

一份美食，诠释的是一座古城的千年风味。无论是网红视线聚焦的“色”，还是古巷人家飘散的“香”，无论是味蕾触碰感受的“味”，还是番客侨亲心中的“念”，一席“色香味”俱全的佳肴，是美食赋予泉州城的时间记忆，也是古城文脉中的浓郁乡趣。

泉州是一座拥有悠久历史且美食文化底蕴深厚的城市。泉州菜发源于中原地区，与本土文化和风土人情互相影响、交融。作为海上丝绸之路起点，泉州在发展当地特色美食的基础上，海纳百川、包容世界，形成了韵味独特、种类繁多的泉州特色美食体系。

策划：叶燕民 林耀平 统筹：彭耕徐 徐春妍 庄建平 执行：泉州晚报编辑部

# 鲤城“刺桐宴”

泉州，又名刺桐城，宋元时期以“刺桐港”“东方第一大港”享誉世界。“刺桐宴”以泉州海洋商贸的过去、现在和未来为主线，融闽越文化、中原文化、海洋文化、华侨文化和宗教信仰等多元文化为一体，精选22道菜肴，对应泉州22个遗产点。泉州古时别名“鲤城”，因环城遍植刺桐花又称“刺桐城”，并以“刺桐港”海通十洲。为致敬历史、展望未来，特意将此宴席取名“刺桐宴”，邀请品味的宾客通过美食共同开启体验古城繁华的舌尖之旅。

整个宴席贯穿泉州古城发展演变的历史，融合了衣冠南渡、中原遗风、泉州开埠、番商云集、向海图强、勇闯南洋等多个时期、时代的特色饮食文化，共有22道菜品，包括8道前菜、11道主菜、3道主食及甜品。在食材、调料、搭配、口味等方面，则集中原文化、闽越文化、海洋文化、南洋文化为一体，遵循前菜起幕、热菜高潮、主食过渡、汤羹转润、点心精致、甜汤收尾、水果上新的上菜顺序，力求实现味蕾上的起承转合，让食客在“舌尖”感受泉州深厚的历史文化底蕴。

酱香浓郁、口感软糯的“金榜题名”；入口即化、咸甜相宜的“紫气东来”；外焦里嫩、酥脆软糯的“金砖盛世”；色泽红亮、油润鲜美的“凤吞八珍”……值得一提的是，8道前菜，正是代表古城8个世遗点，致敬宋元时期海洋商贸中心的辉煌；11道主菜，展现文明多元包容、寓意现在刺桐城的繁华盛景；3道甜点，蕴含人们和和满满，畅想城市的美好未来。一道道精心烹制的美食，山海交融、中西合璧，犹如一幅泉州历史画卷徐徐展开，在味蕾之间讲述千年刺桐故事，诚邀五湖四海的宾客前来品鉴。

融媒体记者 殷斯麒/文 鲤城区供图(除署名外)

## 泉州美食

## 一县一桌菜

- 刺桐宴** 烟火世遗迎客来 古港刺桐上新菜
- 第一篇** 涨海声中万国商 苍官影里三洲路
- ◆ 德济门遗址
  - ◆ 金砖盛世(黄金炸豆腐)
  - ◆ 顺济桥遗址
  - ◆ 长天一色(奇味冻沙螺)
  - ◆ 天后宫
  - ◆ 一片冰心(泉州菜头酸)
  - ◆ 府文庙
  - ◆ 金榜题名(冰镇醋猪手)
  - ◆ 厚牛望月(糖醋海蜇头)
  - ◆ 清静寺
  - ◆ 古兰清风(拌风味脆笋)
  - ◆ 开元寺
  - ◆ 紫气东来(蓝莓香紫薯)
  - ◆ 市舶司遗址
  - ◆ 刺桐花开(朗姆百香果)
- 第二篇** 市井十洲共开怀 刺桐花开尝百味
- ◆ 鱼跃龙门(红烧黄花鱼)
  - ◆ 玉线银丝(面线米粉羹)
  - ◆ 夏花绚烂(冰镇苦瓜片)
  - ◆ 大浪淘沙(沙茶焗蹄筋)
  - ◆ 通江达海(葱烧乌耳鳗)
  - ◆ 山海茶萃(鲜芹叶小炒)
  - ◆ 东壁龙珠(东壁蟹肉)
  - ◆ 春生醉美(春生堂猪肉)
  - ◆ 秋桂蟹香(秘制桂花蟹)
  - ◆ 满城金甲(南洋咖喱虾)
  - ◆ 凤吞八珍(吉祥八宝鸡)
- 第三篇** 匠心逐未来 甜点寓意古城继续开来
- ◆ 源远流长(蜜饯水果茶)
  - ◆ 海上明珠(观音海丝圆)
  - ◆ 高粽状元(古味碱水粽)



东壁龙珠

### 东壁龙珠 海上丝绸之路通商见证

在大开元寺东塔旁的古东壁寺，有种特别名贵和稀有的龙眼，外壳有花斑纹、果肉厚而脆、味道甘冽清香，被称为“东壁龙珠”。泉州名厨就地取材，将此龙眼鲜果作为主料烹制成了一道佳肴，其形如珠，皮酥馅脆，鲜香富有鸡肉味，

是最具泉州特色的美食。鲤城区最早栽培龙眼可追溯到汉朝、三国和晋代。宋代，是鲤城区龙眼生产兴旺时期。1974年，泉州湾出土的宋代远洋航船，船舱内出土文物中有龙眼核和荔枝核，说明龙眼、荔枝等农产品在当时已作为与南洋诸国通商的货物之一。  
主要材料：龙眼、虾胶。  
地道做法：将龙眼洗净，去壳去核，融入虾胶，洒上生粉，粘上蛋液，裹入饼干末；起油锅将龙眼生胚炸至熟透金黄即可装盘。

核，融入虾胶，洒上生粉，粘上蛋液，裹入饼干末；起油锅将龙眼生胚炸至熟透金黄即可装盘。



扫描二维码，赏味“东壁龙珠”。



秋桂蟹香

### 秋桂蟹香 烟火气与文化味的邂逅

花有信，蟹也有讯。秋季来临时，把蟹肉和三层肉、蛋、马蹄等食材混搭翻炒，黄白相间的蛋花、蟹肉层层交替，形似桂花，香气四溢，是泉州最地道的美食。在泉州人的餐桌上，闽式桂花蟹从不缺席。雅，可为宴席名品；俗，可为

家常佐餐。桂花蟹主材梭子蟹肉质质为细嫩，凝脂如雪的蟹膏，白嫩如玉的蟹肉丝，与鸭蛋、荸荠等同炒后，蟹肉与蛋液混为一体，犹如一朵朵金灿灿的桂花散落盘间。更绝的是，菜品中加入的五花肉令其山鲜、海鲜两鲜并举，成就了一场烟火气与文化味的邂逅。

桂花盛开的时节，正好是泉州一带螃蟹最肥美的季节，赏味吃螃蟹，人生一大乐事。  
主要材料：梭子蟹、鸭蛋、荸荠等。  
地道做法：白嫩如玉的蟹肉丝，与鸭蛋、荸荠等同炒后，蟹肉与蛋液混为一体，再加入肉，“两鲜”并举。



凤吞八珍

### 凤吞八珍 多味融汇福禄双全

这道汤以鸡(鸽)肉为主料，腹内包入菌菇、鲍鱼、干贝等8种上等食材，慢火细炖，多味融汇，具有福禄双全、吉祥如意的美好寓意。吉祥八宝鸡内包山海珍品，既醇厚可口又营养丰富，是鲤城人民的传统菜谱之一。凤吞八珍的特点在于其独特的口感、丰富的营养和吉祥的寓

意。以鸡肉为主料，配以各种珍贵食材，细火慢炖，鸡肉与药材、谷物、海鲜的香味互相融合，让人回味无穷，其色泽红亮，体态丰腴，原料丰富，多味融合，醇厚浓郁，油润鲜美，有丰富的营养价值和滋补功效，是食药两补的佳品，深受市民的喜爱和推崇。  
主要材料：鸡肉(鸽肉)、菌菇、鲍鱼、干贝等。  
地道做法：将菌菇、鲍鱼、干贝等8种上等食材切成细丁，放入开水锅中余一下，调入适量食盐、味精，抓匀后填入鸡腹内。把鸡脖子串扎成结，防止内料外漏。整只鸡焯水后放入大的炖罐中，调入适量清水、食盐、姜片，封上罐盖，上笼屉蒸熟。

鱼、干贝等。  
地道做法：将菌菇、鲍鱼、干贝等8种上等食材切成细丁，放入开水锅中余一下，调入适量食盐、味精，抓匀后填入鸡腹内。把鸡脖子串扎成结，防止内料外漏。整只鸡焯水后放入大的炖罐中，调入适量清水、食盐、姜片，封上罐盖，上笼屉蒸熟。



▲ 闽南古厝内尝美食 (融媒体记者陈英杰 摄)

### 通江达海 刺桐海洋风味尽显

葱烧乌耳鳗是泉州宴席上的一道名菜。选自泉州晋江下游圆通港特有的乌耳鳗，鳗鱼体圆而肥，耳鳍乌黑，肉质细嫩肥美，葱烧制法，鲜香可口，是民间强身健体的滋补佳品。鳗鱼善游善钻，栖息之地可江可海，寓意着泉州商贸通江达海。与海洋深厚的缘分，使得泉州的饮食习俗逐渐形成了具有开放特色的

独特“海洋性”菜系，泉州的海味自然也是闽南菜的代表。这道江海之味的葱烧乌耳鳗，传统古法烹饪，浓香鲜美，层次分明，刺桐海洋风味体现得淋漓尽致，品味舌尖上的鲜美盛宴。  
主要材料：乌耳鳗、五花肉丝、红萝卜条段、香菇丝、鲜笋丝、葱白条等。  
地道做法：鳗身切块，滚下生粉，油炸捞起，五花肉丝、红萝卜条段、香菇丝、鲜笋丝炒香后，放入炸好的鳗鱼块，加豉油水同焖，最后勾芡收汁。

丝、鲜笋丝、葱白条等炒香后，放入炸好的鳗鱼块，加豉油水同焖，最后勾芡收汁。



扫描二维码，赏味“通江达海”。

### 玉线银丝 雅俗共赏的传统美食

泉州背山面海，气候温和，盛产丰富的海鲜珍品和山珍果蔬，为美味食品创造各种丰富的材料，让闽南的饮食文化有着悠久的发展史和丰富的内涵。玉线银丝是一道泉州人在田间劳作中创造出来的美食。

泉州菜中的主食面线和米粉制作工艺都由中原制面的工艺改良而来。收成季节，在田间劳作的乡人往往自带面线、米粉之类，就近抓鱼虾螃蟹入菜。米粉的韧性融合面线的软糯，炖煮出来的胶质黏稠得如同勾芡一般，每一口都充满鲜甜而立体的味觉体验，折射出泉州人的无穷智慧。  
主要材料：鱼肉、螃蟹、干贝、五花肉、面线和米粉。  
地道做法：鱼煮好后将肉、刺分离，干贝滤水，蒸熟的角蟹剥壳取肉，再用三层

肉爆出一锅香喷喷的葱油，“滋”的一声倒进浓汤。炖煮后米粉、面线依次入锅，搅拌均匀，随后大勺一刻不停来回颠羹。快要收水的时候，蟹肉、鱼肉、干贝等辅料一拥而入，出锅后撒上葱末、胡椒粉，一锅稀稠合适、鲜香美味的面线米粉才算大功告成。



扫描二维码，赏味“玉线银丝”。



千年古城品芳华(融媒体记者陈英杰 摄)

泉州晚报  
责任编辑：詹伟志  
美术编辑：黄海明 庄惠  
电话：0595-22500110 传真：0595-22500225  
E-mail: xwb@qzwb.com