

泉州美食 怎一个“巧”字了得

泉州有俗语:“吃巧卡好吃饱。”这句话道出了地方饮食哲学:吃得精巧,比填饱肚子更好。泉州美食的魅力,一半来自山海自然馈赠,一半源于代代相传的巧思、巧配与巧融,内敛含蓄的“巧”,渗透三餐四季、宴席家常。

1 巧思巧艺 丰俭皆是美味

泉州美食的“巧”,最常见于寻常百姓的灶台烟火,是物资匮乏年代的生活智慧,也是丰足岁月里的精细品味。

旧时,遇到粮食收成不好的年景,大米供应不足,泉州人的一日三餐需要搭配被称为“番薯籐”的地瓜干,这是一种用地瓜切片后晒干的粗粮。其中,被切为条状的,则称为“番薯签”或“薯籐签”。大米掺“番薯籐”煮粥,粥的口感带点甜味,只吃一餐两餐,口感尚可,如果顿顿食用便乏味难咽。聪明的家庭主妇另辟蹊径:将“番薯籐”碾磨成粉,和水揉成圆团上笼蒸熟,做成软弹筋道的薯粉粿。虽然工序变繁杂了,但却把单调的粗粮变成了别样风味,好吃又能饱腹。

在物质匮乏的年月,肉食稀缺,泉州的主妇们便无肉造肉味。以番薯粉为主要食材,拌入切碎的豆腐、荸荠、葱白调合成团,下锅炸至金黄,外酥里嫩,虽没有肉,但形味皆似肉丸。就这样,泉州人不靠珍馐,不靠荤腥,仅凭配料搭配与火候把控,就实现了以素料仿荤香。

生活日渐丰足后,泉州人不追求贵价食材,也不炫技,继续以巧思打磨家常滋味。一碗面线糊,看似简单,实则全是功夫。以虾糠、猪骨慢熬数小时,熬出鲜醇底味;巧用少量地瓜粉轻勾薄芡,不稠不稀;巧控火候,面线下锅文火慢搅,守着温度不停翻动,煮至面线将化未化、绵密不烂却不糊坨。出锅后,配上油条、醋肉、卤味,一碗热食熨帖晨起人心。简单的早点做成火候、配料、手法兼具的美食。

“巧”也融进了手艺里。泉州润饼起源于宋朝春盘,南宋诗人杨万里的《郡中送春盘》写道:“饼如茧纸不可风”。泉州的润饼皮制作堪称厉害的真功夫,面团在热鏊上轻轻一转,力道轻重、速度快慢全凭经验,成品薄如蝉翼、透光柔韧,承袭宋代“饼如茧纸”的雅致,一张薄皮便能巧卷山海时蔬、荤素馅料。名菜东壁龙珠则胜在构思之巧,打破常规做菜逻辑,以水果入馔,将鲜虾仁、五花肉、香菇调和的馅料,填入去核龙眼肉之中,蒸炸技法结合,果香入肉、肉香融果,甜鲜交织、酥润相融,尽显泉州人不拘一格的创意之巧。



一张润饼皮包起山海时蔬、荤素馅料(本报资料图片)

2 巧循四时 依物性守本味

泉州依山傍海,兼得山林与海洋物产。泉州美食之“巧”,还体现在人们顺应自然,尊重本味。

巧循四时,应季而食。泉州人把四季风物吃得分明得体:春日嫩水姜配牛肉羹,辛香醒胃、清鲜开胃;夏季海蛭、鱿鱼正值肥嫩,白灼之法,极简烹饪锁住海产鲜甜;秋日紫菜鲜香初成,入汤入羹皆清醇可口;冬日海蛎饱满、梭子蟹膏黄丰盈,适时进补正合天时。更有姜母鸭,巧用焖煮慢煨之法,把姜的辛香、鸭的醇厚融为一体,成秋冬暖身食补名品。

泉州人烹制海鲜,从不依赖厚重酱料夺味,深谙清蒸、白灼之道,以极简做法凸显海鲜本味。春日带鱼细嫩,清蒸保其清甜;秋日黄花鱼油脂丰足,干煎或配以酱油烹鲜香;鲳鱼、黄鱼、花蟹等海产各有适配做法,代代相传,一物一法、一鲜一味,体现的是经年累积的饮食经验之巧。

山产之巧,则在于物尽其用。安溪茶香清冽,入菜看增香提味;永春芦柑蜜甜,可鲜食可入馔;德化乌鸡品性滋补,炖汤温润养身;洛江梳打芋绵密粉糯,可蒸可煮可入甜品。就连曾被视作边角废料的寻常地瓜叶,泉州人也想方设法发掘其食用价值,巧以清炒做法保留嫩滑口感,让其登上家常餐桌。

泉州的调味之巧,在于香料做辅、淡盐引鲜、不抢食材本味。海鲜烹饪中,胡椒只用少许,去腥提香;面线糊食用之前加一点胡椒粉,可使味蕾瞬间打开;牛肉羹加点香醋和水姜,可以让人感受到由酸提鲜的奇妙口感变化;咖喱的适量加入,使得牛排烹制后产生独



豆腐搭配鳗鱼,滋补效果更佳。



姜母鸭美味又养生



泉州名菜东壁龙珠巧用水果入馔(本报资料图片)



牛肉羹加点香醋和水姜,带来奇妙的口感变化。



一碗面线糊,看似简单,实则全是功夫。



槟榔芋绵密粉糯



蒸海蛭锁住海鲜本味

特香气,食用时,鲜咸微辣的肉汁,使得牛肉的鲜味提升,更贴合本地饮食习惯。“轻手淡盐”地放盐更见分寸之巧,以淡盐逼出食材自带的清甜,甜中生鲜。一锅家常鸡汤,食材本身富含天然鲜味物质,稍放一点食盐,让鸡肉从一开始就被赋予了淡淡的咸香底蕴。在炖煮的过程中,这种融入鸡肉深处的盐分,会随着热量的传递,不断激发鸡肉本身的鲜美滋味,还能使鸡汤的色泽呈现出一种更加浓郁、诱人的金黄,浅尝一口,味道温润平和。

宴席菜的安排也足见礼法之巧,遵循“头甜尾甜”,以甜食开篇、收尾,巧寓生活从头甜到尾;冷菜、热汤、主菜,荤素相间、冷热相宜、咸淡均衡,一席菜排布有序。

3 巧用食材 藏药理载乡愁

去腻,改善口感,与鳗鱼搭配后,滋补效果更佳。泉州近海浅水区的礁石上生长的石花菜,经熬制冷却,即成石花膏,清透爽滑、降火解暑,不用繁复药材,仅凭天然食材便成就夏日养生甜汤。泉州人把养生巧思融入每日三餐,成就润物无声的生活之巧。

节气习俗之中,藏人情之巧。立冬“补冬”是泉州最具仪式感的饮食传统,家家户户巧配鸡鸭,加入当归、党参等温和药材慢炖熬煮,借食补为家人固本强身。出嫁女儿会备上鸡鸭、猪蹄回娘家进补尽孝,一碗热汤、一席家宴,巧妙以饮食为载体,传递孝心。这份以食传情、以俗寄礼的巧思代代相传,滚烫汤锅留住的是习俗,温暖的是人心。

味道之巧,能跨越海峡,牵系两岸亲情。台湾同胞的“撒精肉羹”“撒牛肉羹”“撒蛭羹”“撒蚶羹”等饮食,无不体现泉州食材和烹饪方法同源。番薯粉掺蚶仔加蒜仔,就成海蛎

煎;滷饭(油饭)洋溢着泉州特有的添丁满月的喜悦;醋肉、蚵堆、菜粿等传统小吃,食粥配菜咸芥菜、珍珠蚝、酱瓜、豆豉、菜脯、咸鸭蛋等都有浓厚的泉州印记。

闽南人“下南洋”时,将家乡的饮食文化带到了东南亚。马来西亚流行的卤面,与泉州的煮法相近,即将面条与汤汁同煮,最后才放入薯粉勾芡并打入蛋花。槟城肉粽的糯米先用黑酱油炒制,呈现深褐色,猪肉用五香粉等调味料腌制后翻炒,烹饪手法和发音同样深受泉州的影响。春卷、鱼丸和满煎糕等扎根东南亚的泉州小吃,不仅满足了侨胞的思乡之情,也让泉州饮食文化在海外落地生根、开花结果。华侨饮食虽带有当地特色,但其核心烹饪方法和口味偏好仍然保留着泉州底色,家乡味道成为他们在异国他乡的精神慰藉。无论在何处,泉州人都能以舌尖滋味为纽带,巧妙守住饮食根脉,一口“古早味”,便能唤醒对故土的记忆。

4 巧纳百川 烹出海丝风味

作为古代“海上丝绸之路”的重要起点,泉州美食以开放包容的胸襟,巧妙吸纳海外食材、异域香料与外来风味,将舶来滋味与本土饮食深度内化、相融共生,雕琢出独属于泉州的多元饮食气韵,让山海风味与世界滋味巧妙交织。

泉州九日山上的摩崖石刻是研究古代泉州海上贸易的珍贵史料,也是泉州与世界各地友好往来的历史见证。南宋淳祐三年(1243)的祈风石刻中有“礼成饮福”四字,说明祈风仪式为官方仪式,且祈风祭祀礼成之后的“饮福宴”乃是宋代朝廷高等级的官方宴席。

饮福,意为饮酒纳福。原专指古代盛大祭祀完毕后,食用供神酒肉以祈求上天赐福的行为,至宋代演变为形成规制、仪轨、菜谱和宴席背景固定的“饮福宴”。宋代高承编撰的类书《事物纪原》记载:“自乾德元年(963)十一月,以南郊礼毕,大宴于广德殿。自后凡大礼毕,

皆设宴如此例,曰‘饮福宴’,盖自此其始也。”在泉州九日山举办的祈风典礼结束以后,用于祭祀的酒便被称作福酒,福酒是非常受欢迎的。饮酒之时,也会佐以歌舞表演,按照宋朝礼制共需饮九杯酒才算礼成,饮每一杯酒时都会转换不同的表演。南宋宰相李昉曾经记录了当时的盛况:“车马之迹盈其庭,水陆之货海味摆满了器具。李昉的记录还是以“散作饮福,觞豆杂进”来形容“饮福宴”的食物非常丰富。多国商旅齐聚祈福、共品泉州美食的场景,正是泉州饮食兼容众长、美食文化多元共生的历史印记,也是泉州作为“宋元中国的世界海洋商贸中心”的明证。

泉州的饮食体现了异域食材的活用融合之巧。1974年,后渚港出土的宋代海船舱留存胡椒、沉香、龙涎香、丁香等大批异域香料,印证了千年前泉州便已接轨世界的饮食格局。宋元时期,

阿拉伯、波斯商人侨居泉州蕃坊,多元文化交融碰撞,让泉州先民的厨房率先开启“全球化”巧变。

马可·波罗曾感叹刺桐胡椒贸易的空前繁盛,海量胡椒、肉桂、豆蔻等异域香料经泉州登陆,深入内陆。泉州人深谙食材妙用之巧,不止发掘香料的调味价值,更活用其药用功效,契合古籍所载的养生之道。烹饪之时,巧借异域香料特性:烹海鲜撒少许胡椒,精准去腥提鲜,不掩本味;煮面线糊添入辛香香料,层层解锁醇厚风味。一众舶来香料,从未被生硬堆砌,而是经泉州人巧妙吸纳、调和内化,褪去异域疏离感,融入本土饮食的历史基因序列,成为泉州饮食不可或缺的点睛之笔。

岁月流转,旧时民间宴席简约朴素,醋肉、肉夹包、米糕便是待客佳品,生活清贫时,宴席剩菜打包共享,这种“歇吃干分”的市井默契,尽显人情冷暖的处世之巧。如今,泉州宴席迭代升级,食材愈发优质,摆盘愈发精致,技法愈发新颖,但代代泉州人恪守“头甜尾甜、全鸡全鱼”的传统宴席规制,秉持清淡调味、尊重食材本味的初心,仍以恰到好处的心思,在传承古法与创新技法之间精准拿捏。

□林建强/文 CFP/图(除署名外)