泉州美食·一县一桌菜

泉州历史悠久，美食文化源远流长，中原文化自两晋南北朝时期就传入泉州。《史记·货殖列传》载：“越楚之地，地广人稀，饭稻羹鱼，或火耕而水耨，果隋蠃蛤。”古越族人的朴实、魏晋士族的风雅和南迁宋室的讲究虽已成为如烟往事，但其烙印却深深刻在了泉州人的味蕾记忆当中。生活在“四季如春”的温陵古地的老泉州人，依然固守着“食不厌精、脍不厌细”的中原烹饪技法，如“羹”类食品肉羹、鱼羹、蚵仔羹、粉羹等，均保留了最古朴的烹调方法。

洛江“洛水仙山宴”

“洛水仙山宴”之名，源于洛江青山绿水的生态美景，依托山水交织、江河入海的丰富物产，挖掘名山、名桥、名人、名传说的人文底蕴，荟萃珍馐，将美食和文化融于一席。

“洛水仙山宴”由18道菜品组成，涵盖小吃甜品、山珍海味、滋补汤品等。食材取之于本地的山货和海味，将本土食材与独特的烹饪技艺巧妙结合，与洛江的历史文化精神有机融合，让食客在品尝美食的同时，也能领略到洛江独特的文化魅力。

菜品既有陈桥豆腐、后溪绿豆汤、凤栖七宝羹等非遗传统美食项目，又有河市槟榔芋、虹山红心地瓜等国家地理标志认证产品；既融合双阳归侨的特色餐饮文化资源，列入印尼黄姜饭、红咖喱椰浆虾、沙嗲猪肉串、娘惹糕等菜品，体现洛江“中西合璧”的美食文化，又结合当地食材、养生药膳、传统技法，列入卤担、养胃猪肚鸽、马甲炒猪肝等，这些特色菜品都蕴含着当地美丽的历史文化传说；而围绕洛阳古桥则列入以万安当地物产海蛎、子鱼、豆鲟为食材的明炉海蛎肉羹汤、柯子鱼、干煎豆鲟等菜品，体现了洛江“山海交融”的特色美食文化。

“洛水仙山宴”结合饮食文化演变与传播中形成的独特手法，创作的知山水、知文化、知技法、知传承的美食IP，呈现了洛江人文历史缤纷多元、食材山海交融、技法中外结合的独有美食风味。

□融媒体记者 王金植/文 洛江区商务局/供图

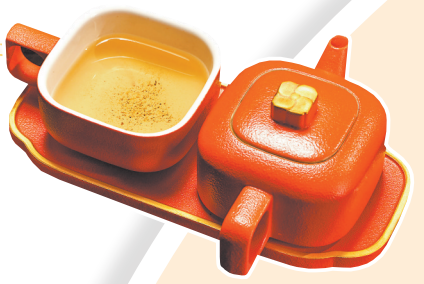
【菜单】

◆娘惹糕（千层糕、九层糕）
◆翡翠还思汤（后溪绿豆汤）
◆凤栖七宝羹
◆潮蛎桥头（明炉海蛎肉羹汤）
◆游子归巢（炯子鱼）
◆锦绣龙皇
◆纵横四海（干煎豆鲟）
◆雪霁芙蓉（陈桥豆腐控）
◆绛纱玉肝（马甲炒猪肝）
◆琴瑟和鸣（养胃猪肚鸽）
◆峇厘映霞（红咖喱椰浆虾）
◆富有乾坤（卤担）
◆海韵椰风（椰子粥）
◆南洋金穗（印尼黄姜饭）
◆花开富贵（金钱树）
虹山红心地瓜）
◆金山银山（河市槟榔芋+双阳沙嗲猪肉串）
◆好运常在（河市烤香肠+琉璃酸露（罗溪洪岩酸茶）

泉州美食

一县一桌菜

琉璃酸露 透明微酸 回甘回甜


琉璃酸露

酸茶产于罗溪镇洪四村海拔855米的九楼山。茶源于野生酸茶树种，酸茶制成品具有天然的苔味、岩味和特殊的微酸，品质和口感俱佳，是广受青睐的收藏、送礼佳品。洪四村自宋代开始种植酸茶，至今已有900多年历史。又因洪四村古称“洪岩”，加之茶本身滋味酸甜，故取名洪岩酸茶。冲泡开来，颜色透明、口感微酸，故称琉璃酸露。

据《泉州古代科技史话》一书记载，酸茶传统制作技艺吸取了红茶全发酵和绿茶不发酵制茶原理，创造出一套具有乌龙茶、红茶相结合的传统手工制作技艺，工艺精细，被公认为“最难做制茶工艺”。

为了保护濒临消失的酸茶传统制作技艺，从小就懂得种茶、制茶的杨约金于20世纪60年代根据洛江先人们留下来的制茶方法开始学习制作酸茶。在保留传统工艺的基础上，改进制茶技艺，不断革新采制技术。改进后的酸茶保留微酸、无涩、回甘、回甜的特点，深受广大消费者的喜爱。其子杨煜炜在继承的基础上，与科研院校合作建立酸茶繁育种植基地，不断创新培育了新一代酸茶品种。“酸茶制作技艺”已列入泉州市级非物质文化遗产代表性项目名录。

主要材料：野生酸茶叶。

地道做法：传统的制作技艺，包括采摘、初制、精制三个部分。采摘工艺有采摘期、采摘标准和采摘技术。初制工艺有晒青—凉青—炒青—揉捻—炒青—揉捻—炒青—揉捻—炒青—揉捻—发酵—烘干12道工序。精制工艺有筛分、拣剔、拼堆、包装等4道工序。

凤栖七宝羹 美味可口 办宴必出

凤栖七宝羹

清朝道光年间，凤栖（今马甲镇）杜氏乡亲、当朝御史杜樵林回乡。赴一家宴，主人拿不出好东西招待客人，就将一些杂菜煮成一盘羹，杜樵林食后连连称赞：“美味可口，以后办宴要出羹。”从此以后，凤栖乡每逢办宴必上一道菜肴“七宝羹”。

按历史传统，凤栖乡每逢正月初七日中午，家家户户必煮“七宝羹”。改革开放以来，随着物质生活水平的提高，如今的“七宝羹”已今非昔比，不像以前的剩菜剩料，采用的都是新鲜原料。当前，马甲地区的结婚宴上流行一道菜“七彩汤”，以鱼翅、干贝、鲟肉、虾仁、金针菇、红萝卜丝为主料（附加调味品）煮高汤，用生粉调为羹状，食用非常爽口，“七彩汤”成为“七宝羹”的现代版。

现在，凤栖七宝羹为洛江区非遗美食。

主要材料：淮山药、老豆腐、黄花菜、金针菇、木耳、芹菜、虾仁、猪肝、瘦肉。

地道做法：将淮山药、老豆腐切成丝状，与黄花菜、金针菇、木耳、芹菜、虾仁、猪肝、瘦肉等在煮沸的汤中混合，再勾芡使汤汁更加浓郁，菌菇、虾仁与猪肝瘦肉的鲜味更是相得益彰。

扫描二维码，赏味“凤栖七宝羹”。

雪霁芙蓉 色白如玉 嫩滑细腻

雪霁芙蓉

“白玉素心养人家，磨上琼浆似雪花。”罗溪镇的陈桥是古时泉州城往北进京驿道之一，历代陈桥人在家门口摆摊设点制作销售豆腐，鼎盛时期，陈桥几乎家家户户都会制作豆腐。

豆腐制作经历代陈桥人继承发展，形成陈桥豆腐制作的技艺精髓，即祖传的石膏凝固调配秘方，用这种秘制配方做出的豆腐色白如玉、笼而不散、嫩滑细腻、味香可口，故称为陈桥豆腐。

陈桥豆腐的制作延续传统豆腐制作技艺，精选优质黄豆，选用标准十分高，只能用新豆，不能用陈豆。还要经过多次对比筛选，去除坏粒杂质，拣净虫豆、发霉豆，最后选取颗粒饱满的优质黄豆作为原料。将精选黄豆放入井水浸泡数小时，并用井水洗去尘土，浸泡后的黄豆用石磨仔细研磨成浆，然后用纱布过渣，滤除豆渣，将豆浆在锅中用大火高温加热至煮沸，加入祖传石膏配方，促进豆浆凝固，沉淀等待一小时，再入模压制滤干水分。陈桥豆腐的制作需要经过11道工序才能最终成形出品。

主要材料：三层肉、豆腐。

地道做法：将三层肉、豆腐均切大块一点，放入煲仔，下花生油（适当多一点）、酱油、高度白酒（一点）、消食丹（或盐），水淹没过食材，开大火炖至水烧开，其间先不要盖盖子，后再盖盖子转中小火慢慢控。

潮蛎桥头 海陆交融 古桥赞歌

潮蛎桥头

洛阳桥已在江上静静伫立千年，素有“海内第一桥”之誉，与卢沟桥、赵州桥、广济桥并称为“中国四大古桥”。其始建于宋代。北宋名臣、时任泉州知州的蔡襄结合劳动人民的智慧，采用了“种蛎固基”的方法，在桥下大力养殖海蛎等水生物。因为海蛎会吸附在桥墩上，它们的分泌物和尸体可以将桥墩的石头牢牢地凝结在一起，这一方法使得洛阳桥在潮涨潮落中屹立不倒。

“明炉海蛎肉羹汤”，精选自万安海域的新鲜海蛎，每一颗都是世遗古桥的精心馈赠。它们肉质饱满，滑嫩无沙，在明炉的温柔火焰下，缓缓释放出它们的鲜美，与精心熬制的高汤相互交融，共同编织出一曲关于古桥的赞歌。而醋肉这道独具闽南特色的食材，则以其独特的酸甜风味，为这道汤品带来了意想不到的惊喜。经过腌制与炸制后，醋肉外酥里嫩，酸甜适中，与海蛎的鲜美相得益彰，让人一尝难忘。

主要材料：海蛎、三层肉、花菜、大蒜叶、地瓜粉、高汤。

地道做法：取土猪肉脯，加本地地瓜粉打成肉羹，高汤煮沸后加入花菜煮至八成熟后，分别加入三层肉羹、海蛎，再用生粉勾玻璃芡，起锅后加入适量白胡椒粉和大蒜叶丝。

扫描二维码，赏味“潮蛎桥头（明炉海蛎肉羹汤）”。

娘惹糕 独一无二 异域风情

娘惹糕

洛江双阳聚居着许多印尼归侨，至今仍承袭着印尼的饮食习惯，印尼千层糕正是当地久负盛名的一款特色糕点。配料时在粉浆里加入豆蔻、肉桂、丁香等香料，烤制时需一层一层烘烤，层次越多口感愈佳，清新香甜，细腻有弹性，是人们馈赠亲友、招待宾客的首选糕点。轻咬一口，软嫩之余，又不失扎实口感，伴着鸡蛋香和印尼独有的味道。

洛江双阳南山社区别称“峇厘村”，是印度尼西亚归侨聚居区。每逢过年过节，家中都会做千层糕。印尼归侨在家中做千层糕时，将鸡蛋、面粉、白糖等原材料，按一定比例混合搅拌，并加入从香港或印尼才能购买到的特殊香料用机器均匀搅拌在一起。烤制的时候，先在容器中铺上一层油纸，均匀地刷上一层油，然后放进烤箱预热；在等待预热的过程中，将打好的蛋浆再加入食用油、炼奶一起均匀搅拌；色泽金黄的蛋浆，在预热好的容器中一层层均匀铺开，铺好再放进烤箱，周而复始，一连十几个反反复复，才制成这独一无二的千层糕。

主要材料：鸡蛋、白糖。

地道做法：千层糕使用的是全蛋，加入白糖后打至蓬松发。加入大豆油和炼乳，和印尼特有的印尼千层糕香料均匀搅拌。将蛋浆均匀地倒入模具中，铺平，进行烘烤。一层一层重复，循环烘烤，直至糕体与模具同糕，千层糕就完成了。

扫描二维码，赏味“娘惹糕（千层糕）”。

洛江风光（吴继凡 摄）

泉州晚报
□责任编辑：黄真理 □美术编辑：曾剑峰
□电话：0595-22500091 传真：0595-22500225
□E-mail:zkb@qzwb.com