

宋元时期，“东方第一大港”泉州“张海涛中万国商”，涌现了修建道路、桥梁、港口、码头、航标塔的热潮。商品经济的发展促使泉州鱼市、米市、肉市、香料等食材市场迅速跟进。“泉，七闽之都会也。番货远物、异宝珍玩之所渊藪，殊方别域富商巨贾之所窟宅，号为天下最。”这是元代著名学者吴澄对当时泉州港盛况的精彩描述。《隆庆府志》曰：“泉地风气温融，人素、质实……昔日号曰佛国，曰海滨邹鲁。”丰富的历史文化积淀使泉州菜在烹饪上形成了鲜明特征：刀工严谨，入趣菜中；汤菜居多，滋味清鲜、调味奇异，甘美芳香，烹调细腻，丰富多彩。

惠安“惠女家宴”

饮食，绽放于舌尖的文化，凝聚了一个地区的精神。一桌“惠女家宴”，是大自然的慷慨馈赠，更是惠安人崇尚真、善、美的体现。

惠安县三面环海，山海相衬，拥有国家一级中心渔港1个，二、三级渔港7个，素有“渔业强县”之称。独特的地理环境和气候条件，造就了种类丰富的海鲜和山珍野味，这是一座有自己独特味觉的城市。

惠安菜品体系丰富，涵盖100道美食。地瓜粉团面线、卤黄塘豆干、鱼露手抓排、手打马鲛羹崇武鱼卷汤、白灼一口章鱼、小炸鱿鱼母炖红脸番鸭……山货海味“双向奔赴”。寓意团结、和谐与幸福的美食背后藏着惠安人民的勤劳与智慧，承载着这片土地的历史与“惠女精神”。

既为家宴，就有家的气息、食的味道，时光与情怀凝固成精神原乡，承载过去，照亮未来。

融媒体记者 张沼婢/文 惠安县商务局/供图 (除署名外)

泉州美食

一县一桌菜

菜单

- 迎宾茶饮：龙雀铁罗汉汉茶
- 茶点：余甘、生仁豆
- 前菜：风干约带鱼
- 头盘：卤黄塘豆干、头水紫菜拌虾皮
- 主食：白灼一口章鱼、地瓜粉团面线
- 汤品：小炸鱿鱼母炖红脸番鸭
- 鱼卷汤：手打马鲛羹崇武
- 主菜：鱼露手抓排、阿嬷鱼肝、紫山茶油黑山羊
- 小吃：惠安老豆腐
- 甜品：炸鳗鱼拼炸海蛎、地瓜签糖水
- 红糖糍粑、菜头饼



地瓜粉团面线



鱼露手抓排



小炸鱿鱼母炖红脸番鸭



手打马鲛羹崇武鱼卷汤

龙雀铁罗汉 一壶老茶慰乡愁

茶逢知己千杯少，壶中更抛一片心。惠安百年中华老字号——龙雀铁罗汉茶，也因独具茶韵成为海内外侨胞魂牵梦萦的家乡韵味。龙雀铁罗汉茶的历史，最早要追溯到清朝的集泉茶庄。据《惠安县志》记载，在清乾隆四十六年（1781）的古城惠安，茶商施大成匠心独运制出龙雀铁罗汉茶。龙雀铁罗汉茶，采用久藏数年的武夷山慧苑岩茶为主要原料，配以少量各类新茶制成。“陈茶入药”的传奇历史，为龙雀铁罗汉出海开辟辟径。据《惠安文史资料》记载，1890年，惠安鼠疫流行，病人热渴中饮用集泉茶庄铁罗汉，病情减轻。铁罗汉陈茶因为便于存放、历久弥珍的特质和药用价值，逐渐成为渔民讨海、侨民出洋常备的随身物品，传到东南亚等地，为不少闽南人“下南洋”漂泊打拼时随身携带的必需品，凝结了几代华侨对祖地茶叶的味觉记忆。龙雀铁罗汉的这种独特制茶工艺，在集泉茶庄及此后的制茶者手中代代相传，并于2007年入选泉州市市级非物质文化遗产。主要材料：选用五种以上武夷岩茶名枞为原料。地道做法：用开水冲洗茶具后，取5—8克茶叶放入茶壶中，用95℃以上的开水冲泡10秒左右，即可饮用。

地瓜粉团面线 表达着“惠女精神”

据《惠安县志》记载：“吾惠地瘠，去岁大旱，米石三四金，赖薯全活。”惠安曾被称作“地瓜县”。对于惠安人来说，地瓜有着“不可撼动”的饮食地位，曾是饥荒年代土地对人们最好的馈赠，如今则是地域饮食文化的代表，当地特产地瓜粉广受闽南人的欢迎。地瓜粉团，是发源于惠安的特色美食。粉团的Q弹，花生的酥脆，巴浪鱼的咸香，花菜的清甜……不同食材团在一起，迸发神奇的味道，让人回味无穷。地瓜本身含有胡萝卜素、维生素和铁、钙等矿物质，还能润肠道，减少脂肪吸收，地瓜粉团堪称营养健康的风味小吃。因此，不仅是老一辈的心头好，也颇受年轻人的喜爱。一碗地瓜粉团，无限惠安情愫。它承载着一代代不断奋进的惠安人对于艰苦奋斗的“惠女精神”的情感表达。主要材料：咸鱼干、花菜、花生、三层肉、香菇、地瓜粉、本地面线、小白菜、蒜苗。地道做法：将食材拌匀后加入开水搅拌，制成粉团，锅中加水，将拌好的粉团入锅定型煮熟，放入本地面线，煮开调味。最后，加入小白菜、蒜苗即可。



扫描二维码，赏味“地瓜粉团”。

鱼露手抓排 山海相逢的幸福

惠安县东部沿海的鱼露制作技艺，源于“靠海吃海”的渔民对食材的珍惜。最早的鱼露是腌制咸鱼时排出的鱼汁，渔民觉得倒掉可惜，便留下来充当调味料。没想到加了这些鱼汁的饭菜既鲜美又营养，于是聪明的惠安人就将这种方法保留、传承下来，鱼露就此应运而生。鱼露用新鲜的三角鱼、鲷鱼、鳓鱼、小带鱼、马面鲀等海产加盐腌渍后，自然发酵而成，气香味浓，色泽清澄，可为菜肴增香添鲜。《惠安县志》中曾记载：“惠安民间早有自制酱油、醋、鱼露、鲢鱼、豆碱等行业。”鱼露制作工艺复杂，时间长，整个过程需要耗时三年之久。其中，以三角鱼制成的鱼露味道最为鲜美。时间长河能沉淀出最好的精华。当鱼露的鲜美和猪肉的鲜嫩相互融合，就形成了独特的美味——鱼露手抓排。鱼露象征着富裕和繁荣，猪排则代表诸事顺遂，山海相逢的幸福味道寄托着人们对美好生活的祈盼。主要材料：猪精排骨、鱼露。地道做法：将排骨焯水去除血沫，加鱼露等调味品，煲60分钟即可。

当鱼露的鲜美和猪肉的鲜嫩相互融合，就形成了独特的美味——鱼露手抓排。鱼露象征着富裕和繁荣，猪排则代表诸事顺遂，山海相逢的幸福味道寄托着人们对美好生活的祈盼。主要材料：猪精排骨、鱼露。地道做法：将排骨焯水去除血沫，加鱼露等调味品，煲60分钟即可。

小炸鱿鱼母炖红脸番鸭 至鲜美味佼佼者

“鲜”是美食家的追求。可是，在技术条件落后、没有冰鲜冷藏技术的古代，如何保持这份鲜美？渔民因地制宜，将鱼货用海盐浸渍，借助阳光照射、海风吹干，创造出至鲜美味干货。其中，惠安县小炸镇的鱿鱼母干，便是海鲜干货中的佼佼者。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日晒方式截然不同，能够更好地锁住鱿鱼本身的甜味和鲜度，且富含蛋白质和多种微量元素。清代人李渔在《闲情偶寄》里写道：“宁可食无馔，不可饭无汤”，从中可以看出，从古至今，餐桌上的汤对中国人的意义有多深。在惠安人眼中，一碗小炸鱿鱼母炖红脸番鸭汤，不仅浓缩着小炸鱿鱼母干和番鸭的鲜滋味、美汤色，还有助于补血、润肤、通乳、托疮、强壮腰膝、延缓衰老等，是老少皆宜的靓汤，更是家庭聚会和传统节日餐桌上必不可少的佳肴。主要材料：小炸鱿鱼母、红脸番鸭。地道做法：红脸番鸭砍块，清洗干净，同鱿鱼母一起煲炖1.5小时，调味即可。

餐桌上必不可少的佳肴。主要材料：小炸鱿鱼母、红脸番鸭。地道做法：红脸番鸭砍块，清洗干净，同鱿鱼母一起煲炖1.5小时，调味即可。



扫描二维码，赏味“小炸鱿鱼母炖红脸番鸭”。

手打马鲛羹崇武鱼卷汤 “团圆长久”好寓意

惠安崇武自然与人文交融的旖旎风情令人沉醉。这里同样蕴藏着独特美食，比如，崇武鱼卷。手打马鲛羹崇武鱼卷汤是一道融合惠安地区传统美食的佳肴。崇武鱼卷起源于明朝洪武年间，其产生与崇武古城的兴起密不可分。崇武古城始建于明洪武二十年（1387），系江夏侯周德兴经略海防时为抵御倭寇所建，常年有官兵驻守。当时缺乏有效的冷藏器具，捕捞上来的鱼类无法长时间保存。为解决军粮短缺的问题，士兵们将马鲛鱼去骨取肉，制成鱼糜，加入番薯粉等辅料，卷条煮熟后制成军用干粮“鱼卷”。崇武的男子多数长年出海谋生，家中亲人牵肠挂肚。当地人将军粮“鱼卷”进行改良，将其做成两头圆形的长条，蕴含“头圆尾圆，团团圆圆、长长久久”的美好寓意，寄托了“进出平安、家人团聚”的期盼。

（1387），系江夏侯周德兴经略海防时为抵御倭寇所建，常年有官兵驻守。当时缺乏有效的冷藏器具，捕捞上来的鱼类无法长时间保存。为解决军粮短缺的问题，士兵们将马鲛鱼去骨取肉，制成鱼糜，加入番薯粉等辅料，卷条煮熟后制成军用干粮“鱼卷”。崇武的男子多数长年出海谋生，家中亲人牵肠挂肚。当地人将军粮“鱼卷”进行改良，将其做成两头圆形的长条，蕴含“头圆尾圆，团团圆圆、长长久久”的美好寓意，寄托了“进出平安、家人团聚”的期盼。

主要材料：马鲛鱼、崇武鱼卷、白萝卜片、芹菜粒、葱花。地道做法：新鲜马鲛鱼取肉，手打至起胶质，加入崇武鱼卷、白萝卜片一起烹煮。煮熟后，撒上芹菜、葱花即可。



扫描二维码，赏味“崇武鱼卷”。

泉州晚报
责任编辑：黄晓颖
美术编辑：庄惠
电话：0595-22500091 传真：0595-22500225
E-mail: zkb@qzwb.com