

古早味新吃法成为“消暑网红”，老地方新场景带来纳凉潮玩，老传统新接力遍布全城祛火

泉州祛暑“凉方”刷新

新潮“凉方”登场

“在我印象中，碱粽就是老一辈爱吃的传统小吃。小时候，阿嬷每年都会包碱粽，就算蘸着白糖、蜂蜜吃，也只是一股碱水味，口感很单调。最近，我经常在社交平台刷到碱粽冰，抱着试一试的心态来‘打卡’，没想到口感软糯清爽，味道层次很丰富。”“00后”市民小张最近成了碱粽的忠实“粉丝”。她告诉记者，今年夏天，泉州的消暑美食把老食材玩出新花样。

记者走访中心市区多家甜品店发现，今年有多款消暑冰品加入了“古早”元素。小张热衷的碱粽绵冰，是今夏人气很高的创新单品之一。店家将传统的碱水粽切块，搭配细腻绵软的手工绵冰，再辅以阿达子、珍珠、仙草、黑糖、芝士炼乳等配料。味道清爽的碱粽中和了冰品的甜腻，冰凉绵密的冰沙又弱化了糯米的厚重感，甜而不腻、清爽适口。这种打破常规的“奇妙组合”，受到喜爱尝试新鲜事物、追求特色口味的年轻消费者喜爱。在某团购平台上，一家甜品店推出的碱粽冰销量已突破6000份。除碱粽外，花生麻糍、闽南油条等经典小吃也纷纷变身冰品主角，软糯麻糍裹满酥脆花生碎，搭配冰凉绵冰，一口解锁软、糯、脆、凉多重口感；酥脆油条搭配冰沙甜品，咸甜交织、风味独特，也“圈”了不少粉丝。

如今，越来越多泉州古早清凉食材，被融入年轻人喜爱的咖啡、奶茶中，被打造成富有泉州特色的特调饮品。“石花膏拿铁一直在我泉州的必喝清单里，这次打算试试油柑、橄榄口味的咖啡，还有花生汤美式特调。”来自武汉的游客袁女士第二次来到泉州。此前，她在鲤城区的一家咖啡馆里品尝过石花膏拿铁，本土海石花的清润搭配咖啡的醇香，口感清爽，让她印象深刻。再次到访，她特意整理了一份新的“饮料打卡清单”，打卡各类创新茶饮。今年，一些由年轻主理人开设的咖啡馆、新式茶饮店深挖本土特色食材，依托泉州特色小吃推出一系列消暑特调，凭借独特的地域风味走红社交平台，成为游客来泉“消暑打卡点”。

“今年再来泉州，发现有更多古厝被改造成格调满满的咖啡馆、茶馆。天气热时，一走进古厝就觉得凉快不少，穿堂风很舒服。坐下来点一杯特调饮品，整个人都觉得舒畅了。都说‘心静自然凉’，泉州的古厝就能让人心静下来。”袁女士说。记者了解到，近年来，鲤城区持续推进古厝内涵式活化利用，闽南古厝、南洋风格番仔楼经过保护性修缮，变身文艺茶馆、小众咖啡馆和休闲空间，让市民游客避开闹市酷暑，解锁消暑新体验。

在泉州，消暑的场景不断“翻新”，户外有了清凉新玩法。晋江池店九十九溪田园风光区优化了水上自行车、皮划艇、水上漂浮平台等体验项目，还推出夜间湖面漂浮电影，市民和游客可以乘船在水面上观赏电影。

“这两年泉州消暑有了不少新选择，不止有新风味的消暑美食，更有一批新纳凉去处。”小张说，丰泽区丰海路滨水景观带、晋江沿岸步道等城区亲水空间都适合夜间纳凉。其中，丰海路的上岸Sealand滨海集市、东区野滩夜市等兼具观景纳凉、美食打卡功能，成为市民和游客夏夜消暑的“网红点”。

古早味依然“顶”

新潮消暑方式“出圈”的同时，泉州古早消暑味道同样是夏日消费“顶流”，热度居高不下。

随着气温升高，以及暑期旅游旺季开启，古城街头的四果汤店迎来新一波消费热潮，客流量爆棚。记者走访中心市区县后街、庄府巷、天后宫等多家老牌四果汤店发现，前来品尝的市民、游客络绎不绝，部分老字号门店座无虚席，收银、取餐窗口排着长队。在天后宫旁的老字号四果汤店里，市民林小姐特意带着从福州来的大学同学品尝泉州专属夏日清凉。“推荐石花膏、阿达子、芋泥和仙草，这些都是泉州四果汤的‘灵魂配料’。平常，我们家还会特地来买一整盒的石花膏，回家泡蜂蜜水喝，解渴又消暑。”林女士告诉记者，虽然这几年泉州文旅热度持续攀升，中心市区各家老字号四果汤店常年游客爆满，但不管客流再多，一家人还是会时常来光顾。对泉州人而言，清甜爽口的四果汤，不只是解暑美味，更是刻在骨子里的夏日记忆。

古早味的饮料冬瓜茶也迎来了“翻红”。泉州中心市区新开了多家冬瓜茶店，部分奶茶品牌也推出冬瓜茶系列饮品。传统冬瓜茶讲究纯手工熬煮，用新鲜老冬瓜切块去皮，搭配红糖、冰糖，小火慢熬三四个小时，熬至茶汤浓稠透亮、放凉后冰镇口感更佳。为了顺应年轻消费者口味，商家还创新了做法，在传统冬瓜茶基础上加入柠檬、百香果、小青柑等，或是搭配仙草、阿达子、石花膏、寒天等闽南特色小料，适配不同人群口味需求。“这是小时候的味道，入夏后我来买了好几次，每次都要排队。”在中心市区丰迎街的一家冬瓜茶店门口，市民庄先生刚买到一杯招牌冰镇冬瓜茶。他表示，以前每到夏季，家里长辈总会熬煮冬瓜茶，喝了以后清热解暑、祛湿降火。

“入夏以后，酸梅汤等消暑的方子，以及清源茶饼、灵源万应茶等销量都会增加。”鲤城区一家药店的工作人员告诉记者。盛夏时节天气炎热、湿气较重，人体易燥热上火、食欲不振、浑身困倦，对老泉州人来说，三伏茶煮一壶茶饼是必不可缺的消暑习俗。茶饼药性温和，能够清热祛湿、健脾开胃、舒缓暑气，有效缓解夏季闷热带来的身体不适，是适配闽南气候的药食同源养生茶饮。每到夏季，不仅本地居民会批量购买囤放家中，一些游客也会专程到药店选购。

今年，丰泽区供销社茶叶公司在蟠埔打造了武夷清源茶饼制作技艺体验馆，“五一”假期累计接待游客体验超8000人次。依托百年非遗茶文化底蕴，体验馆融合传统民俗与潮流体验，既能沉浸式体验非遗茶饼手工制作、香道打卡等，还有南音表演、公益奉茶、智能机器人互动，让游客在品鉴非遗中解锁泉州古早消暑文化。

高温来袭，泉州人消暑既传统又新潮。古早味消暑吃食依然“霸占”夏日消费榜单，全城公益“送清凉”行动接续上演，而年轻人则把老食材、“老地方”玩出了新花样，让清凉变得更有滋味。

□融媒体记者 李菁 庄丽祥 文/图(除署名外)



▲刨冰

全城接力“送清凉”

泉州还有一份特殊的清凉，来自遍布街头巷尾的“爱心饮水点”。入夏以来，泉州街头巷尾的“清凉风景”随处可见。

在泉州，满城都是“清凉点”。6月，鲤城区在全域布设67个“暖新鲤”爱心饮水点。饮水点广泛覆盖古城商圈、网红街区、古厝活化片区、主次干道等人员密集区域，常态化免费供应清源茶饼、菊花茶等消暑茶饮，精准服务环卫工人、外卖骑手、交警、建筑工人等户外一线劳动者，也为市民和游客提供片刻清凉。与此同时，鲤城区持续盘活老旧古厝资源，改造升级多处古厝便民饮水驿站，将古厝空间与便民服务深度结合，驿站不仅配备免费凉茶饮、饮水设备、休息座椅，还设置纳凉休憩区、便民服务区，兼顾往来游客休憩歇脚、避暑纳凉以及周边居民日常休闲。点位旁还专门设置了爱心医药箱，内置创可贴、碘伏、烫伤膏等常用应急物资。

打开“i丰泽”小程序，市民与户外劳动者就能一键检索全区221处暖新驿站，导航直达点位。据悉，丰泽区依托社区邻里中心、沿街商铺、产业园打造标准化暖心驿站，站内配齐空调、冰箱、微波炉、充电设备，夏日全天候供应冰镇凉茶、饮用水，配套防暑药品、休息座椅，打通15分钟便民清凉服务圈，让高温下的劳动者随时拥有一处避暑港湾。

公益送清凉早已是泉州城市传统。市总工会常年织密全市清凉服务网络，依托全市680余个工会劳动者港湾、沿街商户爱心奉茶点，持续为户外劳动者提供饮水、纳凉、充电服务。泉州晚报社旗下泉州市东南公益协会发起的爱心冰柜志愿服务活动已经开展14年，截至2025年累计送出超121万瓶矿泉水。遍布全城十余个冰柜点位搭配志愿者常态化补水。此外，还走进工地、街巷为一线工作者送上清凉。

民间自发的“清凉力量”也蔚然成风。每到夏季，沿街商户、热心市民纷纷自发设立临时公益茶摊，免费向路人、户外劳动者供应解暑凉茶。海滨街道市民王白珊坚持在自家童车行门前奉茶16年，每日更换新鲜茶水，常年为途经骑手、环卫工人提供解渴茶汤；老巷志万应神曲茶第八代传人陈建国在其位于桂坛巷口的一家饮品店门前，已公益奉茶数十年；西街旧馆驿黄惠兰阿婆坚守街头奉茶30余年，用坚守向市民和游客传递一份清凉。一代代泉州人接力送凉的善意，成为泉州独有的夏日人文风情。



泉州免费奉茶受到游客好评(本资料图)

相关新闻

泉州人的消暑智慧 已有千年积淀

泉州地处东南沿海，夏季湿热漫长。千百年来，泉州先民依托山海物产、地域气候，形成一套“专属”的消暑生活方式，在没有空调、风扇的年代，也能清凉度夏。

民以食为天，泉州有不少消暑美食。传统消暑甜汤——四果汤，历史可追溯到唐代。相传唐代将领魏敬驻守闽南时，为缓解军营湿热疫病、祛除暑气，创制出由莲子、薏米、绿豆、银耳搭配而成的食疗甜汤，这也是四果汤的雏形，能清润祛湿。宋代，泉州海上贸易繁荣，大量槟榔随商船进入泉州，《八闽通志》引《泉州图经》记载，彼时城乡百姓以槟榔搭配蚬友咀嚼，化解沿海瘴气暑热，泉州湾宋代古船也曾出土擦榔实物，印证这一流行习俗。此外，南宋石狮子林洪所著《山家清供》也记录泉州本土消暑饮品，其中“沆瀣浆”，以甘蔗、白萝卜同制，清甜解燥。

喝茶也是泉州人消暑的老传统。武夷清源茶饼至今已近200年历史，制作工艺承宋元贡茶北苑龙团凤饼。灵源万应茶饼的创制历史则有五六百年，明代灵源寺僧释大迦采集山茶、鬼针、青蒿等17种灵源青草药，配以中药炮制，至今仍是泉州人夏日消暑的常备茶饮。

衣着方面，泉州先民则打造出适合酷暑劳作的夏装。沿海渔民、滩涂劳作百姓独创蓑蓑衫，以本地蓑蓑汁液浸染土布制成，面料轻薄透气、沾水速干、不贴肌肤，不惧海边高温潮热天气。

住，也藏着消暑的智慧。泉州传统红砖古厝暗藏天然降温设计，厚实的红砖墙体隔热性极佳，可有效阻隔日间烈日高温。居中天井搭配两侧冷巷形成天然对流系统，冷热空气循环流动，屋脊高窗疏导热气，无需人工降温设备，层内便可形成持久穿堂风，达成“层内有风不用扇”的清凉效果。此外，古时的户人家还会利用庭院古井储凉，常年低温的井水可冰镇瓜果茶饮，普通民居则在天井搭建瓜藤棚架，借绿植遮阴降温。

泉州夏季湿热交织、纳凉方式多样，但也不能贪凉。泉州人向来讲究顺时度夏、凉而不损身，有“冬食菜头夏食姜，免请先生免开方”的习俗。夏季长期贪凉贪冷、久居阴冷环境，容易淤积湿气、损伤脾胃，应凉热兼顾、食疗固本，在纳凉祛暑的同时调养身体，安然度夏。



石花膏消暑(本资料图)



水上漂浮电影(来源:田洋九九)



泉州古早味饮料冬瓜茶



吃冰棒降温



炎热的夜晚,约上几个好友出来喝杯冰饮,很惬意。



古厝改造成工会驿站,可休息纳凉。(来源:“鲤城微事”微信公众号)



海边是很多人首选纳凉点,图为泉州台商投资区月窟湾公园。