

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。



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。庄杰童年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，装在竹筒里，放在砖埕上晾晒，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。



东壁龙珠(本报资料图)

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，在元老级注册中国烹饪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馔。”

程振芳也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，去核后填入鲜虾肉、猪肥膘肉和荸荠制成的馅心，挂蛋黄液油炸而成，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。

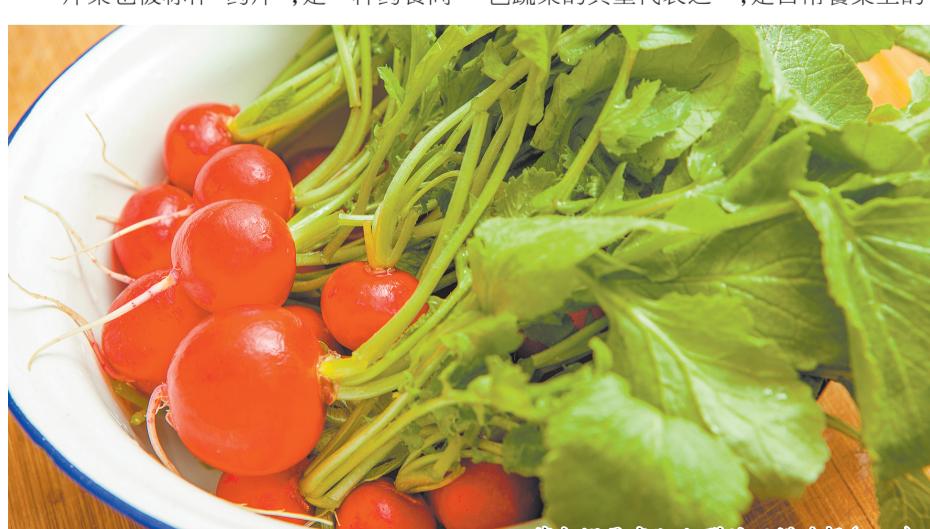
曾任泉州知府的蔡襄更是写了洋洋洒洒的《荔支谱》，记载了当时荔枝内销外销皆备受欢迎。“水浮陆转，以入京师。外至北漠、西夏，其东、南舟行新罗、日本、流求、大食之属，莫不爱

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，能对提高膳食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



萝卜缨是减肥人群的不错选择(CFP)

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、菜菔，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、莱菔子素等，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、镁、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。

</div