

鲜掉眉毛 泉州秋日胜春朝



泉港山腰盐场



游客“骑牛”上石牛山



超市里,当季笋头上架。

十月的泉州,盛夏的燥热褪去,早晚已有秋季的凉意。如何过一个新鲜的秋天,泉州人的答案就藏在日常里。农贸市场里,时令食材琳琅满目,蚶、鸭子、芋头等秋日风物次第登场,带来秋天的第一口鲜;各大商圈的商品橱窗全面换季,服饰、美妆新品集中上新,演绎着属于秋日的消费新潮流;秋高气爽,慢慢游、给生活留白的玩法正在成为周末出行的主流选择,成为泉州人打开秋天的另一种方式。

□融媒体记者 李菁 庄丽祥 文/图(除署名外)

秋天第一口鲜 烹出新味道

入秋之后,菜市场是先感知季节变化的地方。在中心市区各大农贸市场海鲜专区,鲜活饱满的梭子蟹、肉质细嫩的黄翅鱼、鲜甜无渣的海蛰、膏满肉肥的红膏蟳整齐陈列,摊位前客流络绎不绝。

在新门街菜市场,一位售卖海鲜的摊主告诉记者,正值鱼汛旺季,海鲜肉质饱满,价格也很合适。“最近梭子蟹很肥,红膏蟳也上市了。”秋冬之间,红膏蟳被端上泉州人的餐桌。石狮石湖红膏蟳是泉州秋天鲜味里的一绝,膏黄饱满、肉质紧实,历来有“赢过高丽参”的说法。在泉州,油煎红膏蟳、蟳仔粥、红蟳焖饭等本土做法,将红膏蟳的鲜甜发挥到极致。

鸭子也是泉州人入秋进补绕不开的食材。秋天,姜母鸭成了街头餐饮店、家庭餐桌上的主角之一。老姜与麻油翻炒出焦香,鸭肉在砂锅中慢炖,二者的味道在文火中交融,温而不燥、补而不腻。老泉州人还会给孩子做上一碗温鸭汤。鸭子隔水慢蒸,制作过程不加一滴水,依靠蒸汽逼出鸭肉本身的原汁,汤汁清润鲜甜,最大程度保留番鸭的营养。

在泉州,素有白露吃龙眼的民俗。最近,龙眼的鲜果季已过,但泉州人吃龙眼的食俗还在继续。老泉州人秋天离不开龙眼干,不只是零食,更是养生食材。本地的东壁龙眼鲜果经剪粒、磨壳、炭火多次烘焙脱水,传统制作工艺锁住果肉糖分与养分,耐储存,方便秋冬食用。泉州人家家备有一罐龙眼干,可以直接剥肉当零嘴,或是搭配红枣枸杞煮茶,或是和莲子银耳炖汤等。

除了海鲜、番鸭等,芋头、沙地白萝卜、安溪秋茶等也是泉州秋季必须尝的时令风物。秋季上市的本地芋头粉糯绵密,蒸煮之后直接吃,或是焖饭、烧肉、油炸,口感绵柔。泉州沙地种植的白萝卜清甜多汁,少辛辣,本地俗称“菜头”,入秋后大量上市。菜头饭、菜头酸、菜头粿等古早味小吃接连登上餐桌。菜头饭里,萝卜的清甜渗入米粒,别有一番滋味;菜头丝混米浆蒸成菜头粿,切片油煎外酥里嫩;菜头酸以醋腌制,脆爽解腻,是市井街头经典开胃小食。

“泉州的秋日湿热未退,湿燥渐起,讲究润燥清补,海鲜、番鸭、芋头、白萝卜、龙眼干是本地的秋季美食,但食用要讲究分寸。”泉州医高专附属人民医院康复科副主任医师、泉州市营养健康协会专家委员陈宜阳表示。

螃蟹、海蛰等海鲜性偏寒凉,秋季食用时最好搭配姜、紫苏、陈醋等温性佐料,既能去腥提鲜,又能中和寒性。脾胃虚寒、容易腹泻的人不宜多吃,痛风和高尿酸人群也应控制海鲜摄入量。鸭肉滋阴养胃、利水消肿,适合秋季润燥,姜母鸭中的老姜能中和鸭肉的凉性,是泉州人“温补”智慧的体现,但鸭肉偏凉,脾胃虚寒、容易便溏腹泻的人要少吃。龙眼干性温,能益气养血、润燥滋补,但体质偏湿热人群不宜多食,避免上火生燥,得“收着吃”。糖尿病患者应忌食。芋头淀粉含量高,可替代部分主食,腹胀、消化不良的人群不要一次性吃太多。白萝卜能够理气助消化,但性质偏凉,脾胃虚寒者不宜大量生吃。

“秋季饮食总体遵循少辛辣、重清润的原则,不要一味大鱼大肉进补。可以多采用蒸、煮、炖的烹饪方式,优先选择性质平、低脂易消化食材,荤素搭配,均衡饮食,顺应时节调养身体。”陈宜阳表示。



秋装上市



秋季到来,部分市民开始更换保温透润的生活用品。(CFP 图)



秋天的鲜(CFP 图)

芋泥(CFP 图)

换季消费撬动新活力

秋意渐浓,泉州各大商圈和街区的橱窗已悄然“换装”,围绕换季展开的消费热潮正在升温。

记者走访中心市区各大商圈、街区发现,各品牌门店已全面下架夏季单品,针织开衫、薄款风衣、宽松卫衣、轻户外外套等秋款服饰已经摆上货架。最近早晚微凉,“叠穿穿搭”成为泉州近期的“潮流”。“最近已经进入市民采购秋衣的高峰期。每年从八月下旬开始,秋装销量就逐步增长。这几天变得比较好的有棉麻衬衫、轻薄针织、短款风衣,以及适合早晚温差大时穿的薄款外套。”中心市区一家服装工作室的主理人庄女士告诉记者。

今年秋季,不少服饰店橱窗的模特穿上了“阿普瑞风”的服饰——上半身穿着运动夹克,下半身搭配面料垂坠的西裤和高跟鞋。泉州职业技术学院艺术设计学院服装与服饰设计专业的讲师蔡琦介绍,“阿普瑞风”源自法语“Après-ski”,原意是“滑雪之后”,起源于20世纪五十年代阿尔卑斯山区,滑雪者结束运动后不更换全套装束,直接混搭精致时装奔赴社交场合,由此诞生了这种穿搭思路。这种风格的核心是运动功能单品与时装单品反差混搭,既松弛又时尚。”

“另外,2026秋冬国际时装周推崇肌理面料、利落廓形与民俗叙事美学,这股潮流和世遗泉州海丝文脉恰好可以相互呼应。”蔡琦表示,本季主打的低饱和大地色系,燕麦、摩卡棕、深海蓝成为主流,也与泉州古厝的赭红、大海的青蓝呼应。她建议,今年秋装,市民如果想要在穿搭中加入泉州味道,除了选择低饱和度的“泉州颜

色”,还可以选择轻国风配饰,比如德化白瓷首饰、提炼蟳埔簪花线条的极简配饰等。

护肤美妆消费也跟着季节变化“转型”。入秋之后,泉州的气候开始变得干燥,肌肤易出现水油失衡、干涩泛红等问题,护肤需求随之调整。在中心市区美妆集合店、商超日化专区,高保湿、强修护、舒缓维稳类护肤产品销量明显上涨。“年轻消费者注重精细化护肤,会根据早晚肤质差异分区护理,白天用相对清爽的产品,夜晚就需要油润一些的产品。”

“秋天到了,气温下降,气候也干燥,手不想碰水了,想买一台智能洗碗机。再过几个月要过年了,到时候亲戚朋友聚餐多,需要洗的碗也多,这个时候购入刚好。”市民蔡女士准备采购一台洗碗机“过秋”。上个月,她关注到智能洗碗机被列入2026年泉州智能家居购新补贴范围内。补贴的洗碗机按最终销售价格的15%给予补贴,最高可以补贴1500元。她算了一笔账,准备趁着有补贴入手,升级居家生活品质。

中心市区一家电卖场负责人介绍,这段时间,咨询洗地机、智能洗碗机、智能饮水机产品的市民不少。大家抢抓政策窗口期更换老旧家电、添置智能设备,低成本实现居家品质升级。据了解,该补贴面向全体个人消费者,每类产品可享受一次补贴,有效撬动秋日居家焕新消费。

秋日泉州玩法持续更新,山海之间,烟火气里,处处都是新鲜感。气候舒适、景色宜人的十月,是在泉州来一场“微度假”的黄金时期,各县(市、区)都有丰富的秋日特色文旅资源,适合市民和游客在秋季“慢慢游”,在休闲玩法中发现泉州的新风景。

“秋天是适合到青海茶卡盐湖的季节,可惜今年因为工作比较忙没能成行。下周,我们准备到泉港的山腰盐场逛一逛,在家门口感受盐田‘天空之镜’的氛围感。”家住丰泽区的市民小郑告诉记者。拥有200多年海盐生产历史的山腰盐场是福建规模最大的传统海盐生产基地,拥有省级非遗海盐晒制技艺。秋日光线柔和,洁白盐垛错落排布,市民不用远赴外地就能收获“大片”,还能了解古法晒盐工序,欣赏盐雕文创等,近距离感受滨海盐业文化。

市民王女士和闺蜜则准备到鲤城区的老街巷里一探有没有“上新”的创意小店。近年来,西街、城南的老巷古厝里陆续开了不少文创店、首饰店、咖啡店,成为新的文艺聚集地。这些新空间大多由年轻人主理,有时还会举办不同主题的小型展览,受到了不少“潮人”的喜爱。“有些店铺看着虽小,但一逛就能逛上一个小时,发现很多有趣的小东西。秋天的古城就适合来一场人文漫游。逛逛老街巷,打卡古建、体验非遗、品尝古早味小吃。不赶时间,不设目的地,走到哪儿算哪儿。”王女士说,走走停停的松弛感是秋天在泉州逛街的“正确打开方式”。

到安溪品秋茶,是泉州秋天的“季节限定”

慢游寻秋解锁新玩法

玩法。感德、祥华、西坪等产茶乡镇进入铁观音秋茶采制期,安溪将茶山、清水岩、金谷溪岸、茶庄园等景点串珠成线。秋茶上新,不少茶庄园面向游客开放,穿行在层层叠叠的茶园之间,不仅可以欣赏茶山美景,还能体验采青、晒青、摇青、揉捻等制茶环节,细品新制秋茶,让时间慢下来。

泉州的田园游也出现了新玩法。最近,“00后”市民小陈发现泉州出现了几家“胡闹厨房”。“‘胡闹厨房’最早是从泰国清迈的‘奶奶厨房’火起来的,后来云南腾冲也有了‘荒野厨房’,现在泉州也能体验了。”小陈说,她在社交平台上刷到体验视频后,约了几个朋友打算去体验一把。与传统的农家乐不同,“胡闹厨房”主打沉浸式料理体验。游客在导师指导下完成特色美食制作,还能抓鸡、摘菜,拍出乡野气息的打卡照。更有趣的是,“胡闹厨房”有个“顶级(鸡)人生”项目,让游客头戴草帽、头顶芦花鸡搞怪拍照,吸引了不少年轻人。

秋季的泉州,也是登高看海的好时节。泉州中心市区大坪山郑成功骑马雕像经过加固修复后焕然一新,重新开放。恰逢马年,“马上成功”的美好寓意备受市民追捧,成为秋日城市登高打卡的新晋热门点位。也可以到德化石牛山,体验一次“无痛爬山”,坐“飞天魔毯”沉浸式欣赏秋日山间层叠舒展的林海风光与澄澈开阔的山野远景。海边的秋天也别错过,石狮祥芝渔港正值秋汛丰产,本港海鲜大批量上岸,市民可以前往码头挑选新鲜海产、感受渔港烟火,也能打卡滨海特色咖啡点位,欣赏海岸风光、慢品秋日闲适。如果想和大海合影,可以到惠安崇武古城,拍一套改良版惠女特色写真。



秋时看海别有一番自在惬意(本报资料图)