

# “甲桌·泉州乡宴”IP发布



## 山海好料融入一桌烟火

本周,泉州外烩餐饮行业协会正式发布“甲桌·泉州乡宴”IP,这桌凝结着泉州烟火气的宴席,将于8月中旬亮相香港美食博览。它不仅承载着泉州人对“古早味”的集体记忆,更标志着泉州的乡厨乡宴产业从乡间灶台走向广阔舞台的全新起点。

□融媒体记者 张君琳/文 受访者/供图



百年好合——莲子、百合、红枣、白木耳

海海人生——东石一口章拼海螺片

泉州人将设宴待客称为“办桌”,将赴宴称为“吃桌”,闽南语为“呷桌”。“甲桌·泉州乡宴”正是从闽南语“呷桌”谐音而来,又蕴含了好的意味。遵循“头甜尾甜”的古早规矩,每道菜品的命名与烹制,以山海为灶、时序为谱,将泉州讨海人的坚韧,耕山者的质朴与各县(市、区)的特色菜都揉进了一桌乡宴里。

这桌乡宴深谙“四碟迎宾”的待客之道,以干香的巴浪鱼干,呈现来自大海的鲜味;香炸洪濑鸡卷,锁住年节的酥香祈愿;另有两碟分别为猪血肠与菜头酸,将乡土滋味的醇厚与清爽平衡得恰到好处。

“头甜”菜——“百年好合”则是将莲子、百合、红枣、白木耳细慢炖,煨出食材本真的甜润。

主菜巧妙融合泉州各地的特色菜品,每一道都藏着故事与情怀。

菜品“海海人生——冰盘东石一口章拼海螺片”:取晋江东石章鱼的脆嫩、海螺片的鲜美,以冰盘镇之,锁住大海的清甘。这道菜里,有对讨海人“耕耘潮汐”生活的熟稔,也有对“人生海海”的朴素解读,就像烹煮海鲜,需懂火候,更需懂生活。

“爱拼会赢——椒盐开背大明虾”:闽南食俗里,虾就是“龙”。将大明虾开背去线,裹椒盐炸至金黄,形似“龙腾四海”,将泉州人闯荡时的魄力,融入酥脆的滋味里。

“吉祥三宝——八宝芋泥、安溪捞面线、黑米饭”:闽南有“食芋好头路”的说法,八宝芋泥里藏龙卧虎,寓意吉祥;安溪面线绵软细长,捞起长长久久的“针线情”;黑米饭是灶头上母亲的等待,掀开锅盖,就是家的味道。

“拨霞见日——红菇汤余干贝球贵妃蚌”:这道菜的灵感来自南宋泉州籍美食家林洪《山家清供》里的“拨霞供”。红菇清汤热气腾腾地入人,瞬间激活海鲜的风味,像朝霞映红海面,将味觉唤醒。

“风生水起——黑松露捞起围头鲍鱼片”:晋江围头鲍鱼是福建的海产珍品,深得苏东坡“东风吹作黄金色,好啖鮆鱼海中鲜”的神韵。时令蔬菜切丝,与鲍鱼片一同捞起,寓意风生水起。

“金玉满堂——石狮石湖红膏蟳垫蛋清粉”:这道菜品保留红膏蟳膏黄的肥美,搭配嫩滑蛋清粉,既凸显海味的鲜,又平衡了口感。石湖红膏蟳膏肥蟹壮,林銮古渡涛声依旧,寓意泉州人豪情万丈,从刺桐城帆影如云,到新时代的乘风破浪,不断翻开金玉满堂的时代新篇章。

“欢喜着好——竹荪炖永春土鸡(拓鸡)”:依照泉州乡宴习俗,鸡汤登场后,主

人来敬酒,划拳定输赢,胜了这一局,方能举筷“拓鸡”。此时,席间的欢笑与鸡肉的醇香交织,满是欢喜祥和的氛围。

“神清境明——姜母猪肚鸽”:老姜母凝聚大地的暖意,具有山野食材的独特气韵,这道菜能养胃健脾,舒筋活血,也饱含着泉州人“输赢笑笑”的满满正能量。

“美美与共——海味芝麻球拼蛋黄焗德化山药”:将海味裹进一粒粒芝麻球里,包罗万象;让蛋黄与山药珠联璧合,美美与共。山海之味交融,展现出泉州兼容并蓄的饮食智慧。

“漫步光阴——豉汁蒸河鳗”:河鳗灵动,寓意江湖闯荡的豪情;豉汁温存,是归家后的慰藉,每一口都是时光沉淀的醇厚滋味。

宴席的尾声,少不了以甜点画上圆满句号。

“海上生花——旺来石花膏”:海石花,是礁石中浮沉的精灵,在浪涛中开出生命的绚烂。这道菜融进《山家清供》的“沆瀣浆”,盛来一碗石花的清新和滋润,尝到凤梨的热情果香,花开“旺来”,共许一个繁花似锦的前程。

“乡情绵绵——石狮甜粿”:相聚的时光总是匆匆,再送你一程绵软的“尾甜”,留下对泉州乡土甜蜜的眷恋。

“乡厨是用灶火写故事的人。”泉州市申创世界美食之都办公室执行副主任简国红说,泉州乡厨是一群用灶火书写味道经典的“守艺人”,这份“最草根”的烟火气,恰恰也是泉州申创“世界美食之都”最深厚的底气,正是守护广大百姓“集体记忆”的“文化实践”。

## 从“村头炊烟”到“海丝飘香”

泉州的乡宴,从来不止于一村一落的热闹。当“甲桌·泉州乡宴”IP亮相,这桌宴席便成了跨越山海的信使,将刺桐港的烟火气,捎向更广阔的天地。

“目前泉州已经培育了12个‘一县一桌菜’品牌,以及首个泉州主题宴席‘市井十洲宴’。泉州乡宴是泉州市商务局指导培育的美食IP,结合了泉州深厚美食底蕴、历史人文、风土民俗、本土食材、传统技艺的宴席。”泉州市商务局服务业发展科科长李佳介绍,“甲桌·泉州乡宴”IP突

破固定场所限制,能适配多元场景,可以与文旅、体育、会展经济等深度融合,向游客和市民展示更多本土美食,有效地促进乡村振兴、带动就业,打造泉州菜美食IP。在泉州外烩餐饮行业协会助力下,全市餐饮活动正拓展至我国港澳地区,以及印尼、马来西亚等东南亚国家。

如何激发乡宴走向更大的舞台?泉州外烩餐饮行业协会会长王鸿福介绍,该协会今年将重点实施“泉州乡宴一桌菜”工程,通过品牌化、标准化建设提升菜品品质与文化内涵,结合文旅产业拓展消费场景,推动乡宴产业高质量发展。未来,持续深化行业规范管理,完善食品安全体系建设;组织会员赴国内外交流学习,整合乡宴产业链资源,为会员提供优质对接服务;将乡宴与本地景区、民宿联动,与乡村特产消费结合,为我市的外烩餐饮行业打造更广阔的发展空间。

产业链的协同,更能让这盘“泉州乡宴”越做越大。泉州外烩餐饮行业协会秘书长兼副会长何萍希望推动供应链平台的建立,冷链技术让国外海鲜“鲜”到乡宴。泉州乡厨正琢磨数字化发展,以后扫码就能约席、选厨师,就像在手机上摆了个“移动灶台”。

作为此次乡宴的主要参与人之一,中国饭店协会地标美食评审专家、泉州市申创世界美食之都专家顾问、闽菜文化学者许晓春认为,泉州对于饮食文化的开发,总是步履不停。乡宴、乡厨和外烩,本身就是饮食文化可持续发展的载体,也是餐饮业产业联动的重要发力点。“甲桌·泉州乡宴”IP“将来肯定是一个可持续发展的矩阵”。

丝瓜滑嫩爽口,富含多种营养物质,无论凉拌还是炒菜都是不错的选择。但如果吃到发苦的丝瓜,一定要立刻停止食用。丝瓜发苦通常是因为其中含有葫芦素,又称碱糖甙生物碱,这是一种天然植物毒素。当丝瓜在生长过程中遇到不良环境,如日照不足、高温、缺水或害虫叮咬等,可能会产生这种毒素来提高抗性。此外,丝瓜如果放置时间过长而变质,也可能产生苦味和有害物质。葫芦素具有细胞毒性,误食后会引起恶心、呕吐、腹泻、腹绞痛等胃肠道症状,严重时甚至可能导致脱水,危及生命。中毒症状一般在食用后30分钟至7小时内出现。需要注意的是,这种苦味物质非常稳定,即使经过高温烹煮或加盐漂洗也难以去除。因此,一旦发现丝瓜有异常苦味,都应立即吐掉并丢弃,不要抱有侥幸心理。

丝瓜的做法有很多,蒸着吃、炒着吃、汤喝都行。

清炒丝瓜是最常见的一种食用方法。

将丝瓜去皮洗净,切成块状或片状,然后锅中倒油,将丝瓜放入锅中翻炒,加入适量的盐、少许生抽等调料即可。清炒丝瓜口感清爽,营养丰富。

丝瓜汤也是一种非常受欢迎的夏季菜肴。将丝瓜去皮洗净,切成块状或条状,然后放入锅中加水煮至软烂,加入适量的盐、鸡精、香油等调料即可。

丝瓜炒蛋是一道非常美味的家常菜。

将丝瓜去皮洗净,切成块状,鸡蛋打散备用。锅中加油烧热,倒入鸡蛋液炒熟,盛出备用。锅中再加入适量的油,放入丝瓜块翻炒,加入适量的盐、鸡精等调料,最后倒入炒好的鸡蛋翻炒均匀即可。丝瓜炒蛋口感鲜美,营养丰富。

丝瓜酿肉是一道比较有创意的菜肴。

将丝瓜去皮洗净,切成段状,然后用勺子将丝瓜中间的部分挖空。将肉馅调好味,填入丝瓜中,放入蒸锅中蒸熟即可。

(来源:人民网科普公众号 整理:张君琳)



## 学着做药膳

### 杏仁粥

**主要材料:**杏仁10克,粳米50克,食盐或冰糖适量。

**制作方法:**将杏仁去皮尖,放入锅中加水煮至杏仁软烂,去渣留汁。用药汁煮粳米成粥,调入食盐或冰糖。温热食,每日2次。

杏仁粥可降气化痰,止咳平喘。杏仁有甜、苦之分。苦杏仁味苦,性温,有小毒,归肺、大肠经,《滇南本草》中记载,其可止咳嗽,消痰润肺,润肠胃,下气,治宿虫等,与粳米同煮为粥,于止咳平喘之中又能健脾养胃,既可借米粥增强药力,又可缓其毒性;甜杏仁味甘,性平,无毒,归肺、大肠经,性属滋阴,功能润肺止咳。与粳米煮为粥,可增强润肺补肺之功,对年老体弱虚劳咳嗽者、肠燥便秘者尤为适宜。需要注意的是苦杏仁有小毒,用量不宜大,使用时以甜杏仁为宜。

(来源:《食医心镜》整理:张君琳)



杏仁粥可降气化痰,止咳平喘。(CFP)

## 高钾低钠“降压瓜”

丝瓜低卡高钾,非常适合夏季食用。但需注意的是,食用时遇到发苦情况需格外警惕。

丝瓜属于葫芦科丝瓜属的一年生攀援藤本植物,和其他瓜类蔬菜一样,具有低热量、含水多、高钾低钠的特点,需要控制体重或者有慢性疾病的人群吃起来毫无负担。丝瓜含水量丰富,因此口感比很多水果都要水润。丝瓜的钙含量在蔬菜中也算比较丰富,钙是人体骨骼和牙齿的重要组成部分,有助于维持骨骼的健康和强度。此外,丝瓜中的钾含量丰富,而钠含量却极低,这种高钾低钠的特性有助于维持体内电解质平衡,促进钠的排出,从而有助于降低血压,减少心血管疾病的风险。丝瓜中还含有多种酚类物质,具有较强的抗氧化作用。

切开丝瓜时那些黏黏的汁液是什么?其实,黏液的主要成分是丝瓜多糖。丝瓜多糖等植物性的多糖类成分对抑制肿瘤、抗病毒、降血脂等方面有帮助。

由于内部结构错综复杂、形成网状结构,所以丝瓜又被称为“天罗瓜”。当丝瓜果实变老后,纤维含量会变多,去掉果肉和种子后的纤维部分,就是丝瓜络。通常,丝瓜络会被用作洗碗的工具或者洗澡时用的浴花,通过疏松的孔洞促进洗涤剂泡沫生成。

丝瓜滑嫩爽口,富含多种营养物质,无论凉拌还是炒菜都是不错的选择。但如果吃到发苦的丝瓜,一定要立刻停止食用。丝瓜发苦通常是因为其中含有葫芦素,又称碱糖甙生物碱,这是一种天然植物毒素。当丝瓜在生长过程中遇到不良环境,如日照不足、高温、缺水或害虫叮咬等,可能会产生这种毒素来提高抗性。此外,丝瓜如果放置时间过长而变质,也可能产生苦味和有害物质。葫芦素具有细胞毒性,误食后会引起恶心、呕吐、腹泻、腹绞痛等胃肠道症状,严重时甚至可能导致脱水,危及生命。中毒症状一般在食用后30分钟至7小时内出现。需要注意的是,这种苦味物质非常稳定,即使经过高温烹煮或加盐漂洗也难以去除。因此,一旦发现丝瓜有异常苦味,都应立即吐掉并丢弃,不要抱有侥幸心理。

丝瓜的做法有很多,蒸着吃、炒着吃、汤喝都行。

清炒丝瓜是最常见的一种食用方法。将丝瓜去皮洗净,切成块状或片状,然后锅中倒油,将丝瓜放入锅中翻炒,加入适量的盐、少许生抽等调料即可。清炒丝瓜口感清爽,营养丰富。

丝瓜汤也是一种非常受欢迎的夏季菜肴。将丝瓜去皮洗净,切成块状或条状,然后放入锅中加水煮至软烂,加入适量的盐、鸡精、香油等调料即可。

丝瓜炒蛋是一道非常美味的家常菜。

将丝瓜去皮洗净,切成块状,鸡蛋打散备用。锅中加油烧热,倒入鸡蛋液炒熟,盛出备用。锅中再加入适量的油,放入丝瓜块翻炒,加入适量的盐、鸡精等调料,最后倒入炒好的鸡蛋翻炒均匀即可。丝瓜炒蛋口感鲜美,营养丰富。

丝瓜酿肉是一道比较有创意的菜肴。

将丝瓜去皮洗净,切成段状,然后用勺子将丝瓜中间的部分挖空。将肉馅调好味,填入丝瓜中,放入蒸锅中蒸熟即可。

(来源:人民网科普公众号 整理:张君琳)



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众账号,了解更多美食资讯。



金玉满堂——石湖红膏蟳垫蛋清粉



拨霞见日——红菇汤余干贝球贵妃蚌



乡情绵绵——石狮甜粿



风生水起——黑松露捞起围头鲍鱼片



美美与共——海味芝麻球拼蛋黄焗德化山药



漫步光阴——豉汁蒸河鳗