



泉州火锅:从南宋到现代的味蕾狂欢

泉州火锅的历史可追溯至南宋时期。南宋美食家林洪的“拨霞供”，是泉州最早的火锅指南；清朝时期，永春五里街的咯摊，见证了海上丝绸之路的商贸盛景；火锅中翻滚的配料里，藏着泉州人的千年食俗……来泉州，用一顿火锅品味这座城市的美食魅力吧！

□融媒体记者 李菁/文 庄丽祥/图 (除署名外)

南宋泉州《山家清供》最早记载闽南“围炉”

火锅古称“古董羹”，起源有两种说法。一说为始于三国时期，还有一说认为其诞生于东汉。在火锅发展史上，泉州人是“有姓名”的。南宋文人、美食家林洪，出生于晋江安仁乡永宁里可山(今石狮市蚶江镇古山村)，曾著有著名美食著作《山家清供》，与今天相似的涮肉火锅最早的记录就出现在这本书中。

《山家清供》收录了104道菜，包括了菜、羹、汤、饭、饼、面、粥、点心、花饅、果饅等，书中的一道“拨霞供”便是兔肉火锅，是闽南“围炉”的最早记载之一，源于林洪到武夷山拜访著名隐士时，得一只野兔并烹煮的故事。

“向游武夷六曲，访止止师。遇雪天，得一兔，无庖人可制。师云：‘山间只用薄批、酒、酱、椒料沃之，以风炉安座上，用水少半铫，候汤响，一杯后，各分以筋，令自夹入汤摆熟，啖之。乃随意，各以汁供。’”切薄片的兔肉，在滚水中撩拨煮熟，搭配蘸料，十分鲜美。这道菜之所以取名为“拨霞供”，是因为鲜红的肉片放入滚开的热汤中来回摆动时，就像将一抹红霞投入山峦间翻腾的白云中。

千年之后的今天，泉州人复原了这道“拨霞供”。2022年，泉州开始打造“一县一桌菜”，石狮推出了“宋元海丝宴”，复刻了《山家清供》的104道菜品，将刺桐城多元文化交相辉映的千年文脉浓缩在特色筵席中。复原的“拨霞供”，为更好地体现菜名的寓意，特采用红菇汤作底，烫料包括羊肉、虾、鲍鱼、东星斑等，亦有取“鱼羊鲜”之意。闽南食材的鲜美口感与食客欢愉的美食体验相映成趣，体现了“宋元海丝宴”别致的意趣，再通过精致的摆盘，烘托出“拨云迎朝霞，扬帆万里行”的独特韵味。

“浪涌晴江雪，风翻晚照霞”。无论是林洪的“拨霞供”，还是“宋元海丝宴”中复原的“拨霞供”，都是刻在泉州美食中的一抹惊艳。2023年，“宋元海丝宴”在中国国家博物馆“中国古代饮食文化展”亮相，以“拨霞供”为代表的菜品再次展现出了泉州美食延续千年的鲜活魅力。

三百多年永春咯摊 见证“海丝”商贸繁荣

泉州的火锅史里，藏着一段与闽南商贸繁荣有关的故事。300多年前，在永春咯摊翻滚的“咯咯”声中，来来往往的商人停下脚步，品尝一份泉州专属的温暖汤锅，消除疲惫后继续赶路。

宋元时期，泉州作为世界海洋商贸中心，贸易繁荣。流淌向晋江的永春桃源航运繁忙，五里街的许港码头成为海上丝绸之路的内地重要码头。彼时，这里是泉州沿海与闽中、闽西的中转站，来往的商人们将山中盛产的红菇、香菇、笋干、桐油、木炭等运往泉州港口，由海上丝绸之路运往世界各地。到了清朝，五里街已是闽南著名集镇之一，忙于营生的商人聚集于此，发明了一种能速食又美味的吃法——用热锅烫猪肉和猪内脏吃。汤锅与食材煮开后，发出类似闽南语“咯”的声音，因此称之为“咯摊”。

新鲜的猪筒骨经过炖煮，煮出颜色清亮、味道鲜美的大骨汤，便是永春咯摊的汤底。猪肉羹、罗汉肉、肠灌肠、大肠头、猪肺、蛋肠等8种食材加入汤中，就是一道泉州特色火锅。咯摊食客往往要

先来上一碗洒满葱花的汤温暖肠胃，再捞起煮熟的配料，蘸上永春老醋，体会层次分明的鲜香。这时，若再烫点青菜，点上一份当地特色的醋猪脚，搭配一碗米饭，滋味更是美妙。

时光流转，2016年，永春咯摊制作技艺被列入泉州市第五批市级非物质文化遗产名录。如今，永春咯摊已经开满泉州城，食材也变得丰富，还创新了汤底。除了传统的猪肉汤，以牛肉汤和永春白鸭汤为汤底的咯摊也受到食客欢迎。牛肉咯摊，将牛肉与药材一同烹煮，过程中加入茶油和芝麻油，香气四溢。永春白鸭汤则用永春白番鸭精心炖煮，是冬季滋补的好味。

300年前，咯摊见证“海丝”繁荣与五里古街人来人往的热闹；300年后，五里古街重新修缮，再次迎来八方客。沧海桑田，咯摊的烟火气却始终在此驻留。今年1月，修缮完成的五里街正正式迎客。游客们在此除了体验与当年一样的市井繁荣，还会走进咯摊店铺里，用味蕾感受“海丝”味道。



咯摊极具泉州特色



山珍海味聚于一锅，延续泉州美食的千年鲜活魅力。



在泉州，求锅很“火”。



海鲜牛肉煲火锅别有风味



海鲜是泉州人的火锅标配(CFP)



炸带鱼等炸物火锅料是专属于泉州人的年味(CFP)

一锅包容四海八鲜 品出泉州多元风味

“一锅容四海，五味煮八鲜。”泉州的火锅，汤底虽以清淡口味为主，但配料却丰富多元，就如泉州兼容并蓄的城市特质一般。

泉州靠海，吃火锅时自然缺不了各式海鲜。海鲜等贝类率先入锅，为清汤锅底注入了大海的鲜甜；切开红膏蟳肉肥甘嫩、膏仁丰实，入锅后，让锅底的鲜味更上一层楼；海虾在汤锅中释放着海洋食材的鲜甜；鱿鱼稍烫几分钟即可，口感脆爽Q弹，是烫火锅的绝佳选择。泉州人的火锅，浓缩成一个字便是“鲜”。

古早的泉州人，吃火锅多在春节时。炸物，是泉州人拜神祭祖时少不了的供品，也是春节火锅里的主角。炸醋肉、炸排骨、炸带鱼、炸肉丸……原本酥脆的炸物，在火锅里煮上一会，吸收了锅底汤汁的鲜甜，口感也变得软糯，别有一番滋味。一盆盆炸物在火锅里翻腾，是专属于泉州人的年味。

牛羊肉，在泉州的火锅里也有不同于其他城市的表现。牛肉火锅以腱肉、牛杂炖汤作为锅底，食

材加入当归、枸杞、陈皮、党参、生姜等，文火慢炖，美味又滋补。羊肉火锅则是泉州人“补冬”菜式的代表之一。在泉州中心市区中山南路的水门巷，又被泉州人称为“补冬巷”，巷中有多家售卖羊肉煲的老商家。新鲜的黑山羊经过长时间的焖煮，汤汁浓郁，色泽诱人、肉质软烂。吃够了羊肉，再往汤底里烫上几棵茼蒿菜，更是令人垂涎。

火锅还为泉州的食品产业“烫”出了新沸点。日前，泉州统计局发布了《泉州统计人火锅里的“隐藏菜单”》，令人垂涎欲滴的火锅食材背后藏着产业秘密。泉州人不仅能让火锅吃出文化味，还能让它成为经济发展的推动力。金针菇、杏鲍菇等是常见的火锅料，今年1—3季度，全市食用菌产品产量增长了10.6%；新鲜爽口的海鲜等水产品产量增长4.6%；吃完火锅少不了的水果和茶，产量分别增长6.0%和5.3%……各类“宝藏食材”产量喜人。

泉州人吃火锅时少不了的丸子，在产业道路上也有令人欣喜的表现。老字号“车桥头文阿”水丸店制作水丸已有百年历史，新鲜上岸鳗鱼剔骨后打成鱼浆，挤成鱼丸，口感筋道爽滑，不仅泉州人爱吃，如今也是游客来泉州必打卡的美食之一。食品企业同样成绩不俗，1998年落户泉州的合资企业富邦食品，生产的火锅料年产量已超过2万吨。

走在泉州城的大街小巷，火锅店烟火气在冬日的寒冷中升腾。川渝火锅的麻辣、贵州火锅的酸汤、潮汕火锅的清淡、椰子鸡火锅的清甜、东南亚火锅的浓郁……各具地域特色的火锅滋味齐聚泉州。百花齐放的火锅品类，给泉州人的味蕾带来了更多欢愉。

贵州的酸汤火锅是2024年火锅界的“黑马”，在泉州同样受欢迎。网友“唐小饱”去年到贵州旅游后，对酸汤火锅念念不忘。“十几年前，市区美食街开过一家贵州酸汤鱼，第一次吃时，简直‘惊为天人’，酸汤太开胃了。那家店关门后，很多年都找不到这种味道了。去年到贵州旅游，5天里我吃了3次酸汤火锅。今年，泉州又开了几家，虽然和贵州本地火锅店的味道还有点差距，但我已经觉得很幸福了。”她说。

日前，抖音生活服务与“餐饮老板内参”联合发布《2024年火锅行业消费趋势报告》。数据显示，截至11月，全国火锅存量企业有42.31万家。今年，贵州酸汤火锅搜索指数同比增长了1966.02%，成为今年火锅市场中最火的口味。此外，海鲜火锅、潮汕牛肉火锅和地锅鸡的热度也呈增长之势。

据大众点评热门榜，在泉州，本土味道的火锅热度更高，火锅品类排名前十的有沙茶锅、海鲜自助火锅等，仅有一家重庆火锅抢占了第九名的位置。记者看到，近两年，一家名列前三的沙茶火锅店在上述网站就卖出了2.5万

份左右的代金券和团购套餐。泉州味道的火锅，也被游客列入来泉旅游的攻略中。“第一次吃沙茶锅底，汤底很醇厚，带着微辣和特别的香气，用来烫牛肉、海鲜和蔬菜一点也不违和。这是不同于麻辣火锅的体验，很好吃！”来自上海的游客“cici”说。

自助小火锅，也是2024年的爆款火锅。据企查查数据，截至12月，全国小火锅企业存量逾2.4万家，年增长率达33.5%，高于火锅大盘3.7%的增幅。“每周平均吃一到两次海鲜自助小火锅当午餐，可选择的菜品品类很多，海鲜、肉类、蔬菜、主食都有。结账时按盘子的数量算钱，不同的盘子盛了不同的菜品，最贵的铁盘打折后每盘只要15元左右，其他几种颜色的盘子每盘不超过10元。每顿拿一到两盘海鲜、一盘肉、一盘菜、一盘主食，花50—60元就能吃饱。今年以来，这种类型的自助小火锅很火，泉州开了三四家，去生意好的店，常常要排队。”市民杜女士告诉记者。

《火锅创新发展报告2024》显示，2024年，火锅赛道新口味、新食材、新菜品层出不穷，新风格、新业态、新玩法不断给消费者带来新体验，给火锅赛道带来发展活力。除了各具特色的地域火锅和非遗食材，火锅店还推出了“一人食”、外卖、夜宵、早餐等满足不同需求的产品，并通过装修风格创新、“+KTV”“+电影”等创新服务方式吸引更多消费者。

各地特色火锅涌入 百花齐放现新格局



“宋元海丝宴”复原“拨霞供”