技艺。是啊，正是众

多匠人坚守和传承着这门传统手艺，我们才得以品尝到如此美味的米粉。（指导老师：黄惠芬）

★舌尖上的奇妙体验

□小记者 彭馨巧（鲤城区实验小学延陵校区四年级）

在李震宇大师的带领下，我们动手体验了咸笋包的傳統制作技艺。咸笋包的外皮由糯米粉和野生鼠鞠草研磨制成，我将面皮压扁，包入由笋丁、葱头、肉末等调配好的馅料，慢慢滚动搓揉，直到外形变成圆球模样，一个颇具特色的咸笋包就成型了。将咸笋包底部垫上纸膜，放入蒸笼由厨师帮忙蒸煮。蒸熟后，轻咬一口，清香的外皮、多汁的馅料，直接在口中散开来，每一口都

饱含鲜美，令人难以忘怀。

此次研学之旅，不仅让味蕾经历了奇妙体验，更让我了解到“相府家宴”中每道美食背后的文化底蕴与传承。（指导老师：黄怡）

★挑战包咸笋包

□小记者 王泽涵（丰泽区第三实验小学城东校区四年级）

最激动人心的环节是包咸笋包。我们先将面团搓成球形、压扁，包入馅料后捏紧封口。要做出美味的咸笋包可不容易，面皮和馅料的比列、包裹的手法等都都对制作者提出了考验。咸笋包出炉后，大家如同开盲盒般，状况百出——有人拿到了“爆汁”的上上品，有人拿到露馅的，后者只能苦笑着自嘲“自食其果”。