

一味汤暖时光 一炉卤沁岁月



泉州的街头巷尾,总飘着诱人的美食香气。这些味道,是市井烟火,是乡愁,也是世代相传的念想,在锅里灶上,热热闹闹香了好多年。

融媒体记者 张君琳/文 受访者/供图

一碗面线糊 百年烟火味

线糊)列入市级非物质文化遗产名录,谢锡国成为传承人。

蒸汽汤锅的声响里,藏着面线糊高汤的灵魂密码。掀开锅盖,一股夹杂着大骨与海鲜甜香的热气扑面而来。“以前用煤炉熬汤,得凌晨三点起床,煤炉的火候全凭经验,火太旺汤会发苦,火太小鲜味又不足。”谢锡国说,如今蒸汽汤锅电子屏精准控制温度,但对食材本味的执着丝毫未减,“我们仍坚持用食材的原味做汤。”每天清晨,大骨和应季海鲜要经过彻底淘洗,才一同投入汤锅,在蒸汽的作用下慢慢释放美味,将海洋的滋味化作汤里游动的鲜甜。这一口鲜醇里,既有谢锡国祖辈用火慢熬的质朴,也有现代工艺锁住的食材本真。

一碗面线糊的精妙,藏在那看似柔弱的面线里。面线在阳光下泛着珍珠般的光泽,捏起一端轻轻抖动,整束面线如瀑布般垂落,无一根断裂。“面线是专门在晋江陈塘村订制的。当地的技艺可以把面线拉成头发丝那么细,还能保证不断。这样的面线有劲道,煮起来不会烂,也不会‘越吃越多’。”谢锡国说,面线需在高汤沸腾后下锅,入锅后不断搅动,才能做到“糊而不烂,清而不油”。面线吸收汤汁后变得软滑,再以地瓜粉勾芡,整锅面线糊如晨雾般朦胧,舀起时能拉出晶莹的丝,这样才算完成清糊的制作。

配料台上,20多种食材整齐摆放,仿



谢锡国在门店为顾客盛面线糊

佛泉州山海相拥的缩影:酱红油亮的卤大肠、琥珀色冰裂纹的卤蛋、酸甜可口的醋肉、鲜甜的蛭肉、脆爽的鱼肚……这些配料都是泉州人餐桌上的寻常物。“以前只有油条、大肠几样,现在山海食材皆可入碗。”谢锡国说,配料需与面线糊的清新达成微妙的味觉平衡,不能喧宾夺主。

谢锡国将这一碗面线糊的核心技艺倾囊相授,不仅传给家人,还通过员工的学习传承,让他们成长为各店的顶梁柱和技艺传人,也让这一碗面线糊的香气弥久飘香。他还打造自己的中央厨房,统一配方标准、生产流程,确保泉州人舌尖上的记忆不走样。“要讲究,才能守住原味。”如今,虽

然年纪大了,谢锡国依旧严格把控中央厨房出品,对每一道工序、每一种食材都一丝不苟,严格要求。

谢锡国常在店里为天南地北的游客演示地道的面线糊吃法:一碗清糊,搭配大肠,根据个人喜好撒上胡椒粉、葱花、香菜,滴上几滴当归酒;拿起一根金黄的油条,轻轻一掰,酥脆声中带着麦香,将油条撕成小段浸入汤中,待吸饱汤汁却未变软时入口,面线的柔滑、汤汁的醇厚、油条的香脆在舌尖共舞,瞬间唤醒味蕾。

这碗跨越百年的面线糊,把泉州的晨光、海风和人情味都揉进升腾的热气里,也承载着泉州游子的乡愁。

卤艺传薪 老味道焕发新风尚

时辰、文火焖卤、自然冷却至奇香入味八道工序,运用“浸”“煮”火候的工序技术,让香菜籽、胡椒、姜黄、白豆蔻、小茴香、草果、丁香、香叶、桂皮、八角等天然香料与陈汤、食材完全融合,并不断钻研改进,成功研制出独特的卤制配方。1990年,第一家贻庆鸡爪店落户洪濑镇,那份透骨的醇香很快让“洪濑卤味”成为闽南街巷的味觉记忆。

这味觉记忆也是不少海内外华侨思念的家乡味,不少南安乡亲离开家乡的时候,也不忘带上这个卤味。杨贻庆就寻思着为家族卤味装上“现代引擎”。2008年,他在福建率先引入复合气调锁鲜包装流水线,让出炉的卤味保留刚出锅的鲜美。真空包装更是大幅提高了保质期,使贻庆的卤香飘向全国。贻庆食品与时俱进,守正不守旧,创新不忘本,致力于洁净化、标准化、规模化、食品安全化的发展,打造高品质的安全美味。

2012年,杨文虎正式接过这锅老卤,将产品推向各大线上平台,“贻庆”从区域品牌蜕变为全国食客熟知的味觉符号,并布局连锁经营。

如何让一个传统技艺扎根?杨文虎的答案,藏在那锅传承的高汤和标准化制作

的流水线上。传统的卤制方式依赖经验控制火候,但效率低,采用蒸汽锅卤制,效率得到了很大的提升。原来一个种类一口锅只能卤制5到7斤食材,现在一口蒸汽锅可以卤制280斤到300斤,但他坚守延续祖辈“食材好,味才好”的规矩,每批原料严格筛选;坚持用祖上调配的“百年高汤”为底,塑造产品的独特标志性味道。为了让卤汤既守古法又合时宜,他带着研发团队记录四季食客的口味变化,调整香料配比;坚持“零添加”,绝不用任何人工香精、色素和防腐剂。这份坚持,让贻庆在2020年入选安市非遗代表性项目,杨文虎成为传承人。他还统一包装、门面设计和菜式,打造贻庆食品IP。

如今,门店实行当日生产、当日销售,大型门店采用现捞现卤模式,确保产品新鲜;冷链物流将健康美味送到消费者家中。贻庆产品也从最初的十几样产品增至70多种,成为乡亲走亲访友的特色伴手礼。

暮色渐浓,卤料的香气裹着市井烟火,漫过洪濑的石桥。这香气里,藏着千年的卤味史,藏着五代人的坚守,也藏着老手艺走向更远的底气。如今,杨文虎站在现代化车间里,仍会想起儿时灶台边看父亲卤制食物的画面。他上大学的儿子杨坤毅从高中起,就从每一道卤料的制作



杨文虎在进行香料搭配

流程开始学习、传承这项技艺。

咬一口贻庆鸡爪,筋道里有历史的嚼劲,醇厚中是传承的温度,让那一口卤香始终鲜活。



学看做药膳

枸杞叶粥



枸杞叶粥清退虚热、除烦止渴(CFP 图)

主要材料:鲜枸杞叶100克(干品减半),淡豆豉20克,粳米100克。

制作方法:

- 1.淡豆豉加水煎煮,去渣取汁。
- 2.粳米洗净,同豉汁一同入锅,用豉汁煮粥。
- 3.粥将熟的时候,加入洗净的枸杞叶,煮至沸腾后,加植物油、葱、盐等调味即成。

枸杞叶粥有清退虚热、除烦止渴的功效。适用于虚劳发热、心烦口渴、睡眠不佳、盗汗、胸中烦闷不舒、舌尖红等症,也可用于阴虚引起的目赤昏痛、热毒疮肿等症。枸杞叶,俗称“杞头”“枸杞芽”,民间多作为野菜食用。枸杞叶味甘微苦、性凉,能退虚热、除烦渴,兼以清热明目养阴。豆豉性温,李时珍说:“黑豆性平,作豉则温。既经蒸罏,故能升能散。”配以枸杞叶,虽平温却不燥,虽发散而不烈,且无过汗伤津之弊端,用治阴虚发热最为适宜;粳米补中益气,以资化源。枸杞叶煮粥甘而不腻,寒而不伤胃,养阴清热,标本兼顾。本膳方适合阴虚内热引起的病证,外感发热者慎用。

(来源:《太平圣惠方》整理:张君琳)

咖啡减肥 科学饮用更健康



咖啡是提神醒脑的饮品(CFP 图)

咖啡是许多人提神醒脑的必备饮品,不仅风味独特,更因其潜在的减重效果受到关注。所谓咖啡减肥,就是通过每天饮用黑咖啡,达到降低体重的目的。但咖啡减肥具有一定局限性,需科学理解和合理运用。

咖啡因被认为是咖啡发挥减重功能的重要物质,一杯240毫升的咖啡中约含100毫克咖啡因,可刺激中枢神经系统,提高新陈代谢率,增加能量消耗,帮助燃烧脂肪。据研究,单次摄入100毫克至200毫克的咖啡因可以提高人体新陈代谢率3%—11%。咖啡因会干扰ADH(抗利尿激素)的作用,增加尿液排出;还会影响食欲激素的分泌,产生短暂的饱腹感,帮助减少食物摄入。此外,咖啡因可以激活脂肪酶,促进脂肪分解,释放脂肪酸进入血液供能。而且咖啡中富含的抗氧化物质如绿原酸等,具有抗炎、促进胃肠蠕动和胃液分泌等多种作用,有助于帮助降低体重、减少脂肪堆积。

不过,咖啡减肥存在几方面的局限性。首先是个体差异,每个人对咖啡因的敏感度不同,效果因人而异。其次,咖啡因能短暂提高新陈代谢,但长期效果不明显。而且长期饮用咖啡会产生耐受性并成瘾,减肥效果逐渐减弱;过量摄入咖啡因还可能导致失眠、心悸、脱水等副作用。从健康角度出发,科学饮用咖啡应摆在首位——

首先,选择纯黑咖啡,避免添加糖、奶精等高能量配料,减肥效果更好;其次,健康成年人每天咖啡因摄入量不要超过400毫克(约4杯美式咖啡),孕妇、哺乳期妇女及肠胃敏感人群等应减少摄入或避免饮用;此外,早晨饮用咖啡效果最佳,可提神醒脑并提高代谢率,晚上避免饮用以免影响睡眠。值得注意的是,有些咖啡产品为达到减肥效果,在咖啡中非法添加抑制食欲的药品等,此类物质可能诱发心脏病和脑卒中,危害健康。

综上所述,咖啡在体重控制过程中有一定作用,但仅依靠咖啡难以达到理想的减肥效果。减重的核心在于控制能量摄入、增加能量消耗。所以应理性对待咖啡减肥,平时应注重饮食均衡,合理摄入营养;结合有氧、抗阻和拉伸运动,提高身体代谢水平;保证规律作息和充足睡眠,保持积极的心态,克服减肥困难,方能实现健康减重。

(来源:中国营养与健康公众号 整理:张君琳)

健脾养胃 八珍糕

中医将脾胃视为“后天之本”,是体内气血的生化之源。脾胃一旦受损,百病丛生,最典型的就食食欲不振、腹胀腹痛腹泻、大便秘结未消化食物等。历代名医研究出了四君子汤、补中益气汤等健脾养胃的方药。今天介绍一款健脾养胃的食疗佳品——八珍糕。

八珍糕最早出自明代医家陈实功《外科正宗》,据记载,此方原本是用治疗“脾胃虚弱、精神短少、饮食无味、食不作饥”诸症,“平常无病久病、但脾虚食少、呕泻者”也可以使用。其主要作用就是“健脾养胃兼止泻”,常用于治疗脾虚泄泻,伴见疲倦、食欲不振、腹胀腹痛、完谷不化、大便不成形、舌淡齿痕等症状。

八珍糕的配方及制作方法如下:取人参、茯苓、山药、扁豆、炒薏米、芡实、莲子各60克,粳米面100克。将这些药材研磨成粉,混合250克白糖,放入蒸笼煮熟,再切成块状,便成为口感细腻、香甜

可口的食疗佳品。若是觉得糕点太硬,还可以将八珍糕掰成小块,放入水中煮沸,待冷却后食用。若制作不便,可将以上药材入汤剂水煎服。

临床上可根据症状加减配方,比如舌红者为脾阴不足,可加入沙参、玉竹等滋阴之品;若舌淡白者,则为脾阳不足,可加入干姜、白术等;若是舌苔厚的话,代表痰湿较重,可以多加些薏米。

脾胃功能虚弱会出现食欲不振、消化不良、乏力、面色萎黄等症状。八珍糕旨在通过健脾养胃来改善症状,方中有大家熟悉的人参和茯苓,人参可以用党参来替代。人参补气峻猛,而党参健脾益气的功能会比特温和人参温和,适合长期服用。党参的作用就是将受损的脾胃修补好,从源头上解决脾胃虚弱受损。

糯米同样有健脾益气的功效,煮后黏性油性均大,柔软可口。中医认为糯米味甘性平,归脾、胃经,可以健脾养胃、止

渴除烦、固肠止泻。煮粥时,上面有一层浓滑如膏之物,称为米油,是补益填精上品。

健脾益气的还有山药,山药色白入肺,味甘归脾,能补肺脾肾三脏。适合体虚、形瘦、乏力者滋养身体,增强体力。

诸药配伍,使得八珍糕具有固本培元、健脾养胃、开胃消积、止泻的作用,平补脾胃的同时涩肠止泻,补中有涩。

八珍糕虽是健脾益胃之品,但也有一些注意事项及禁忌。食用八珍糕时,应



八珍糕(CFP 图)

避免同时食用生冷、油腻、不易消化的食物;患有急性肠炎、腹泻、发烧或其他急性病症时,不宜食用八珍糕;八珍糕仅作为日常保健食品,若临床不适症状加重,应及时就医;八珍糕中的薏米与海带中的铁元素反应,可能降低食物的营养价值,不宜与海带同用;薏米可能引起子宫平滑肌兴奋,孕妇应谨慎食用,消化不良者可把薏米去掉;婴幼儿适量食用,5岁以下儿童食用量应减半。容易腹泻的儿童不能加蜂蜜,因为蜂蜜有润肠通便的作用。(来源:中国中药杂志公众号 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。