

一味汤暖时光 一炉卤沁岁月



泉州面线糊

晨光熹微，鲤城区中山路的骑楼廊柱间已弥漫着朦胧的蒸汽。24小时不打烊的水门国仔面线糊店铺里，师傅正挥动长勺，将一碗面线糊盛入碗中，细如发丝的面线在沸汤里舒展翻卷。“加卤蛋、大肠、醋肉！”“油条来一根！”……一碗碗承载百年光阴的面线糊，唤醒泉州古城的黎明。

灶台后，谢锡国的目光追随着那锅冒着热气的面线糊。他是家族制作面线糊的第四代传人。20世纪80年代，他在鲤城区水门巷开面线糊门面时，或许未曾想过，这碗家常小吃会成为泉州人舌尖上的文化符号。当时，食客们总爱喊他“国仔”，于是“水门国仔”成了响亮的招牌。2013年，泉州小吃制作技艺（泉州面

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上。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，清而不浊”。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

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，热闹闹了好多年。

□融媒体记者 张君琳/文 访问者/供图

一碗面线糊 百年烟火味



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、鲜甜的蜂肉、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鲜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。

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。

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



贻庆卤味

在杨文虎的记忆中，父亲杨贻庆每天都要早起，到菜市场选购卤制食材，放入土瓮中。瓮中天然香料与陈年老汤、食材在文火中交融，醇厚的香气穿街过巷，像一根无形的线，一端连着洪濑小吃的特色滋味，一端连着百姓夜生活的期待。

这卤料香气的源头，可追溯到先秦时期陶罐里的咸鲜。宋代古籍里，关于卤料开始有了记载，到了明清，卤味已成为文人案头佐酒的雅物。在洪濑，这门技艺经时光反复打磨，在《南安县志》《洪濑华侨志》《洪濑镇志》中，都有关于洪濑杨贻庆卤料的记载。

杨文虎的曾祖父是杨家卤制技艺的第一代守护者，他将山野草木的芬芳与禽肉的鲜美融进卤汤；第二代传人、杨文虎的爷爷杨百和延续古朴的木竹炊具，用陶瓷器皿锁住卤味本香；至1982年，第三代传人杨贻庆依据祖辈技艺，通过精选食材、萃取精华、悉心研磨、配制秘方、酱腌

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。

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，仍会想起儿时在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。



八珍糕(CFP图)

健脾养胃八珍糕

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。

临幊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；若是舌淡白者，则为脾阳不足，可加入姜、白术等；若是舌苔厚腻，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。

粳米同样有健脾益气的功效，煮后黏性油性均大，柔软可口。中医认为粳米味甘性平，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。

八珍糕中的茯苓不仅健脾，还能将体内的水湿从小便排出。中医认为脾阳就如同脾胃的温暖阳光，能够驱散脾胃中的湿气。若脾阳受损，湿气滞留，可能会导致腹泻。薏米、茯苓健脾去湿，莲肉、芡实、山药、扁豆补脾止泻。其中，芡实还有开胃进食的效果，助脾胃恢复后促进营养吸收。

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

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)



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，同豆豉汁一同入锅，用豆豉粥。

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。既经蒸罨，故能升能散。”

配以枸杞叶，虽辛温却不燥，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。枸杞叶粥甘而不滋腻，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，平时应注意饮食均衡，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)



关注泉州
报社“泉州味道”
美食公众号，了解更多
美食资讯。