



# 人生海海 品泉州“海”味

因海而生,向海而生,泉州人自古耕海牧洋,浩瀚汪洋为这座城市提供了数不尽的美妙滋味。

在泉州人看来,海味的最佳烹饪方式在于保持“鲜”的单纯与本真。或许,正是因为有了丰富海味美食的日常滋养,泉州人也有了“人生海海,输赢笑笑”这样达观的人生哲学。



油焗红蟳(来源:泉州味道公众号)



土笋冻(本报资料图)



海蛎紫菜煲(本报资料图)



海蛎煎(庄丽祥 摄)



“鱿鱼母”干地猪蹄(本报资料图)



面线糊(本报资料图)



石花膏(本报资料图)



油炸鱼卷(来源:泉州味道公众号)

## 三餐四季都有一口“鲜”

四季更迭,泉州的每一个季节都盛满独特的海味。

眼下正是蟹肥味美之际。每年秋末冬初,梭子蟹上市,每遇一次雨,蟹就肥几分。泉州人将蒸熟的蟹剥开,剔出蟹肉和蟹黄,然后和蛋、肥肉丝、冬笋丝、荸荠、西红柿、芹菜等配菜一起炒熟,因为鸡蛋炒制后细碎似桂花,而得名桂花蟹。桂花蟹鲜美可口,既有粒粒分明的口感,又不失食材混合的香气。

丰泽蛎埔不仅有火爆全球的蟹花围,还有令人垂涎的红蟳。红蟳经过油炸后,再以酱油、蒜、姜、糖等调味料焗制。红蟳肉质细嫩,鲜香浓郁的油焗汁水让人回味无穷。如果将红蟳与大米结合,又是泉州餐桌上的一道大菜。将红蟳切半后用芝麻油煎香,与大米同煮,蟹肉的鲜甜与米饭的醇香完美融合。此外,红蟳蒸糯米、红蟳粥、葱姜煎红蟳等多种做法,都能将鲜美发挥到极致。

海蛎也是泉州人餐桌上的常客。惠安沿海滩涂区域,泉港的山腰、惠安的辋川、台商投资区的百崎等地所产的海蛎肥美鲜甜,孕育出了“鸭蛋控蛎”这道美食。蛎洗净后去壳,将鸭蛋充分打散,与蛎肉及碎嫩豆腐混合后入锅煮,香气阵阵,层次丰富,口感顺滑。

泉州海鲜种类丰富。晋江下游笋江的鲈鱼,惠安崇武渔场的大黄鱼、鲳鱼、马鲛鱼、鳗鱼等,都是常见的食材。看似朴实无华的泉州家常菜酱油水河鱼,精选鲳鱼、黄花鱼等新鲜海鱼,配以葱姜,在酱油水里慢炖至熟透,是绝佳的下饭菜。惠安的海鲜饭以深海鲈鱼为主,以浓厚鱼骨汤蒸饭,辅以多种干货海鲜进行炒制,铺上鱼肉粒和肉松,香气四溢。清蒸做法,最大程度地保留了鱼的鲜味,在泉州家宴上,一道清蒸全鱼必不可少,常见的是石斑鱼、龙胆鱼、桂花鱼等。将鱼类蒸熟后撒上葱丝,淋上熟油和豉油,鱼肉更加鲜美、滑嫩。

## 特色小吃藏百变海味

离开家常餐桌,街头巷尾的小吃则为泉州人提供了另一种享受海洋的方式。

新鲜上岸的鳗鱼剔骨后,刮成鱼泥,打成鱼酱,挤成鱼丸,筋道爽滑,鲜香十足。晋江深沪鱼,一种产于泉州的特色鱼种,经过刺碎后,用淀粉、盐、胡椒等调味料搅拌均匀,放入高汤中煮熟,味道醇厚,富有弹性。惠安崇武鱼卷是当地的一大特色,据传,明朝当地驻守海域的官兵时常出海巡查,为了补充海上巡航的军粮,他们将捕捞的马鲛鱼,去骨捣碎,卷条煮熟,携带食用,逐渐成为如今的鱼卷,咬上一口,鲜甜的肉汁在齿间爆开。在台商投资区,鳗窟鱼签以鳗鱼和“狗母鱼”等鲜鱼肉为原料,碾磨成泥浆状,配以薯粉和适当的食盐、味精,加水搅拌均匀,放入锅中煮熟晾干,再切成薄片后放于竹筛里或石板上晒干,成为鱼签。鱼签既可以炸得酥脆后食用,也可和面煮着吃。

泉州海蛎煎声名远扬。将海蛎与鸡蛋、番薯粉、大蒜一起调匀,煎至金黄,起锅后,佐以酱油、老醋、蒜泥、海蜇、酸萝卜丝等,搭配甜辣酱食用,味美甘鲜。在泉港,有名为“浮粿”的美食——将海蛎与瘦肉、南瓜丝、包菜丝等配菜和成浆状,再用本地地瓜粉进行包裹,盛于五角形模具里定型后放入油锅中炸熟,即可食用。

考究的手艺、悠久的传承,让晋江

安海的土笋冻成为泉州经典名吃。这道“古早味”以形似“土笋”的海星虫作为食材,去除其肚肠中的沙泥后洗净熬煮,将胶原蛋白煮出,盛于容器中冷却成冻。土笋冻晶莹剔透、鲜嫩脆滑,蘸上蒜泥和酱油醋等调料,回味无穷。

你喝过手磨咖啡、手磨豆浆,但你尝过手磨小章鱼吗?这是泉州台商投资区的一道美食。取生长于洛阳江出海口咸淡水交汇处的章鱼,经过手工细致研磨,使墨汁和杂质排出体外,磨到章鱼都卷起来。经过冲洗,章鱼白哲有光泽的肉质显露出来,在沸水中余烫,蘸料后口感鲜甜爽脆。

泉州人有自己的“海洋果冻”,这是用石花菜(一种海藻)为主料,再加上冰糖、水等制作的凉粉,呈透明状,口感清爽滑嫩,是泉州人的夏日解暑佳品。将石花菜泡发后,再用开水煮化,放入模具中冷却凝固,就可以切成小块食用。石花膏可以单独食用,也可以加上红豆、芋圆、椰奶等作为配料,增加风味和营养。

与以上单一主食材的小吃不同,面线糊则综合了多种海味的味道。在加了鱼肉、蟹肉熬煮的高汤里,放入折碎的细面线,倒入用凉开水调好的地瓜粉,不停地用勺子搅拌,最终熬成味道鲜美的面线糊。食用时,加入胡椒粉、当归酒调味,香气扑鼻、味道鲜美。食客可以根据自身喜好搭配海蛎、海蜇、大肠等,鲜美可口。

## 干货留住海洋的鲜甜

在海鲜的世界里,“鲜”是美食家的追求。为了保持这份新鲜,泉州人尝试了各种方法。制作海鲜干货就是一种传统办法,不仅能够延长食材的保存时间,还能与其他食物融合增添独特的风味。

在惠安县小岞镇有一种名为“鱿鱼母”的珍贵海产品,以其鲜香闻名全国,位列小岞四大珍品之首。为了保证“鱿鱼母”的最佳品质,渔民们在捕捞“鱿鱼母”后立即进行处理,去除杂质,直接晾晒。这种方法与传统市场上常见的吊晒方式截然不同,能够更好地锁住“鱿鱼母”本身的甜味和鲜度。此外,还有海蛎干、墨鱼干、虾仁干以及虾蛄干等海洋干货,这些经过精心加工后的干货味道美妙绝伦,可以与其他食材创造出层次丰富且营养均衡的美食体验,还可以用来炖汤,干货中的精华逐渐渗透进汤汁之中,使汤变得更加醇厚可口。

说到用海鲜干货入菜,鱼干焖猪脚不可错过。这道菜巧妙地将鱼干的鲜香与猪脚的丰腴结合在一起,在长时间的慢火炖煮过程中,鱼干充分吸收猪脚中的油脂,重新变得软嫩多汁。整道菜既有浓郁的海洋风味,也不失肉味香浓,猪脚亦变得软糯入味、肥而不腻。

眼下是泉州紫菜的采收季,干制可以充分保留紫菜的原始营养与味道。海蛎紫菜煲味道鲜美、香气浓郁,海蛎经过适当的处理和烹饪,保持了其嫩滑的口感,与紫菜的柔软相得益彰,三层肉煸炒出油,增加了肉底的浓郁度。海蛎鲜甜、紫菜清香、肉类醇厚,是一道极具闽南特色的美食。

融媒体记者 张君琳/整理



## 学着做药膳

### 猪肝羹护睛明目



猪肝可滋养肝血(CFP)

**主要食材:**猪肝、葱白、鸡蛋、豆豉、食盐、酱油、料酒、淀粉各适量。

**制作方法:**先将猪肝切成小片,加食盐、酱油、料酒、淀粉,抓匀,打两个鸡蛋,备用。然后将葱白切碎,将豆豉煮至软烂后,加入猪肝、葱白,快熟时将鸡蛋倒入,搅拌均匀即可食用。

此药膳可补养肝血,护睛明目,适用于肝血两虚所致的老人视物昏花,两目干涩或青年近视。猪肝、鸡蛋营养丰富,能补益人体精血。其中,猪肝能以脏补脏,滋养肝血;葱白温通阳气;豆豉含有丰富卵磷脂,对视神经有益。

(来源:《太平圣惠方》整理:张君琳)

## 羽衣甘蓝 好看又营养



羽衣甘蓝富含膳食纤维、维生素、钙、钾、镁等(CFP)

羽衣甘蓝,叶形美观多变,形似牡丹花,所以也被称为“叶牡丹”。它不仅是一种观赏植物,还是一种非常有营养的蔬菜。

羽衣甘蓝属于十字花科植物,原产地为地中海沿岸,早在4000多年前就在欧洲种植,我国于20世纪90年代将其引入栽培。

作为蔬菜,羽衣甘蓝富含膳食纤维、维生素B2、维生素C、钙、钾、镁等营养物质。平时多摄入羽衣甘蓝,能帮助我们补充更多的膳食纤维,既能增强饱腹感,也能促进胃肠蠕动,保护肠道健康。虽然经过烹饪,羽衣甘蓝所含的维生素C会有损失,但胜在含量高,对于补充维生素C仍很有帮助。羽衣甘蓝的胡萝卜素含量也很高,其中β-胡萝卜素还可以在体内转化为维生素A,对缓解眼疲劳和预防夜盲症有帮助。羽衣甘蓝富含矿物质钾,对平稳血压也有帮助,很适合需要控制血压的人群食用。

另外,羽衣甘蓝的钙含量虽然比不上小油菜和小白菜,但比大白菜、圆白菜、西芹、西兰花、生菜等都要高一些,加上其含有的维生素K可以促进钙沉积于骨骼,对人体骨骼健康有益。

羽衣甘蓝中的硫代葡萄糖苷对健康也颇有好处,这种成分在所有十字花科蔬菜中都存在。有研究表明,硫代葡萄糖苷具有抗癌、抗氧化、抗炎、促进伤口愈合、抑菌以及缓解阿尔茨海默病和慢性病症的作用。但是硫代葡萄糖苷有利也有弊,它也会抑制甲状腺对碘的吸收。这对于健康人来说影响不大,正常食用十字花科蔬菜几乎不会对甲状腺带来负面影响,但如果是因碘摄入不足患上甲状腺疾病的患者就应谨慎食用,不可大量进食。

羽衣甘蓝吃起来口感粗糙,而且还会有些发苦。如果想让羽衣甘蓝的口味变得更容易接受,建议选择只吃叶子部位,其膳食纤维的含量要比茎少,口感稍好,不会粗糙难嚼。吃叶子的时候也要注意别选太嫩的部位,羽衣甘蓝越靠近中心部位的幼嫩组织就越苦辣。另外,吃之前可以焯水处理,减轻苦辣味。如果能把羽衣甘蓝发酵成泡菜或腌菜,苦辣味也能明显降低。

(来源:科普中国 整理:张君琳)



渔船乘风破浪,驶出泉州湾。(张九强 摄)



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。