

《在泉州,早餐从一碗 Misua Soup 开始》追踪

泉州菜名的国际范



本报讯(融媒体记者张君琳)日前,由黎明职业大学牵头起草的《泉州地方特色美食英文译写规范》地方标准(以下简称“标准”)顺利通过审查,由泉州市商务局技术归口,由泉州市市场监督管理局批准发布。该标准的发布标志着泉州美食英文名称译写规范有章可循,成果将助力泉州申创“世界美食之都”,加速泉州美食国际化进程。12月6日,《泉州晚报》23版推出《在泉州,早餐从一碗 Misua Soup 开始》,对此进行了专题报道。

报道刊发后,引起社会各界的广泛关注,泉州通新闻客户端浏览量5.5万多,泉州晚报、泉州发布、泉州史志、泉州味道、看丰泽等官方微信平台以及福建日报新闻客户端、香港商报新闻客户端等海内外媒体纷纷转发,华人头条以及一些海内外自媒体矩阵转发后,也获得广大网友的热情点赞和分享。不少读者感慨:“以后终于不用犯愁各种泉州美食的英文名字,摆脱了冗长的表述。”有餐饮行业从业人员表示,可以逐步将菜单上的英文名字规范起

来了。也有网友留言:“看着就流口水了,下次去泉州一定要尝尝这些地道小吃,再学着做点,让身边的朋友也尝尝。”

今年4月,泉州烹饪大师凭借精湛的烹饪技艺,将地道的泉州菜带到了联合国教科文组织(巴黎)总部举办的“中华文化·雅集”招待会上,征服了各国嘉宾的味蕾,泉州菜正不断在世界的舞台上亮相。泉州市商务局相关负责人介绍,泉州文旅的红火,吸引了来自世界各地的游客,体验美食文化、追求美食也成为游客来泉州的目的之一。泉州菜的国际传播,首先需要构建一座语言文化的桥梁。部门积极搭建平台,发挥黎明职业大学在餐饮行业和美食文化的优势,组织专家交流研讨,推动标准的制定和发布。这一标准将在全市的“福建省闽菜馆”“泉州美食名店”“一县一桌菜供应酒店”等重点餐饮企业中推广应用,对于提升城市美食形象、打造泉州美食IP、促进泉州餐饮高质量发展、增强泉州美食国际影响力具有重要意义,同时也将助力泉州申创“世界美食之都”。

近年来,泉州以“世遗之城”火爆出圈,国内外游客纷纷慕名前来。泉州特色美食历史悠久、风味独特,是泉州城市文化传承的重要组成部分,但由于传统美食的英文译写存在拼写混乱、语法不规范等现象,亟需制定泉州美食译写标准,为传统美食文化提供统一规范的英文译写。泉

州市市场监管局以获得泉州市地方标准制定权为契机,将《泉州地方特色美食英文译写规范》列入首批市地方标准制修订计划,指导起草单位依据有关法律、法规、政策,以国家标准、行业标准、地方标准为引导,编制标准结构框架,结合泉州特色地方美食文化的发源地、主料、辅料、烹饪方式、外观和文化寓意等元素进行分类梳理,最终提炼出泉州地方美食的“译写原则”。《泉州地方特色美食英文译写规范》作为通用基础类标准,填补了泉州特色美食英文译写领域的标准空白。

记者从牵头起草标准的黎明职业大学获悉,此次泉州地方特色美食的英文译写兼顾规范性、准确性、系统性、适用性。起草小组在相关行业和专家、学者的指导下,在省内外多所高校的帮助和支持下,历时两年多,精心准备、不断打磨,力求译写既体现泉州地方美食特色和闽南文化特点,又达到语言领域音美、形美和意美的统一。比如,牛肉羹译为 Quanzhou Beef Soup, 洋官卤面译为 Pangong Lor Mee 或 Pangong Braised Noo-



牛肉羹译为 Quanzhou Beef Soup(王世阳摄)

dles, 泉港浮粿译为 Quangan Fuguo Oyster Fritter 或 Quangan Fuguo Oyster Pie, 永春苦菜小肠汤译为 Yongchun Bitter Herb Soup with Pork Small Intestines 或 Yongchun Bitter Herb Soup with Chitterlings, 蚝仔煎/蚵仔煎/海蛎煎译为 Fried Oysters 或 Oyster Omelette, 糖粿译为 Sweet Rice Coin, 杨桃水译为 Star-fruit Drink 等。标准发布后,将改善泉州传统美食英文译写标准不一、表达不够规范等现象。起草单位也将广泛吸收社会各界的反馈,更好地服务泉州地方特色美食的国际推广。



学着做药膳

银鱼粥



银鱼粥可健脾、益肺、补虚(CFP图)

材料:银鱼干、糯米、生姜、猪油、食盐各适量。

制作方法:先将银鱼干、糯米、生姜分别洗干净,合煮成粥。然后加入少量猪油、食盐,空腹食用。每日可食2次。

本方可健脾,益肺,补虚。所治之证为脾肺气虚所致,脾虚气弱则食少乏力、消瘦,肺气虚弱则虚劳咳嗽。银鱼味甘性平、肉质细腻,无骨刺、无腥味,经干制后的银鱼所含营养素更高,其中尤以钙的含量最高,为补益虚损之要药。《医林纂要》谓其“补肺清金,滋阴,补虚劳”。糯米甘温而质柔黏,既可养脾胃,亦能润肺。糯米与银鱼干合煮成粥,共奏补虚健脾、益肺之功,以治脾肺虚弱、虚劳咳嗽之证。加生姜以健胃,可更好地促进消化和吸收。本膳清淡可口,营养丰富,制作简便,无论男女老少,皆可服食。需要注意的是,脾虚湿盛、气滞中满者不宜服。

(来源:《草木便方》张君琳/整理)

可三日无肉 不可一日无菜



彩椒含有维生素C



萝卜和姜都是食疗佳品(CFP图)

蔬菜富含多种营养

“可三日无肉,不可一日无菜。”说的是,生活中,要多吃蔬菜。蔬菜中普遍含有维生素、矿物质、膳食纤维,不仅可以帮助人体摄入多种微量营养素,还可以保证肠道的正常功能,对降低慢性病风险起到一定的作用。

不同的蔬菜有着不同的营养价值 and 保健作用。

蔬菜中的膳食纤维容易使人产生饱腹感,间接减少其他食物的摄入,并可以调节肠壁对葡萄糖和脂肪的吸收功能,促进脂肪分解,加速胃肠蠕动,从而帮助控制体重,养护肠胃。蔬菜中的黄花菜、秋葵、毛豆、蚕豆、豌豆、萝卜缨、芥菜、春笋、豆角、芹菜叶、苋菜、豌豆苗等都富含膳食纤维。

维生素C能抗氧化、促进铁吸收、辅助提高抵抗力等。蔬菜中的彩椒、芥菜、苦瓜、花菜、大白菜、奶白菜等维生素C含量较高。

维生素E又叫生育酚,在体内主要有α、β、γ、δ四种衍生物。

维生素E是抗氧化“高手”,还是“免疫自稳大臣”,对调控血脂也有一定的帮助。卷心菜、芹菜、大白菜、菠菜、南瓜、莴苣等含维生素E。

叶酸能帮助预防胎儿神经管缺陷,在预防心血管疾病和贫血、辅助治疗慢性萎缩性胃炎等方面都发挥着重要作用。一些蔬菜里含有叶酸,比如香菜、茴香、芦笋、奶白菜、茼蒿、羽衣甘蓝、油菜、秋葵、芥蓝、娃娃菜等等。

蔬菜中的维生素K是补钙的好帮手,它能提高钙的利用率,增加骨钙沉积,还能减少钙在其他部位的沉积或排泄。菠菜、白菜、芹菜、茼蒿等都含有丰富的维生素K。

蔬菜还可以给人体提供胡萝卜素,我们常说的胡萝卜素是指β-胡萝卜素,它可以转化成维生素A,帮助我们维持良好的暗视觉、维持皮肤黏膜的完整性、维持和促进免疫功能。胡萝卜、芥蓝、豌豆尖、豌豆苗、菠菜、

芥菜、小白菜、油菜、生菜、空心菜等蔬菜含有胡萝卜素。

钙是骨骼的“砖头”,钙充足,骨骼才更强健。除了牛奶、豆制品外,不少蔬菜也含有丰富的钙元素,有的甚至比牛奶的含钙量更高,比如黄花菜、芥菜、萝卜缨、油菜、裙带菜、芥蓝、菜心、小白菜、红心萝卜、芹菜茎、茼蒿、生菜等富含钙元素。

蔬菜还可以给人体提供类黄酮。黄酮类物质、花青素都有强大的抗氧化特性,能减少大脑中的氧化应激。辣椒中就含类黄酮。

此外,蔬菜可以给人体提供异硫氰酸盐,异硫氰酸盐及其代谢产物可以促进雌激素转化为2-羟基雌酮,进而弱化雌激素异常引起的乳腺细胞增殖和癌变。西兰花、芥蓝、油菜、小白菜、芥菜等富含异硫氰酸盐。



大白菜中含有维生素E



秋葵富含膳食纤维

胡萝卜可以为人体提供β-胡萝卜素



主食肉类巧搭蔬菜

我国传统膳食中,早餐的蔬菜摄入量相对较少或基本不吃。其实,可巧妙地增加一些蔬菜,比如在粥里面加入胡萝卜、南瓜等,搭配菜包或者菜肉包。喜欢西式早餐的可以适当增加生菜、黄瓜、番茄的用量。

蔬菜除了单独烹调,还可混搭。比

如加入荤菜中,做成鸡肉油菜、蘑菇肉片、空心菜炒肉、豇豆肉末、山药五彩虾仁、西红柿炖牛腩等。或加入汤羹中,如土豆肉丸汤、猪肝菠菜汤、苋菜鱼丸汤、丝瓜豆腐汤、牡蛎海带汤、菠菜鱼片汤、猪骨冬瓜汤、鸡毛菜土豆汤等。

荤菜的味道比蔬菜更加美味,这

也是大多数孩子喜欢肉类的原因。如果要促进孩子多吃蔬菜,可以与荤菜、汤羹搭配,做成蔬菜鸡蛋饼、蔬菜馄饨、蔬菜肉丸、蔬菜鱼丸、蔬菜饼干、蔬菜糕等等,增进孩子食欲。

(来源:健康中国、中国营养学会张君琳/整理 CFP/图)



辣椒含有类黄酮

冬吃萝卜夏吃姜

“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”营养师吕淑萍介绍,这句谚语蕴含一定的医学原理。

中医认为,夏季阳气在表,胃中虚冷,吃生姜可以温胃健脾;而冬季阳气在里,胃中烦热,吃萝卜可以清解积热,中和烦热。炎热的夏季,人们贪凉,长时间过食寒凉、吹空调,容易损伤脾胃阳气,导致恶风怕冷、疲乏无力、腹胀腹泻等,这时适量多吃可以“生热”的生姜,能够起到祛除寒湿的作用。冬季天气寒冷,人们习惯吃更多滋补的食物,补充元气、保暖,同时由于活动量相对较少,体内易积热生痰,适量多吃辛凉的白萝卜,在消积滞的同时可以清化热痰。

从西医的角度看,萝卜含有维生素C、钾、膳食纤维、芥子油等营养成分,维生素C含量中等,芥子油能够促进胃肠蠕动,增加食欲、帮助消化。作为耐寒的蔬菜,在过去新鲜蔬菜匮乏的冬季,具有补充营养的作用。另外,萝卜的水分含量高,有助于在干燥的冬季补充水分。而姜中含有姜醇、姜烯、水芹烯、柠檬醛和芳香等挥发油,还有姜辣素、树脂、淀粉和纤维等营养成分,姜在炎热时节有兴奋、排汗降温、提神等作用,可缓解疲劳、乏力、腹胀等症。生姜还有健胃增进食欲的作用,夏季天气炎热,唾液、胃液的分泌会减少,从而会影响食欲,如果在吃饭时食用几片生姜,会增进食欲。

市民可以根据季节变化,以及萝卜和姜的属性制作养生食品。

姜枣茶:生姜具有温中散寒、发汗解表的作用,在热水中加入生姜、大枣,具有温中散寒、调和营卫的作用,对于冬季初感外界风寒疗效非常显著。

醋泡姜:生姜独特的辛辣味,可以刺激味蕾、健脾开胃;醋有开胃活血的作用,用醋泡姜能调理脾胃、促进消化、疏肝养胃,适合脾胃虚寒和消化不良的人食用。姜主发散,醋性收敛,姜中加入醋后,两者的作用互促提升,既升阳气,又疏发肝气。

白萝卜黄豆煮白贝:黄豆、白萝卜有清热利尿的作用,白贝滋阴,三种食材搭配,有助于缓解咽喉上火、口腔溃疡、口干等症。

黑木耳萝卜炖猪蹄:黑木耳味甘性平、益气清肺。猪蹄和萝卜同食也可以润肠通便,理气营养等。

(来源:健康时报 张君琳/整理)



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。