

从泉州出发 解锁八闽“消暑甜方”



热!热!热!尽管已过立秋,高温仍是当下天气的主旋律。对多数人而言,驱散一身燥热,终究要靠一口冰冰凉凉的清甜滋味。在泉州,一众冰甜爽口的传统甜品承载着先辈的生活智慧,历经几代人口味打磨传承至今,或以Q弹爽滑见长,或以清甜回甘留味,始终是街巷里的人气主角。放眼八闽大地,不同城市亦藏着各具特色的古早消热甜方。不妨从泉州启程,一路且行且尝,以舌尖为尺,丈量八闽风土里的冰甜记忆。

□融媒体记者 洪娜娜

入刺桐 走街串巷清甜多

步入泉州古城,沿街的四果汤店总能先一步拉住游客的脚步。“来一份石花膏,加芋头、阿达子、绿豆和西瓜!”店内台面上整整齐齐码着主料石花膏与十余种配料,薏米、红豆、豌豆、银耳、仙草冻搭配鲜切水果,琳琅满目。选好配料后,店家会淋上一勺蜂蜜、注入冰水,一碗清爽便递到手中。

状若凝脂的石花膏看似普通,制作工序却颇为考究。它以海边礁石上生长的石花草为原料,入开水熬煮数小时,待汤汁浓稠后倒入容器自然冷却凝固,食用时用特制梳状工具刮成长条。地道石花草熬制的膏体紧实弹润,带着天然海草清香。市民黄女士告诉记者,泉州四果汤门店众多,风味各有不同,“爱啊石花膏的芋头绵密,蜂蜜清甜不腻;去秉正堂,我喜欢配上一份烧仙草。”在泉州,这碗糖水没有固定配方,随心搭配便是旅途的专属风味。

行至金鱼巷附近,被称为“菜头酸”的腌渍白萝卜,是本地人的又一味消暑法宝。其入口酸甜清脆、冰凉解腻,再搭配同法制作的杨桃水,是流传已久的古早组合,一口下去,燥热顿消大半。早年闽南乡间

多有家庭自制菜头酸作孩童零食,在老一辈记忆里,牙疼饮菜头酸水、喉痛喝杨桃水,是代代相传的生活经验。

不止于古城,泉州各地街巷间,绿豆汤、仙草蜜、冰豆花、永春白柚等,同样是游人赞不绝口的古早冰甜。洛江区罗溪镇后溪村的绿豆汤,用井水洗净绿豆后以竹编蒸笼、柴火慢蒸一小时,蒸出的绿豆软糯绵密,加上冰镇凉白开,清爽宜人;永春特产白柚,闽南话称“白壳”,形圆色白,大小酷似银元,煮制后的白柚入口嫩滑,调入糖水食用尤能清凉解渴;还有街边小摊阿婆现熬滑嫩解腻的仙草蜜、软嫩清甜的冰豆花……它们冰甜可口、平价实惠,来泉州,记得尝尝。



冰镇永春白柚汤
(陈绿荷 摄)



清凉回甘的菜头酸
(本报资料图)

在泉州,载满青芒果的小推车在街巷里随处可见。摊贩手起刀落,利落地削去果皮,将金黄色的果肉片片削下,装进小盒。外地人初见这一幕,往往对“买芒果还帮切片”的服务感到新鲜;当听说这些芒果买回去是要蘸酱油吃的,更是瞠目结舌。这种独特的吃法究竟从何而来?它又为何会成为泉州人代代相传的饮食记忆?要回答这些问题,需从芒果传入泉州的渊源说起。

方志寻踪 芒果入泉的文献轨迹

芒果并非中国原产。据华南农业大学农史研究室杨宝霖教授考证,芒果传入中国当在明代初年,明嘉靖十四年(1535)的《广东通志稿》中始见“芒果,种传外国”的记载。然而,明万历《泉州府志》及同期泉州旧志并无相关记载,这意味着明代时芒果在泉州尚未引种或普及。

在泉州,芒果不叫“芒果”,而称“檬仔”。“檬”字不见于古代字典,应属新造字。古人为何将芒果称为“檬”?清乾隆《续修台湾府志》载:“台地夏无他果,此果视为珍品,人共羡之,因名曰‘羨’,误写‘檬’。”由此可知,“檬仔”这一方言称谓最初应源自台湾,后随物产交流传入闽南。

台湾方志对芒果的记载早于福建。清康熙二十



本地芒果摊(来源:泉州文旅)



泉州四果汤店配料琳琅满目(庄丽群 摄)



泉州人将海石花经“六晒六泡”后熬制成冻,成为一道顶目的甜品。图为巷口的石花膏摊。(王柏峰 摄)

芒果蘸酱油的 寻味之旅

四年(1685)蒋毓英纂修的《台湾府志》载:“檬,乃红夷从其国移来之种,株极高,实如猪肾。”清康熙二十九年(1690),林谦光著《台湾纪略》亦有“果之美者,檬为最”的记录。而福建方面,清乾隆《福建续志》载录:“檬,府志出台湾,近漳中移植甚众。”清光绪四年(1878)施鸿保的《闽杂记》亦称:“檬即番蒜也,出台湾及厦门金门诸处。”据此推断,芒果传至福建闽南一带与台湾有着密切关联,时间大致在清乾隆年间之后。

当芒果在闽南地区规模化栽种后,得益于与台湾相似的地理气候条件,很快成为常见水果。清乾隆《泉州府志》中对此已有详尽分类:“(檬)有数种,其状长、连皮可食,名黄檬;小而酸香者名香檬;皮薄外有粉者名粉檬;一种形圆大如鹌鹑、骨小者名达摩尼,咖喇吧种也;又有小檬,比大指大,名曰把鹤。”其中“咖喇吧”为印尼雅加达的旧称,印证了部分芒果为南洋品种。较之明代的空白,清代泉州人已将芒果细分为多个品种,且明确其成熟时节为夏季。

味觉流变 蘸酱油食俗的闽台渊源

随着芒果在泉州落地生根,一种独特的吃法也随之衍生——蘸酱油。追根溯源,这一吃法同样与台湾有着密切关联。清黄叔瓚《台海使槎录》明确记载:“台人多以鲜檬代蔬,用豆油或盐同食。”这是目前所见关于芒果蘸酱油吃法的最早文献记录,文中的“豆油”即酱油。台湾历史学家连横在《台湾通史》中对此亦有详述:“柴檬最多,青者切片和酱代蔬,或渍盐藏之以时,煮鱼味尤酸美,可醒酒。”可见,将未成熟的芒果切片蘸酱油食用,在台湾早已是流传甚广的传统。

由此推断,随着芒果从台湾引种至闽南,这种独特吃法也一并跨海而来。

不过,在泉州民间还流传着另一种本土起源说。据闽南文史研究者洪泓考证,这一吃法源自泉州鲤城桂坛巷,由清代名医吴亦飞首创。吴亦飞是“老范志”药铺的创始人(创办于清乾隆年间,以生产“范志万应神曲”闻名),他认为芒果性热,而酱油性凉,两者结合可祛湿热、防过敏。这一说法虽未见于清代医书,却作为一种食疗智慧在闽南民间代代相传。

20世纪中叶,芒果蘸酱油已然成为泉州寻常的市井风景。香港作家、南安人秦岭雪在散文中回忆童年时写道,卖芒果的阿叔会将切好的芒果“装在很雅洁的瓷碟里,加几滴酱油”,那种“糯、香、甜中带咸的滋味”成了他“日久相思的根芽”。他特别点明:“食芒果点酱油是闽南人独得之秘,在其他地方没有见过。”这段写于香港的文字满纸乡愁,道出了这一食俗已成为地域文化认同的载体。

从清代的闽台文献与民间传说,到民国以来的市井日常,再到当代游子的乡愁记忆,芒果蘸酱油这一吃法虽少见于泉州古代文献,却以活态形式在泉州传承了二百余年,成为舌尖上挥之不去的故乡印记。



芒果搭配酱油,是泉州独有的吃法。(CFP 图)

古今映照 民间经验与科学原理的暗合

如果说历史文献与民间传说是芒果蘸酱油的“源”,那么现代科学与医学则为其提供了“理”。这种古今呼应,恰恰印证了地方食俗的智慧。

泉州市中医院脾胃肝胆科副主任医师郑颖从中医学养角度解释,本地芒果甜中带轻微的酸涩,酱油的咸香恰好能中和涩味,二者交融后会激发出浓郁的复合香气。同时,芒果蘸酱油还有祛湿热、防过敏之效。这与吴亦飞“性味相佐”的民间说法如出一辙,说明传统养经验并非空穴来风,而是暗合中医理论。

从食品科学角度看,这一搭配同样经得起推敲。研究表明,芒果中含有微量蛋白酶和漆酶,会对口腔黏膜产生刺激;而酱油中的盐分能降低这些酶的活性,减轻食后的涩麻感。更关键的在于味觉的“对比效应”:少量的钠离子能抑制苦涩味受体,同时激活甜味神经信号,使大脑对甜度的感知显著提升。这就是为什么蘸了酱油的芒果吃起来反倒更清甜。

当然,这一吃法对食材有着严格的地域要求——必须是泉州本地芒果,也就是方志中记载的“檬仔”。本地芒果皮青肉黄、香气浓烈、酸甜交织,与酱油的咸鲜恰能形成完美平衡;若换作风味偏淡、甜度过高的外地芒果,蘸酱后反而会显得味道怪异。一枚青芒,一方水土,一种吃法,环环相扣。这正是地方食俗“不可移植”的奥秘:它不是为了猎奇而刻意制造的噱头,而是本地食材与先民口味在漫长岁月中长期磨合的结晶。

岁月余味 舌尖上的泉州记忆

回望芒果蘸酱油这一吃法的前世今生:它渡海而来,在泉州扎根;从方志文献里的雪泥鸿爪,到街巷市井的代代相传;从民间口耳相传的食养智慧,到现代科学的巧妙呼应。它承载着跨越海峡的文献记忆,凝结着闽台共同的饮食渊源,也见证了外来作物如何一步步融入本土生活,最终成为“家山”风物的一部分。

如今,它依然是泉州夏日街头最寻常的风景。买一盒切片芒果回家,蘸上酱油——这一口咸甜交织,便是老泉州的地道滋味。(何佳媚)