

泉州滋味里的文化记忆



泉州的滋味,藏着不少故事。在西街老店里,咬一口蜜饯,咸酸甜于舌尖打转;在中山路骑楼下,吃一口煎包,肉的香气能勾出老泉州人的回忆。还有盛夏的荔枝,甜滋滋的果肉在酷暑中为人们带来一丝凉爽。这些味觉记忆早已超越食物本身,成为承载泉州地方饮食文化的符号。

蜜饯里品出闽南“咸酸甜”

在泉州的烟火气中,“源和堂”三个字如同一块时光琥珀,封存着闽南人关于“咸酸甜”的记忆。这家创立于20世纪初期的老字号,其名称本身就暗藏着闽南人的饮食口味,“源和堂”与“盐和糖”在闽南语中的发音相似,直白地道出蜜饯的味道,也透着泉州商人“实诚”的处世之道。



东壁龙珠(本报资料图)

中华老字号“源和堂”的创始人之一庄杰赶的人生轨迹,更是闽南人“爱拼敢赢”精神的写照。庄杰赶年幼时曾在竹篾店当学徒,后来走街串巷叫卖水果,接着有了自己的水果摊。因为每天总有一些水果剩下,别人降价处理或者干脆丢弃,他则将剩下的水果用食盐、糖腌制后,装在簸箕里,放在砖墙上晾晒,制作出闽南蜜饯“咸酸甜”的独特风味,受到人们喜爱。李咸饼、咸金橘、山楂饼、陈皮香梅……这些蜜饯,成为海外华侨行李箱里的乡愁,随着海上丝绸之路远行。

时光流转,如今,“源和堂”这个集合了“海丝”文化、华侨文化与闽南味道的老字号,焕发新彩。在源和1916创意产业园,旧厂房依然留着蜜饯晾晒的痕迹。一些曾经风靡东南亚的拳头产品,比如,咸金枣、三宝果、枇杷膏等也悉数回归,引回了海外的寻味客。

一颗蜜饯,成为泉州饮食文化中可以慢慢品味的记忆。



泉州的蜜饯有着闽南独特的“咸酸甜”口味(源和堂 供图)

泉州荔枝曾是“海丝”热销品

福建的荔枝名声在外,历代为贡品。南宋泉州人梁克家在《三山志》记载:大中祥符二年,岁贡荔枝干六万颗,煎荔枝一百三十瓶,丁香荔枝三十瓶;崇宁四年定岁贡荔枝十万颗。

宋代名相苏颂在其所著的《本草图经》里对荔枝有详细的描述:“荔枝子,生岭南及巴中,今泉、福、漳、嘉、蜀、渝、涪州、兴化军及二广州郡皆有之……荔枝始传于汉世,初惟出岭南,后出蜀中……今闽中四郡所出特奇,而种类仅至三十余品,肌肉甚厚,甘香莹白,非广、蜀之比也。福唐岁贡白暴荔枝、并蜜煎荔枝肉,俱为上方之珍果。”苏颂以科学的笔触,完整介绍了当时荔枝的主要产地和几度演变的过程,以及福建荔枝的品种和保存、制作方法。

苏颂特别提到荔枝的主要产地,排第一位的便是泉州。“凡经曝皆可经岁,好者寄至都下及关、陕、河外诸处,味犹不歇。百果流布之盛,皆不及此。”他提到福建人擅长制作荔枝干,也就是“荔枝煎”,一定程度上解决了鲜荔枝不好向外运输的问题,使得福建荔枝有“流布之盛”。

曾任泉州知府的蔡襄更是写了洋洋洒洒的《荔枝谱》,记载了当时荔枝产销外销皆备受欢迎。“水浮陆转,以入京师。外至北漠、西夏,其东、南舟行新罗、日本、流求、大食之属,莫不爱

好,重利以酬之。故商人贩益广,而乡人种益多,一岁之出,不知几千万亿。”可见,荔枝是泉州宋元海丝贸易史上的重要大宗货品之一。

蔡襄在书里提到了保存荔枝果品的“红盐法”——“民间用盐梅卤浸佛桑花为红浆,投荔枝渍之。曝干,色红而甘酸,可三四年不虫,修贡与商人皆使之。”

“红盐法”的使用,使得泉州的荔枝干果能够长久保存,通过“海丝”贸易航线,远销日本、朝鲜、阿拉伯等地。

明清时期,泉州的荔枝品种更多,其中以晋江、南安最为丰富。万历年间陈懋仁的《泉南杂志》里记载了当时“火山”“桂林”“状元红”等诸多荔枝佳品。到了清朝,荔枝在闽南饮食中的重要性更加凸显。清康熙《大同志》记载了当时闽南的“岁办厨料”,荔枝和龙眼、香蕈、芽茶、蜂蜜、白黑砂糖等一起位列其中。除了鲜食,荔枝干等也大受欢迎。

老泉州人一定记得,当年的泉州名厨张春火还曾用荔枝、琼脂做成甜食,人称“水晶荔枝”。取材泉州特产的延陵新鲜荔枝佳果,配以琼脂和白砂糖制成。此菜上席时,整盘通透如水晶,荔枝颗颗形似花蕾,颜值口味俱佳。 □许晓春



学看做药膳

解暑绿豆粥

主要材料:绿豆25克,粳米100克,冰糖适量。

制作方法:将绿豆、粳米淘洗干净后,一同放入砂锅内,加适量水,用武火烧沸,再用文火继续煮至豆、米烂熟。最后将冰糖汁兑入粥内,搅拌均匀即可食用。

绿豆,味甘性寒,归心、胃二经,具有清热解暑、解毒的作用;《开宝本草》中记载其煮食可“消肿下气,压热解毒”。夏季食绿豆粥有预防中暑的作用。粳米味甘性平,健脾益胃,顾护中焦。冰糖补中味,清热而不伤正。几种食材共用,可以清热解暑、解毒,适用于暑热烦渴、湿热泄泻、疮疡肿毒等症。需要注意的是,绿豆粥偏凉,平素脾胃虚寒者不宜多食。

(来源:《普济方》整理:张君琳)



绿豆粥可缓解暑热烦渴(CFP)

频繁看“吃播”会“带坏”脑子

你是否喜欢刷“吃播”视频?看博主对着满桌美食大快朵颐,自己仿佛也获得了一种“替代性满足”?然而,频繁观看“吃播”,正悄悄给大脑造成负担。山西医科大学第一医院神经外科主治医师、中国医师协会健康传播工作委员会委员王明宇对此作出相关解释。

当我们看“吃播”时,大脑中的镜像神经元会被激活,仿佛自己也在品尝那些美味,大脑会释放与愉悦感、奖励机制紧密相关的多巴胺,让我们沉浸在看“吃播”带来的愉悦之中。长此以往,大脑会逐渐习惯这种通过观看“吃播”获得的虚假奖励,变得对美食画面愈发敏感,我们也就更容易沉迷其中。

从心理层面看,过度依赖“吃播”满足情绪需求,会干扰我们对自身真实饥饿感和饱腹感的判断,甚至会出现情绪性进食问题。当生活中遇到压力、焦虑等负面情绪时,第一时间想到的不是通过运动、与朋友倾诉等健康方式排解,而是打开“吃播”视频,企图从博主的进食过程中获取安慰。但这种虚拟的满足只是暂时的,现实的压力依旧存在,而且由于长期忽视身体真实的饥饿信号,可能导致饮食节律紊乱,正餐时食欲不振,而在不该进食的时间却食欲大增。

“吃播”中展示的食物大多高热量、高脂肪,在观看过程中,即便没有实际进食,大脑接收到的视觉信息也会潜移默化地影响我们后续的饮食选择。自控力稍差的人,可能会被这些诱人的食物“种草”,在生活中更倾向于选择高热量食物,导致日常饮食结构失衡,增加肥胖风险。而肥胖又是多种慢性疾病的导火索,无形中威胁身体健康。

晚上看“吃播”,很可能成为失眠的诱因。研究表明,食物影像带来的冲击非常大。尤其是深夜观看,“吃播”视频中的画面和声音会刺激大脑,使其处于兴奋状态,难以迅速进入睡眠模式。同时,看“吃播”过程中被激发的食欲,也可能让我们在睡前忍不住加餐,进一步加重肠胃负担,干扰正常睡眠节律。长期睡眠不足,不仅会让人白天精神萎靡、注意力不集中,还会影响身体的免疫系统、内分泌系统等,导致身体抵抗力下降。

观看“吃播”或许能带来短暂的愉悦与放松,但它对大脑和身体健康的潜在危害不容忽视。为了维持身心良好状态,我们应当合理把控观看时长,警惕沉迷其中。不妨尝试培养阅读、运动等健康的兴趣爱好,探寻更积极的减压途径,让生活节奏回归健康与平衡。

(来源:科普时报 整理:张君琳)



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。

中山路上的家乡味道

泉州中山路也有满满的老字号味道。据《鲤城区志》记载,早在民国时期,泉州市区的传统名菜中,就有福人颐豆腐卤、龙凤腿、得意居炖牛肉等传统名菜。

曾经中山南路上的福人颐饭店,就是老泉州人的心头好。这家始于20世纪20年代的老字号,从最初的冷盘卤料小店到公私合营饭店,成为不少老泉州人的美味记忆。

到了20世纪七八十年代,在元老级注册中国京任大师程振芳及其厨师团队手上,蟠龙通心鳗、爆炒鸳鸯肚、翡翠龙虾球、油焗红蟳成为当时的爆款,与此同时,扁食、干拌面、炒米粉、煎包也很受欢迎。当然也少不了福人颐一直以来的招牌菜——豆腐卤,厨师将炒菜炼出的猪油渣、虾米融入豆腐卤,风味更甚。

对于回到泉州的华侨来说,福人颐是难忘的家乡味道,让他们十分满意。福人颐也经营“外烩”业务,有一次,程振芳带领福人颐的员工,到紫帽山一位华侨家中操办喜宴,从设计菜品、采购食材,到烹饪佳肴,都令这位老华侨赞不绝口。

满堂酒家与福人颐同期创办,被食客赞誉:“手上技艺巧,心中名菜多。无论飞禽潜鱼、水陆八珍,一经他们精心制作,便成色香味俱佳的美饌。”

程振芳也曾在满堂酒家担任过大厨,他制作的“东壁龙珠”至今仍是泉州地区的名菜。取泉州知名的东壁龙眼,去核后填入鲜虾仁、猪肥膘肉和荸荠制成的馅心,挂蛋黄油炸炸而成,甜鲜交织的口感,既体现了闽菜“就地取材”的智慧,也是烹饪技艺融会贯通的代表作。

蔬菜边角料 营养也不低

蔬菜是平衡膳食的重要组成部分,也是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源,具有调节机体新陈代谢、改善肠道功能等多种作用。注册营养师高春海介绍,日常饮食多食用新鲜蔬菜,能对身体微量营养素和植物化学物的摄入起到关键作用。

《中国居民膳食指南》推荐成人应餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占1/2。像芹菜叶、菠菜、萝卜缨等,都是深色蔬菜的代表。但人们在食用芹菜时,总是将叶择掉,食用芹菜茎;食用菠菜时,以菠菜叶为主,将根丢弃;食用萝卜时,大多不会吃萝卜缨、芹菜根、茄子蒂、小白菜根等,也常常被丢弃,事实上,它们都具有营养价值,有些还具有特殊药用价值。

芹菜也被称作“药芹”,是一种药食同

源食物。鲜芹菜叶所含的维生素C、硒、β-胡萝卜素含量均明显优于芹菜茎。每100克鲜芹菜叶的维生素C含量是芹菜茎的近3倍;硒是谷胱甘肽过氧化物酶的组成成分,具有抗氧化、预防衰老等功能,每100克鲜芹菜叶的硒含量是芹菜茎的近4倍;每100克鲜芹菜叶β-胡萝卜素是芹菜茎的近9倍。因此,鲜芹菜叶比芹菜茎营养价值更高,但要注意芹菜叶要多洗几遍,去掉表面残留的农药。

芹菜根部的营养丝毫不弱于芹菜的茎部,富含钾、钙、硒等多种矿物质和维生素C、胡萝卜素等。把芹菜根清洗干净,可凉拌、炒食、煮食,或做汤菜的辛香调料,还可榨汁供药用,对维持机体健康、调节生理机能有一定作用。

菠菜根可调节血糖水平。菠菜作为深色蔬菜的典型代表之一,是日常餐桌上的

常客。菠菜浅红色的幼根,含有纤维素、维生素和矿物质,却不含脂肪。尤其是菠菜根中的不溶性膳食纤维具有降血糖、调节血糖的作用,能改善胰岛素的敏感性,进而调节血糖水平。

萝卜缨,是天然“维生素丸”。萝卜,又被称为菜头、菜胆,味辛、甘,性温,十字花科的代表之一,富含碳水化合物、纤维素、维生素、淀粉酶、芥子油、菜菔子素等,可炒食、煮食、生食,也可加工腌渍、干制。萝卜缨也是很好的天然食材,其热量低,是控制体重、减肥人群的不错选择;富含的胡萝卜素,可以在体内被转化为维生素A,不仅有利于眼睛健康,也有利于皮肤和呼吸道健康;富含的维生素C,对于预防牙龈出血有很好的作用。此外,萝卜缨还富含钾、钙、锰、硒等多种矿物质,以及丰富的膳食纤维,可改善肠道功能,预防便秘和多种慢性非传染性疾病。

香菜根,消食下气防感冒。香菜不仅可以作为一种天然调味料,还能当叶类蔬菜食用。香菜可凉拌、炒食,或用于调味,其中丰富的维生素C、烟酸及钾、钙、铁等,能为人体提供矿物质和维生素。香菜的根部也是可以食用的,其味辛,性温,有利于预防风寒感冒,促进大小肠消食下气。

茄子蒂,清热降火护肠道。大多数人在处理茄子时,会把茄子蒂丢弃,因为它带有毛刺又粗糙,其实茄子蒂也是可以食用的。茄子蒂属于味甘性寒食材,其中含有较多的生物碱、B族维生素、胡萝卜素、脂肪、膳食纤维等,把茄子蒂晒干后,切成末泡水喝,具有清热降火之功效。茄子蒂含有丰富的膳食纤维,食用后可促进胃肠道蠕动,改善便秘。

小白菜根,可清热利水,解表散寒。民



香菜根能消食下气防感冒(CFP)

间有“百菜不如白菜”的说法,其营养价值不菲,富含胡萝卜素、钙、钾、维生素。小白菜可以带根食用,特别是又鲜又嫩的小白菜根部,其味甘、性寒,也是一味良药,具有清热利水、解表散寒之功效。古人就有用白菜根煮水喝来预防伤寒感冒的做法。虽然吃起来“糙”一点儿,但可促进肠道蠕动,改善便秘。

(来源:《北京青年报》整理:张君琳)



芹菜叶富含维生素C、硒、β-胡萝卜素(CFP)



萝卜缨是减肥人群的不错选择(CFP)