

从传统美食姜母鸭、姜丝糖、姜粿、姜膏、姜汤小丸子到跨界小吃萝卜姜、生姜米粉、红糖姜茶——

寒来“姜”挡暖一冬

提味增香 温阳益体

高级健康管理师段凌瑛介绍,生姜是百姓日常生活中常见的食材,其性温味辛,不仅是提味增香的调味佳品,更兼具多重药用价值,在冬季食用,对人体健康也大有裨益。

中医认为,姜的核心作用是解表散寒、温中止吐,在民间,它最广为人知的用途便是化解鱼虾蟹的毒性,还能有效中和这类食材的寒性。此外,生姜中的挥发油成分具有抗菌抗炎作用,其含有的姜黄素还能起到温和镇痛的效果。

段凌瑛分析,基于生姜的特性,在烹饪中巧用,能平衡食材属性。冬瓜、丝瓜、苦瓜等瓜类,以及大部分绿叶青菜,多属于寒性食材,烹饪时加入少许生姜,能调

和寒性,减少对肠胃的刺激;韭菜、香菜等性温的蔬菜,则无需特意添加生姜。生姜性温,姜皮能平衡其本身的燥性,若将姜去皮后,其热性会有所增强,因此脾胃虚寒、体寒怕冷的人群食用时,建议去皮,这样能更好地发挥其温补作用;而日常居家炒菜时,无需去皮,保留姜皮反而能充分发挥生姜作用。脾胃虚寒的婴幼儿,在辅食中适量添加生姜,也能改善因食用鱼虾等食材导致的寒湿内停问题。

中医中说“三九补阳”,冬季补肾补阳时,食用性温的生姜能助力阳气生发。闽南地区的姜母鸭、甜品店冬季主推的姜撞奶,以及姜糖、姜汁小丸子等美食,都是顺应时节的美食。对于体质虚寒的

人来说,冬季食姜不仅不会上火,还能培元固本、补充阳气;但阴虚体质者,如易激动、怕热燥的人群,则应减少食用。

针对甲流,段凌瑛说生姜也能发挥辅助调理作用,需要根据症状辨证应对。若出现发烧症状,可将黄豆、黑豆、绿豆、赤小豆一起煮成四豆水饮用,帮助清热降温;若发烧的同时伴有脾胃虚寒的表现,如舌苔白厚、腹胀呕吐、肠鸣等,可在四豆水中加入生姜一起煮后饮用,既能辅助退烧,又能温阳祛湿,缓解脾胃不适。

段凌瑛提醒,生姜虽好,仍需因人而异。根据自身体质合理食用,才能充分发挥其养生作用。

“姜”系美味 居家易做

“姜”系美食,无需复杂技法,在家就能复刻地道风味,让姜的辛香与甘甜,化作三餐里的生活暖意。

姜丝糖,是一款地域特色美食,永春、德化一带作为逢年过节的茶配。制作时,先将姜片切成均匀细丝,放入水中焯烫两遍去除部分辛辣味后,再放入锅中与冰糖或白砂糖一同翻炒,直至食材变得干燥、表面呈现翻砂状态即可。姜丝糖口感香甜,带着姜的清香,适合当做日常茶配、小食。

姜粿是以老姜、糯米、米酒、红糖为主要原料制成的闽南地区传统小吃,做法灵活多样,可依个人口味调整。先将姜打成泥或用石臼捣碎,加入40°米酒搅拌,然后和滤干的糯米浆,混合成团捏成类似南瓜饼的形状储存。食用时,既可以直接煎制,也可以搭配鸡蛋液煎制。老姜具有祛风、温经止痛等作用,糯

米可补虚健脾,制作时搭配红糖调和风味,形成经典配方,闽南民间常将其作为女性坐月子期间的滋补食品,日常食用也能起到驱寒暖身的效果。

若喜欢甜品,姜汤小丸子是不错的选择。将小汤圆煮至快熟时,加入姜丝或姜末或捣碎过滤的姜汁,搭配一勺红糖调味,煮熟后加入熟的芋头丁即可。这道甜品香甜软糯中伴着一丝生姜的辛辣,让人回味。

姜糖也适合居家制作。先榨取姜汁,锅中加入冰糖和适量清水,和姜汁一同熬煮,然后用地瓜粉勾芡后煮至浓稠,关火晾凉,切成均匀的小丁,裹上椰丝和细砂糖,姜糖就做好了。姜糖口感如同软糖,辣味温和,老少皆宜。

兼具美味与养生作用的姜膏,原料仅需要姜、红枣和红糖三种,制作也十分方便。将姜榨成原汁,红枣去核处理后,与红糖一同熬煮收膏,制成的姜膏装入玻璃瓶密封保存。风寒感冒、腹胀呕吐或是经期不适时,取一小勺膏用温水冲开饮用,便能借助姜之止咳、理气下行的作用,缓解身体不适。

药食同源 跨界延伸

体有姜母鸭、萝卜姜、生姜啤酒、生姜米粉、姜糖、红糖姜茶。

姜母鸭延续了传统风味,精选德化本地番鸭,搭配大铭生姜,姜香与鸭肉香热烈交融,鸭肉炖软烂入味,油脂被姜香巧妙中和,咸鲜微辣间,还带着丝丝回甘。大铭的姜糖采用古法制作,姜香浓郁,甜辣自然,咀嚼时,姜中的营养更容易被人体吸收。萝卜姜甄选优质大铭生姜,芳香辛辣、姜味浓郁,搭配农家土萝卜制作而成,生姜芳香辛辣、姜味

浓郁,与萝卜的清甜相互映衬,每一口都能给味蕾带来畅快的体验,原味、麻辣、酸辣、海鲜、蒜蓉、生姜等六种口味,满足不同人群需求。生姜米粉,将生姜的养生功效与米粉的爽滑口感完美融合,成为一道特色产品。红糖姜茶则是具代表性的中式传统茶汤之一,用大铭小黄姜和手工红糖用心熬制,姜味浓郁、汤色纯正、入口香甜、醇而不腻,被称为“中式的暖宝宝”,祛风散寒、活血化瘀、暖宫暖胃。

丝路美食盛会点亮产业新路径

酒店餐饮谋变升级 南北小吃逐浪全球

本报讯(融媒体记者张君琳)近日,“中华美食荟·2025中国(泉州)丝路国际美食周暨第二届中国(泉州)丝路小吃嘉年华”在海上丝绸之路起点、新晋“世界美食之都”泉州举行。同期,2025酒店餐饮高质量发展交流会暨餐饮服务行业大会、全国小吃产业交流分享会等活动相继举办,业界人士与企业代表围绕产业标准化、品牌国际化等内容进行分享。

深挖在地文化“吸金”

青岛酒店管理职业技术学院酒店管理专业学院院长王光健带来《2025酒店餐饮行业发展现状与趋势报告》,分析酒店餐饮行业处于复苏转型关键期的当下以及未来发展趋势,他建议可以多维度发力,找准发展方向,实现可持续发展。

深耕场景融合,拓展消费边界。推动酒店住宿与餐饮深度联动,打造“住宿+特色餐饮”模式,如住宿搭配本地风味餐、亲子住宿配套儿童主题餐等,契合家庭游等主流需求。加强与本地文旅资源的跨界合作,将餐饮体验融入旅游线路,挖掘本地非遗与餐饮结合的潜力,丰富消费场景。

拥抱数字化转型,提升运营效能。充分利用餐饮平台数据,分析客户、菜品结构及消费趋势,实现精准营销,针对年轻客群重点布局新媒体平台,通过场景化营造吸引打卡消费。引入智能点餐、厨房自动化设备,构建人机协同服务模式,用机器人替代基础岗位,缓解人力压力,同时打通点餐与采购系统,优化库存与运营流程。

升级供应链体系,筑牢品质根基。建立稳定的供应链合作关系,减少中间环节。合



理运用半成品,同时加强与消费者沟通,消除认知误解。聚焦绿色环保需求,优先选择本地种植、有机食材,推广节能减排设备,践行绿色发展理念,既契合消费升级趋势,又能形成差异化优势。

打造核心竞争力,强化品牌壁垒。酒店深挖本地IP,结合地域文化打造特色餐饮,如泉州可以深化“世界美食之都”IP。星级酒店要深入挖掘本地IP,中低端市场应聚焦细分领域,可通过爆款单品突围,避免同质化竞争,充分利用自身资源优势,形成独特竞争亮点。积极开展品牌联盟、文化赋能、技术跨界等应用,推进跨界融合,激发发展活力。

头部企业的创新实践为行业转型提供了宝贵经验。绿岛国际酒店始终坚守食材本味与传统手艺传承,将极具地域特色的闽南风味进行创新转化,打造出可复制的连锁经营模式,成功实现全国性布局;七树礁石联合酒店以旧改建筑为独特载体,将

泉州本土文化与非遗元素深度融合,通过高端市场定位与场景创新设计,成功获得社会认可,而其明星效应与在地文化传播形成了良性互动的良好局面。

在以“酒店与餐饮的转型重塑与未来增长曲线”为主题的圆桌对话环节,与会嘉宾认为,酒店餐饮转型的核心在于思维革新,行业从业者要从传统的配套思维转向现代产品思维,在向内优化与向外拓展之间找到精准平衡。

看好跨境出海潜力

来自福建、重庆、四川、陕西、江苏、浙江等多地的小吃行业协会代表、老字号品牌负责人及创新企业经营者,围绕小吃产业化发展、标准化建设、创新升级路径及跨境出海布局等内容展开分享。

各地代表纷纷亮出本地特色招牌小吃的发展成果与创新经验。成都市饮食公司

带来了陈麻婆豆腐、赖汤圆等老字号品牌的创新实践;重庆市烹饪协会聚焦单品极致化发展,重点推介了“鬼包子”等网红排队王牌,并围绕行业人才培养、供应链标准化建设等进行分享;西安春发芽餐饮将非遗小吃葫芦头进行创新性改良,走遍全国;江苏尚香食品深耕蟹黄汤包品类十五年,做好一个单品;缙云烧饼以深厚文化为基底,发展成为产值近40亿元的大产业,产品远销16个国家。

创新与升级成为大家的共识。扬州冶春茶社等老字号品牌认为,要实现可持续发展,必须坚持传统工艺与现代科技的有机结合;北京紫光园凭借智能化供应链体系的强大支撑,实现了300多家门店的规范化规模运营;香园茶社等新锐品牌则聚焦数字化管理与IP打造,通过精准营销成功实现市场突围。

跨境出海成为分享会的焦点。小笼包年销售额达1亿欧元的成功出海案例,为与会者提供了宝贵借鉴;“达到欧盟标准”“海外建厂”的出海路径,引发关注,不少企业表示看好海外市场潜力,已将出海布局纳入长期发展规划。

此外,与会者还围绕人才传承、供应链建设、校园市场开拓等展开交流,并将进一步通过建立行业交流群、每月开展经验分享活动等,为后续行业资源对接与协同发展奠定基础。

此次分享会汇聚了南北各地风味小吃行业从业者,既充分展现了中国小吃丰富的文化底蕴与强劲的产业活力,也为行业搭建了经验共享、资源对接的平台,为小吃产业从区域特色品类走向全国乃至全球市场,实现“小产品、大产业”注入强劲动能。



银丝乡情

□李杰威



煮汤潮汕头粉(本报资料图)

晨雾未散时,清溪已在晒谷坪上织就银销。老作坊里,八十斤重的石磨正吞吐着珠山脚下的秋稻。安溪湖头的清晨,常会被灶上“咕嘟”的汤声唤醒——那是湖头米粉在沸水里舒展的声响。清康熙二十一年,名相李光地将家乡米粉呈贡御宴,被康熙帝赞为“米粉王”,湖头米粉自此名动天下。

几经春秋,日头依然和往常一样攀上五阆山尖,十八道竹匾在晒场次第铺开。李家儿媳抡起铜勺,将凝固脂的米浆倾入蒸笼的动作,恰似梨园戏里的水袖轻扬。蒸汽升腾间,阿嬷用祖传的九寸竹刀划出纵横阡陌,待揭起时便见整张素绉,薄得能透见晒场石缝里冒出的蕨芽。这手绝活需练十年功夫,老辈人说刀刀若偏半分,便破了米粉的“山水魂”。除了本地人喜欢,邻县的茶商每年清明都来订“头水粉”,说这春米制的米粉煮茶汤,能喝出佛手老枞的岩韵。

晒场西头的少年们最爱看切丝。七尺长的铡刀悬在梁下,李阿伯拉绳时总念着祖训:“一铡春水,二铡秋月,三铡冬雪。”老祖宗李光地在《诚家后文》中说:“尔不为吾顾名节,吾岂为尔爱性命,国宪有严,亦必不尔宽也。”他治家严厉,教导晚辈无论是为人还是处事都要像米粉制作一样遵守每道工序。湖头米粉历经百年沧桑而愈发新机的秘诀便在于每一道工序的匠心坚守。刀光起落间,素绉化作千缕银丝,簌簌落进蔑箩的模样,恍如庐山的瀑布跌落深潭。

晨光爬上李光地故居的燕尾脊时,厨房里响起了炆锅的声响,飘起了浓郁的葱头油香,这是湖头人晨炊景象之一。五花肉切作桃花薄片,与发透的香菇在铁锅里飞舞,长筷在滚水里打个旋,捞起的米粉便成了云絮。浇上三年老鸭熬的汤头,撒点新焙的浒苔末,返乡归来的后生仔常说这碗“金丝吊葫芦”,熨帖乡愁。

除了米粉汤,米粉炒也是湖头早餐的一绝。桥头的米粉嫂支起煤球炉,待那铁锅烧得青烟袅袅,浸软的米粉贴着滚烫的锅壁滑入,下锅的米粉须用清冽井水湃过三遍,吸足了水汽,才经得起这浓油赤酱的热烈相拥。只听一声“滋啦”,雪白的米粉瞬间裹上一层油亮的金黄,出锅前把手一扬,抖落青葱点点,成就又一份湖头式早餐。冬日的暖阳透过窗棂,灶台边,留不住嘴的团仔偷偷拈起一根生米粉,竟在那稚嫩掌心映出条条剔透的银弦——这场景与他父亲儿时偷吃米粉的模样,在厨房温热的砖墙上悄然叠合,宛如一幅被烟火熏暖的、永不褪色的年画。

而今,路过机器轰鸣的加工厂旁,仍有三五老妇坚持用石磨碾米。这些年,古镇开发了米粉研学游,年轻人架着云台记录石磨转动的年轮。李阿伯的孙子用抖音直播晒粉,把“银丝透月”的绝活变成百万点赞的奇观。唯有溪畔那株百年榕树记得,某个梅雨夜,台湾归来的老者抱着米粉老泪纵横——他尝出了晒场青石板的雨腥味,那是离家时,母亲塞进行李的“思乡线头”。

当高铁划破山岚,当电商把湖头米粉送往纽约唐人街,这道穿越三个世纪的银丝,依然是游子最深的羁绊。它可以是民宿早餐的精致摆盘,可以是米其林榜单的新宠,但在每个清溪涨水的春夜,总会化成母亲站在晒场边的剪影。她手中那束未切的米粉,永远等候着,为天涯倦客系住回家的路。

栏目来稿要求:稿件内容聚焦泉州地方特色早餐,关联地域文化、历史背景,展现泉州早餐与地方人文的深层联结,语言细腻生动,传递早餐背后的生活温度。文图要求原创,文字1500字左右,配图一张。

投稿邮箱:603094608@qq.com。

泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。

泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。

泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。

泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。

泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。

泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。

泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。

泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。

泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。

泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。