

味之道，在于鲜。食材的精华凝练，是舌尖的极致体验。泉州人在餐饮方面对食材的选择十分讲究，海味要鲜、蔬菜讲究时令。就地取材，原汁原味，才能做出最鲜的泉州味道。

泉州海岸线漫长，浅海滩涂辽阔，良港诸多，海鲜佳品常年不绝。“鱼盐蜃蛤匹富齐青”“两信潮生海接天，鱼虾入市不论钱”等诗句，都是古人对泉州富庶海产的高度赞美。拳头母、马鲛羹、过鱼糜等海鲜小吃汤点，因为一个“鲜”字脍炙人口，令人难以忘怀。

# 南安“成功家宴”

开辟荆榛千秋功业，驱逐荷虏一代英雄。南安，民族英雄郑成功的故乡。今年正值郑成功诞辰400周年，一桌富含郑成功文化精神和本土特色美食的“成功家宴”正式推出。菜品中有丰州石亭绿茶、洪濑鸡爪、梅山寸枣、诗山柏丸，有翔云蹄膀、奎霞海蛎、蓬华手工面，还有东田溢鸭汤、英都麻糕以及彭溪菠萝等时令水果，涵盖了南安的山水美味。特色茶饮、前菜、水果及10道主菜，融合创新和传统的烹饪技法，菜肴命名巧妙契合郑成功英雄事迹，以美食弘扬成功文化，传递成功精神，寄托人生成功的美好愿景。

一席“成功家宴”，以“食”讲“史”，以“史”塑“人”，当美食与文化、历史、人物紧密结合，每一道佳肴便成了历史见证者，诉说动人故事，引领人们穿越时空，追溯致敬历史，重温那些被岁月镌刻的震撼与荣光。

食南安佳肴，品“成功”文化。美食之味，传说之韵，民俗之趣汇聚，满足味蕾与心灵，闪耀历史与人文的光彩。泉州南安“成功家宴”已于近日入选《地标美食名录》名宴。

融媒体记者 邱丰/文 南安市文旅局/供图

## 菜单

- ◆ 南安时令水果
- ◆ (黑糯米+英都麻糕)
- ◆ 团团圆圆
- ◆ (番薯甜汤)
- ◆ 同根同源
- ◆ (香油炒岩葱)
- ◆ 立根破岩
- ◆ (东田溢鸭汤)
- ◆ 浮光跃金
- ◆ (罗氏虾蓬华面)
- ◆ 开辟荆榛
- ◆ (南安润饼菜)
- ◆ 百姓劳军
- ◆ (金门石斑鱼)
- ◆ 跨海东征
- ◆ (奎霞海蛎汤)
- ◆ 磨砺精兵
- ◆ (海参封蹄膀)
- ◆ 御题封榜
- ◆ (闽南卤味锅)
- ◆ 三更灯火
- ◆ 九层糕
- ◆ (诗山柏丸、头水紫菜、洪濑鸡爪、梅山寸枣、七彩人生)
- ◆ (石亭绿茶)
- ◆ 饮水思源

## 泉州美食

# 一县一桌菜



饮水思源(石亭绿茶)

## 石亭绿茶 “三绿三香”滋味浓

南安石亭绿茶，产于丰州九日和莲花峰一带，以具有“三绿三香”的品质风格而著称。它外形紧结，色泽银灰带绿，汤色清澈碧绿，叶底明翠嫩绿，有“三绿”之美；香气芬芳馥郁，清高持久，似兰花香，又似绿豆及杏仁等香气，有“三香”之誉，滋味浓厚甘鲜。

九日山莲花峰上的晋代石刻“莲花茶襟，太元丙子”是我省有关茶叶的最早石刻。宋代，莲花峰生产绿茶品种。相传，在南宋时，九日山延福寺僧人净业、胜因，在莲花峰石缝间发现茶枞，悉心培育，采制成茶，茶叶质佳。因产于佛门古刹，石亭绿茶便以“茶道通心”而驰名。

登上莲花峰一品石亭绿茶，后来便对九日山上的这一口茗香念念不忘。

主要材料：石亭绿茶。

地道做法：用开水预热茶具，取3—5克茶叶放入茶壶中，用80℃—90℃的热水快速冲入茶壶，立即倒出。再次注入80℃—90℃的热水，让茶叶浸泡1—3分钟，即可观其色，闻其香，品其味。

## 洪濑鸡爪 小吃蕴含大情怀

充分渗透鸡爪，入味十足。

时光荏苒，洪濑鸡爪经过数代厨师的匠心钻研与改良，名扬海内外。时至今日，洪濑鸡爪已超越美食的范畴，成为一种文化的延续与乡愁情感的纽带。

主要材料：鸡爪、香卤汁等。

地道做法：将新鲜、肥大、白嫩的优质鸡爪冷水下锅，加姜片、料酒，焯水。捞出鸡爪，冷水洗净后倒入锅内，加入葱、蒜头、酱油、冰糖和香卤汁，加水没过鸡爪。中小火焖煮10分钟，转大火收汁，5分钟后捞起，冷却即可。



扫描二维码，赏味“洪濑鸡爪”。



扫描二维码，赏味“诗山柏丸”。



七彩人生(洪濑鸡爪、梅山寸枣、诗山柏丸、头水紫菜、九层糕)

南安的美食各有传奇色彩，犹如郑成功波澜壮阔的七彩人生。

南安“成功家宴”中“七彩人生”这道菜品包含了洪濑鸡爪、梅山寸枣、诗山柏丸、头水紫菜、九层糕五种南安知名小吃，其中的洪濑鸡爪尤其受闽南食客喜爱。

南安洪濑镇是著名的“鸡爪之乡”，有数百年鸡爪制作历史。洪濑鸡爪以制作精细、味道鲜美而闻名。制作洪濑鸡爪的关键在于卤制过程，卤汁是洪濑鸡爪的灵魂所在，由八角、桂皮、花椒、香叶等多种香料和调味料精心调配而成。经过长时间炖煮，香料的浓郁香味通过卤汁

## 海参封蹄膀 海陆食材香四溢

合，酱香四溢，质地韧劲十足，汤汁浓郁香醇，红亮的食材呈现咸鲜适口美味，也象征“御题封榜”的光彩与荣耀。

南安翔云峰峦连绵，生态环境优美。当地放养的良好猪生长周期长，营养价值丰富。翔云猪脚的烹饪工序非常讲究，经过民间长期流传，沿袭改进，形成一套完整的传统技艺，也成为一道独特的翔云传统美食。

云传统美食。

主要材料：海参、猪蹄。

地道做法：将猪蹄剁块，加入姜片、葱白，焯水后捞出沥干，冷水冲洗。葱姜爆香，下猪蹄翻炒，加入老抽、蚝油、米酒等调味，用高压锅将猪蹄焖熟。重新起锅，在锅中加入炖猪蹄的原汤，海参切块，与熟猪蹄同煮，加入盐、味精、葱花调味即可。



御题封榜(海参封蹄膀)

## 奎霞海蛎汤 尽得大海“一口鲜”

“磨砺精兵”奎霞海蛎汤以新鲜海蛎制作而成，取意郑成功磨砺精兵的故事。1647年11月，郑成功“募兵措饷”“修船练兵”，沿海农民、渔民及水手等投奔者众，部分明朝将士纷纷响应。郑成功打造了一支声势浩大的军队——陆军七十二镇，水师二十镇，兵卒十万余，战船五千艘。

在南安石井镇，靠海而居的村民于滩涂和近海辛勤耕耘，收获大海的馈赠。

该镇奎霞村是南安海蛎养殖规模最大的村子，一根稻草绳只要放入石井的海湾里，自然会有海蛎苗附着生长。这里的海蛎苗在广东和浙江一带都是抢手货。退潮时分，村民便前往养殖区域边缘，运载收获的海产。

奎霞村的海蛎肉嫩味鲜，营养丰富，有“海中牛奶”之美誉。其富含维生素等营养物质，含碘量是牛奶和蛋黄的

200倍，含锌量同样丰富。用奎霞海蛎炖煮的海蛎汤清香鲜美，海蛎鲜明饱满，入口软糯鲜嫩。

主要材料：海蛎。

地道做法：将新鲜海蛎清洗干净。在锅中加入适量清水，放姜片、葱段等调味料，大火煮沸。将准备好的海蛎轻放入锅，用中火煮至海蛎熟透。加适量盐、鸡精等调味料，撒上蒜末和香菜末，即可出锅。



磨砺精兵(奎霞海蛎汤)

## 东田溢鸭汤 滴滴汤水皆精华

1661至1662年，郑成功东征，驱逐荷兰侵略者，收复台湾。数百年来，他一直作为民族英雄被两岸同胞传颂。台湾民众感念其功德，尊奉其为“开台圣王”。

“成功家宴”中的菜品“浮光跃金”东田溢鸭汤色泽如茶水般透亮，揭盖清香四溢，宛如月光照在浮动的水面上，金光跳跃，波光粼粼，寓意着两岸一衣带水，海上明月共潮生。

东田溢鸭汤是一道富有闽南传统特色的“古早味”滋补汤，相传是古代女子所喜爱的养颜秘方。加入虫草等中药材的溢鸭汤具有补肾益精、调节肝功能、补气补血、滋阴养颜等多种功效。

东田溢鸭汤选用上好的农家正番鸭，喂养时间要达到半年以上，老鸭必须是现宰杀的活鸭。这样的鸭子肉质鲜美，营养丰富，是制作溢鸭汤的上选。

溢鸭汤的熬制过程讲究一个“慢”字，采用长时间加热的方式，利用密闭空间锁住水分，借助蒸汽力量，使汤汁久炖而不沸。烹饪时间长，鲜味和香味便能成倍生成。溢鸭汤滋补而珍贵，一只鸭子只能熬制一碗汤，蕴藏精华。

主要材料：正番鸭、西洋参(妇女坐月子时喝，可以选用高丽参)。

地道做法：将现宰老鸭清洗干净，沥干备用。铁锅盛沙用火烧热，西洋参磨粉放入炖锅，鸭肉斩块平铺在汤网上，加盖后将炖锅埋入铁锅中。六个小时后，鸭肉中的精华溢出，便得珍贵的溢鸭汤。



浮光跃金(东田溢鸭汤)



南安古称“武荣州”，历史悠久，是民族英雄郑成功的故乡。

泉州晚报  
责任编辑：黄曼颖  
美术编辑：陈惠婉  
电话：0595-22500091  
传真：0595-22500225  
E-mail: zqb@qzb.com