海丝通商与侨民往来催生跨洋交融的饮食风貌

泉州美食的世界印记



泉州，是联合国教科文组织授予的“世界美食之都”。这座宋元时期的“东方第一大港”，山海相拥、物产丰饶。千百年来，不同地域的饮食风味在此交融沉淀，形成泉州美食独有的“国际基因”。一道道烟火美食，见证着泉州敞开胸襟、融通万邦的历史，也诉说着海洋文明下，食物跨越山海的相遇、迁徙与回流。

□林建强

宋元海丝通商 开启厨房里的全球化交融

五代时期，泉州城内遍植刺桐树，火红的刺桐花与巍峨的城墙相映成趣，“刺桐”渐成泉州城的代称。当时官方设立了保护航线安全的海路都指挥使和主管市舶贸易的榷利院，鼓励公平买卖，拓展对外商业活动，“梯航远至，足见丹诚”成为这一开放格局的生动写照。彼时往来的世界各地商船不绝，“刺桐港”蜚声海内外，“陶瓷、铜铁，远泛于番国”，中国制造扬帆出海，也将异域物产与饮食风俗源源不断地带回。

与此同时，冶铁技术的进步使得薄底铁锅走向千家万户。植物油品种增多、价格降低，让快炒烹饪技艺迅速普及。宋代《东京梦华录》一书就出现了炒兔、炒蟹、炒蛤蜊、生炒肺、炒羊、旋炒银杏、旋炒栗子等记载，说明这一时期炒法已是普遍的烹饪技法。依托刺桐港繁盛的海贸，宋代泉州饮食文化呈现双向融合：既有饮食本身的交流与融合，也有礼俗风尚的影响与互动，还有调料器皿等的改进与流通，从而使得泉州饮食文化异彩纷呈。

作为“宋元中国的世界海洋商贸中心”，刺桐港是海外物产入华的一个重要门户，香料输入尤为突出。以胡椒为代表的香料大量涌入，来自大食、天竺、渤泥、交趾、占城、真腊等地的香料对民间日常饮食产生重大影响。除了龙涎香、马蓼香、龙脑香、沉香等名贵香料，乳香、肉桂、丁香、木香与胡椒等也成为民众社会生活中的常用消费品。元代，马可·波罗来到泉州，对泉州的胡椒贸易赞叹不已：“所卸胡椒甚多，若以亚历山大运赴西方诸国者衡之，则彼数实微乎其微，盖不及此港百分之一也。”明代《普济方》也记载了“胡椒汤出和剂方治脾胃受寒。胸膈不利。”直到今天，泉州人在烹饪海鲜的过程中，依然会习惯性地加入少许的胡椒粉与当归酒，起到去腥、调香而突出其“鲜”的作用。


泉州百姓习惯性地在烹饪海鲜时加入胡椒粉提味 （CFP 图）

中世纪时期，数以万计的阿拉伯、波斯商人侨居于泉州城里的“蕃坊”，多元宗教在此共处。文化交融促使泉州人的厨房与味蕾在近千年前便向世界敞开，上演一场无声而深刻的“厨房里的全球化”。异域香料、食材、饮食习惯与本土传统交织渗透，极大地丰富了泉州百姓的一日三餐，为泉州美食埋下与生俱来的国际化种子。

侨味跨海远播 扎根异域的泉州饮食印记


泉州润饼菜在南洋被称为“薄饼”（郑鹃婷 摄）

在千年海洋贸易与移民迁徙中，泉州不断与外部世界互动、交融。于漫长历史发展中主动且友好地融合多元饮食文化，成为泉州美食的核心特征，其中与东南亚的渊源尤为深厚。

漫步泉州街头，既能看到面线糊、牛肉羹、姜母鸭、润饼等“古早味”，也能在鲤城区常泰街道华塑社区找到印尼千层糕、咖喱香茅饭、越南肠粉等异域风味。在洛江区双阳街道，归侨侨眷经营的印尼风味小吃店鳞次栉比；在永春县的东关桥边，千层糕、虾片、黄金糕等印尼美食，令人回味无穷。

而在东南亚的马来西亚槟城与吉隆坡、新加坡牛车水、菲律宾马尼拉等东南亚城市，源自泉州的虾面、润饼、肉粽等早已融入当地饮食体系，成为东南亚多元族群共享的美食。

润饼是食物跨海流传的典型代表。古代泉州春盘（润饼）讲究饼皮要薄且有韧度，因此被称为“薄饼”。南宋诗人杨万里曾以“饼如茧纸不可风”，描摹其薄如蚕纸的形态。当年远赴南洋谋生的泉州侨亲，依旧沿用故土“薄饼”的叫法，包制时馅料饱满丰厚，保留着家乡润饼的古早样貌。

不少东南亚华侨美食，承袭泉州饮食技艺，只是在漫长岁月中结合当地习惯衍生细微变化。马来西亚怡保市的豆花，做法与泉州无异。精选黄豆浸泡、磨浆，煮滚后离火降温，把表面凝结的一层薄薄豆浆皮捞去。再把煮熟的豆浆，冲入装有食用石膏悬浮液的专用桶内，从锅底向上快速搅匀，然后加盖静置，使黄豆蛋白凝固，形成豆花。两地差异只是在食用方式上：泉州豆花片起来后，层层叠叠盛于碗里，浇上白糖或糖水；怡保华侨的豆花则片起一层豆花撒一层砂糖，层层堆叠，最后撒上芝麻。

除此之外，马来西亚流行的卤面，烹饪手法也与泉州的卤面相近。娘惹粽子主料为猪肉，其做法和发音也深受泉州的影响。

一代代泉州侨亲背井离乡，把故土的饮食记忆带到侨居之地，既坚守家乡传统，又顺应异乡物产与风俗，不断调适改良，孕育出独具特色的华侨饮食文化。这些美食不仅抚慰海外侨亲的羁旅乡愁，助其在侨居国构筑精神认同，也赢得了当地民众的喜爱，让泉州味道在万里之外开枝散叶。


印尼椰丝糕是南苏门答腊巨港的土产，堪称泉州麻糍的“南洋版”。（刘春霖 供图）

大力糕色泽更深、更有光泽。（刘春霖 供图）

印尼千层糕常用于走亲访友馈赠（刘春霖 供图）

风味跨海回流 归侨带来南洋与本土的再融合

漂洋过海的泉州美食，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。与此同时，东南亚的饮食文化也通过侨胞回流，反哺泉州美食的发展，“泉州侨味”成为泉州饮食文化的重要组成部分。

鲤城区常泰街道华塑社区，汇聚印尼、越南、新加坡、马来西亚等九个国家的归侨，是远近闻名的“小东南亚”。这里的侨味自带南洋与泉州饮食文化的二次交融。

印尼粽是泗水华侨带回的经典美味，源自印尼爪哇岛泗水。泗水聚居着大量土生华人，饮食融合中印双重特色。印尼肉粽摒弃复杂馅料，突出猪肉与香料的结合，以红葱头、胡椒、肉蔻等调味，形成甜咸交织、香气醇厚的独特风味，与传统泉州肉粽同源又各具特色。20世纪60年代，泗水归侨将这道粽子技艺带到泉州，历经几十年传承演化，如今已是华塑社区端午节庆必不可少的味道。香料是这道粽子的灵魂，食材处理颇为讲究：独蒜做蒜末，红葱头炸至金黄酥脆，胡椒粉须现磨现用以锁住浓香，最后用肉蔻升华味道，每一步都延续南洋的制作方式。

大力糕则是泉州甜粿的南洋变身。传统的泉州甜粿以水磨糯米、白砂糖、红糖蒸制，米香清甜。传入印尼后，就地取材融入当地椰糖和椰浆形成新的口感，椰糖赋予它深沉的棕褐色和焦香，椰浆带来浓郁的奶香。华塑社区的归侨制作大力糕时，仍保留南洋做法，舍弃了白砂糖和红糖，改用印尼盛产的椰糖、椰浆及部分黄糖，长时间焖蒸让糖分充分焦化。成品为长条状，色泽更深、更有亮泽，入口是浓稠黏韧的焦糖椰香，吃法上和泉州一致，直接吃，或切片裹蛋液油煎食用。大力糕和泉州本地甜粿摆在一起，外形色泽迥然不同，却同样承袭泉州甜粿“年年高升”的美好寓意，成为印尼华人春节供桌上的必备糕点。

九重粿本是泉州地区清明节祀先人、兆丰年的传统特色食品。泉州侨亲到了南洋后，将“逐层蒸”的做法保留下来，用料却更丰富：米浆里掺进椰浆与木薯粉，糕体半透明极具弹性；椰浆代替了白糖，增添了浓郁的奶香；斑斓叶的绿、蝶豆花的蓝、火龙果的红、咖啡的棕也取代了朴素的黄棕，色彩斑斓得像把整座热带花园蒸进了一块糕；层数也不再拘泥于“九”，从庙堂供品一路走进了寻常市集。如今这款“九层糕”在泉州是最受欢迎的一款南洋美食，五彩的糕体让它在视觉上更具冲击力，也被称为“彩虹糕”。

椰丝糕是南苏门答腊巨港的土产，制作工艺源于泉州麻糍。糯米团蒸熟，趁热揉圆、压出一个小小凹窝，再趁滚烫滚上一层椰丝，糯米的温软与椰丝的纤维在唇齿间碰撞出一种奇特的口感。这种“蒸熟—揉团—裹粉”的工序，正是泉州麻糍的翻版。泉州麻糍粘滚花生芝麻碎，甜香内敛；印尼椰丝糕滚的是椰丝，甜里还多了一缕海洋气息。在印尼的早晨，椰丝糕常配咖啡作为早点；来到华塑，则更多地被当作茶点，搭配铁观音。

来自爪哇的皮康糕，则以粘米粉混合椰浆、椰粉为原料，借助斑斓、火龙果、可可调制缤纷色彩，盛入花瓣模具蒸制，成品顶部绽开如盛放的彩花，香甜松软，赏心悦目。爪哇归侨主妇将这门技艺带回家乡，让泉州的蒸笼里多了一朵来自南洋的椰香米糕。

不少人常将印尼千层糕视作泉州九层粿的衍生品类，实则二者渊源迥异。印尼千层糕诞生于荷属东印度殖民时期，属于外来烘焙点心。它以蛋黄、黄油与低筋面粉打底，拌入肉桂、丁香、肉豆蔻等香料，分次浇入烤盘逐层烘烤凝固，糕体油润扎实，香料气息浓郁，切开后层次分明。烘烤工艺源自荷兰多层炙叉蛋糕传统。如今在泉州的归侨家庭中，千层糕多于节庆时制作，作为馈赠亲友的伴手礼。

回望历史，泉州借海丝航道梯航万国；时至今日，这座城市依旧坚持对外开放。泉州美食自带国际底色，并非简单复刻外来风味，而是秉持海纳百川的胸襟，接纳外来滋味、坚守本土味道，于交流中创新，在融合里传承。一道道美食串联起过往与当下，联结着故土与远方，将海洋文明的开放气度同华侨文化的迁徙记忆融为一体，早已超越了口腹层面的欢愉。它既藏着一座城市的烟火人间，也映照出中华文明兼容并蓄、和而不同的文化底色。


九层糕因五彩的糕体也被称为“彩虹糕”（CFP 图）

常吃燕麦好处多


不同的加工方式会影响燕麦烹煮时间和食用便利性 （CFP 图）

跟小米、玉米相比，燕麦在餐桌上并不常见。但鲜为人知的是，这种全谷物对人体健康却有不少好处。

有研究发现，燕麦中的一种天然膳食纤维——β-葡聚糖，能显著提升结直肠癌的免疫治疗效果。我们肠道里本来就有一种有益菌——普拉梭菌。它像是一支隐藏在身体里的“抗癌特种兵”。而燕麦中的β-葡聚糖，能“唤醒”这支“抗癌特种兵”。研究发现，普拉梭菌数量越多的癌症患者，疾病控制率也越高。

燕麦的标志性成分β-葡聚糖是一种水溶性膳食纤维，燕麦粥黏稠的口感就与它有关。大量研究表明，常吃燕麦还能带来以下好处：

助力减重。除了β-葡聚糖，燕麦还含有其他类型的膳食纤维，这让其整体膳食纤维含量超过10%，遥遥领先于其他谷物，尤其是白米、白面等精制谷物。燕麦中的膳食纤维具有增强饱腹感、减轻饥饿感的作用，对于体重管理有一定帮助。其中，β-葡聚糖吸水后会膨胀，可以占据更多的胃部体积，有利于控制食欲，避免进食过量。

有助于控糖。β-葡聚糖不仅能增强胰岛素的敏感性，而且吸水后具有较高的黏度。它在胃中能够延缓食物排空的速度，减少消化酶对碳水化合物的水解，并且抑制葡萄糖在小肠内的扩散和吸收，进而减缓葡萄糖吸收入血，维持血糖平稳。

降低血脂。β-葡聚糖进入人体后，通过阻止机体对外源性食物中胆固醇的吸收，降低血脂水平。研究显示，每天摄入80克燕麦能有效降低总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇。对于代谢综合征，包括高血压、高血脂、高血糖等患者而言，连续吃两天燕麦、每日300克，胆固醇水平就会显著降低。

保护肠道。β-葡聚糖在小肠难以被消化吸收，进入结肠后可以被肠道菌群利用，促进双歧杆菌等益生菌生长，进而改善肠道内环境。燕麦膳食纤维含量很高，可以帮助增加粪便体积。临床研究显示，增加燕麦摄入之后，便秘得到有效缓解。

除了β-葡聚糖，燕麦还含有多种营养成分。其脂肪含量为7%左右，其中80%为不饱和脂肪酸，燕麦香浓的味道与其脂肪含量有很大关系；蛋白质含量大约为12克/100克，并且氨基酸种类齐全，质量较高；此外，燕麦还富含B族维生素、维生素E，以及钾、镁、钙等矿物质，其中钙含量高达58毫克/100克，在谷物中遥遥领先。

近年来，市面上以燕麦为原料的产品越来越多，不同产品的加工方式会影响其烹煮时间和食用便利性。常见的燕麦产品主要有以下几种：

整粒燕麦。这种燕麦加工程度很低，营养成分保留较为完整。缺点是谷粒坚硬，通常需要提前浸泡数小时，再与大米等食材一起煮熟。

钢切燕麦。就是用钢刀把整粒燕麦切开，一般一粒燕麦能切成2到4段，更容易烹煮，燕麦的营养也能得到较好保留。

生燕麦片。通过物理操作，把燕麦压成厚片状，保留了燕麦所有营养成分，烹煮更方便。

快煮燕麦片。把燕麦进行加热灭酶、熟化后压片、最后干燥而成，这种燕麦片依旧需要煮，只是所需时间更短。

即食纯燕麦片。开袋即食，或用牛奶、热水冲泡一下即可食用，非常方便。这种燕麦片经过预熟操作，导致β-葡聚糖的分子量降低，升血糖的速度会快一些。即便如此，其搭配高蛋白质食物和蔬菜后，对控制餐后血糖仍有很大益处。比如，用即食燕麦片做早餐，搭配一个鸡蛋，一小把圣女果或绿叶菜，就是不错的选择。

（来源：人民日报客户端 整理：张君琳）

◀关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号，了解更多美食资讯。