

泉州上百款特色小吃源于民间，蕴藏着丰富的历史故事，闻名遐迩、风靡海内外，一年四季畅销不断。如面线糊、烧肉粽、石花膏等，既是海内外泉州人共有的“乡愁味道”，也是八方游客来到泉州必尝的“古早”美味。浓厚的“古早”味道是泉州美食最大的特点，已经成为闽台两地形容“思念滋味”的专用词。简单料理代代相传，食材的选择近乎苛刻、手工制作更是精雕细琢，这些看似普通的小吃，个中滋味在游子们的脑海里始终清晰。亲切如故，是它们的魅力所在，正因如此，那些流传至今的“古早”味道变得更为诱人，无法忘怀。

# 安溪“相府家宴”

安溪，是世界名茶铁观音的发源地，坐拥“三铁三世遗”，还出产众多名优特产，如“五金”（金线莲、山茶油、柿饼、芦柑和官桥豆干）和“五银”（淮山、茭白、麻笋、湖头米粉和面线）。

这里历史悠久，孕育了众多杰出人物，清初理学名臣李光地就是安溪湖头人，官至文渊阁大学士（相当于宰相一职）兼吏部尚书。相传，李光地深受康熙皇帝赏识，常获得赏赐御膳的荣誉，他的族人中也有不少在朝为官，这些人晚年致仕或回乡省亲时，带回许多京城乃至宫廷的烹饪技艺。明清时，湖头作为货物集散地和交通枢纽，商贸繁荣、经济昌盛，促使饮食文化迅速发展，京城的饮食文化与本土传统美食相互交融，成为当地家宴菜品，逐渐形成今天大家所熟知的“湖头小吃”。

素炒湖头米粉、湖头“女婿汤”、油炸湖头鸡卷……安溪“相府家宴”以安溪当地食材为主，以湖头小吃为基础，打造16道菜品，巧妙融入了“一叶五金五银”等名优特产，并将李光地文化元素嵌入菜名之中，是安溪传承创新闽菜文化、将特色美食与地方文化有机结合、全方位展示安溪美食文化而精心策划打造的一席主题名宴。

今年4月，安溪“相府家宴”走进北京大学新燕园校区馨园食堂，受到师生的热烈追捧和广泛好评；今年6月，安溪“相府家宴”入选中国《地标美食名录》名宴。

融媒体记者 张君琳/文  
安溪/供图(除署名外)

## 菜单

- （白柚金桔甜汤）
- （芋包拼成笋包）
- （白云无意出青岫）
- （湖头“女婿汤”）
- （欲语还羞两厢愿）
- （素炒湖头米粉）
- （安之若素真滋味）
- （轻腌绿笋与茭白）
- （昌时柱石留清名）
- （安溪裸配大根面）
- （凤志澄清抚民心）
- （清蒸虎邱光鱼）
- （光耀龙鳞万点金）
- （油炸湖头鸡卷）
- （腹有乾坤藏锦绣）
- （金线莲炖番鸭蹄膀）
- （金榜题名会群英）
- （山茶油爆淮山豆腐干）
- （清虚怡简在人间）
- （湖头一品白切肉）
- （见素抱朴守本真）
- （芥脾散炖小肚灌蛋）
- （正本清源固根基）
- （冰菜拼时令鲜果）
- （人间至味是清欢）
- （花生·柿饼·麻酪·桔红糕）
- （此心安处是吾乡）
- （福田芦柑醉素饮）
- （福至心田甘如饴）
- （中国名茶铁观音）
- （一茶三香观自在）

## 泉州美食

# 一县一桌菜

### 中国名茶铁观音 一茶三香 七泡余香

向世界；明末清初，安溪所产茶叶大多远销海外。20世纪初，安溪铁观音成为畅销东南亚的“侨销茶”。

铁观音既是茶名，又是茶树品种名，有“绿叶红镶边，七泡有余香”的美誉，经过采摘、晒青、摇青、杀青、揉捻、初烘、初包揉、复烘、复包揉、烘干等工序制作而成。独特的气候、土壤、品种和工艺制作，让铁观音冲泡后散发出天然的兰花香，其滋味具有独特的“观音韵”，又细分为清香

型、浓香型和陈香型。清香型铁观音香气清纯幽长，滋味鲜爽饱满；浓香型铁观音香气浓郁持久，滋味醇厚爽口；陈香型铁观音需贮存五年以上，香气陈香浓纯，滋味醇和回甘。“一茶三香”，令人忘俗。

**主要材料：**7到8克安溪铁观音茶叶。  
**地道做法：**选用110毫升白瓷盖瓯茶具，以100℃沸水冲泡为宜，先用温杯法预热茶具，首泡40到60秒出汤，之后每泡递增10秒左右。

### 素炒湖头米粉 匠心手工 乡愁绵长

少侨胞念念不忘的家乡味。

米粉的制作充分考验匠心。选本地特产、贮存6个月至1年的籼稻米，经浸泡、磨浆、压干、水煮、搅拌、碾压、制粉、焯粉、漂水、摊凉、成型、晒干等多道工序制成。除了磨米浆、搅拌粉团及压制，其他环节皆手工制作，完整保存其营养价值。

**主要材料：**湖头米粉、葱油等。

**地道做法：**湖头米粉宜素炒。先下葱油，后下白水和米粉，猛火猛炒，双手各执一双筷子不断翻动，一边频频加入凉水，

直到粉条熟透呈金黄透明时，调味后连将粉条铲上盘，再以适量蒜泥，即成一盘美味炒米粉。另一种煮法是配以香菇、笋丝等，水开后放入米粉，紧火煮熟，待米粉用筷松开后，即可捞起。



扫描二维码，赏味“素炒湖头米粉”。

### 湖头“女婿汤” 特色风俗 欲语还羞

她们也纷纷效仿，热潮遍及整个湖头。

随着时代的变迁，湖头百姓赋予了这道菜特殊的寓意——“准‘女婿汤’”。男女双方经媒人介绍后，男方会择日到女方家中做客，俗称“对看”。“对看”结果能不能成，全看这道“炕蛋汤”。女方若相中男方，就会奉上“炕蛋汤”，以欲语还休的方式表达对男方的认可，男方如果认可女方，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。

**主要材料：**当地土猪肉、鸭蛋、豆芽、茼蒿等。

**地道做法：**将土猪肉剁成泥，加入鸭蛋、葱白搅匀后，用汤匙小心舀入将沸未沸的水中，全程小火慢炖，待其成型浮出水面后，再依次加入豆芽和茼蒿。

### 油炸湖头鸡卷 皇廷名菜 腹有乾坤

用的五花肉。

闽南其他地方也有鸡卷，但大多是用豆皮做皮。湖头鸡卷的皮则有其独特之处，采用的是猪内脏“网纱油”作为皮料。网纱油是猪的内脏薄膜，做出来的鸡卷香气四溢，外皮酥脆可口，内馅饱满多汁。佐以醋及香菜，风味更加浓郁。

**主要材料：**当地农家五花肉、地瓜粉、鸭蛋、虾米、葱头、“网纱油”等。

**地道做法：**将五花肉切碎，与地瓜粉、葱头、虾米混合，加入鸭蛋、食盐、味

精、白糖和茴香粉，搅拌均匀，揉拌成泥状。“网纱油”洗净后铺开，将馅料放入其中，卷成直径约3厘米的圆条状，放入蒸笼蒸40分钟左右。鸡卷切块，夹入滚油中炸熟，起盘后马上上桌。



扫描二维码，赏味“油炸湖头鸡卷”。

### 清蒸虎邱光鱼 名优水产 鲜美珍贵

矿物质的水域才能满足其生长所需。安溪虎邱生态环境极佳，为光鱼提供了理想的生存环境。虎邱光鱼肉质紧实而富有弹性，味道鲜美，深受当地人们喜爱，成为当地乃至周边地区人们餐桌上不可或缺的美味佳肴之一，光鱼养殖销售成为促进安溪经济发展的又一个产业。

除了肉质细腻，光鱼还有一个特别之处——鳞片可食。光鱼的鳞片富含胶

原蛋白及钙质等营养成分，口感独特，滋补强身。

**主要材料：**虎邱光鱼。

**地道做法：**将光鱼洗净后装盘，以适量的盐均匀抹在鱼身上，在鱼肚和鱼身铺上姜片入锅蒸。蒸熟后的光鱼，撒上葱花，淋上热油、蒸鱼豉油或生抽提味。



扫描二维码，赏味“安溪桔红糕”。



一茶三香观自在(清香、浓香、陈香铁观音)



安之若素真滋味(素炒湖头米粉)



欲语还羞两厢愿(湖头“女婿汤”)



腹有乾坤藏锦绣(油炸湖头鸡卷)



柿饼是安溪名优特产“一叶五金五银”之一



光耀龙鳞万点金(清蒸虎邱光鱼)

泉州晚报  
责任编辑：李雅琴  
美术编辑：陈惠婉  
电话：0595-22500091  
传真：0595-22500225  
E-mail: zkb@qzwb.com