

让你停下脚步的漳州美味

漳州菜是闽菜的重要分支。漳州在明代时期是福建的主要港口,有福建当地以及东南亚的商人在此云集,经过长期的商旅往来,不同的宗教信仰、不同的饮食习惯在这里长期共处,给当地的饮食习惯带来了新的变化。漳州菜除受东南亚及客家风味的影响,因漳州与潮州相邻,物产相近,在菜式中吸收了潮汕风味的特点。漳州菜烹调手段多样,卤、炒、煮、焖、炖、煎、炸、淋、蒸,无一不精。漳州菜口味清淡,以酸甜为主,注重材料的新鲜,味道的纯正,而且特别讲究菜肴的滋补功效。

吃在漳泉二州

漳州物产丰富,而海产品尤为丰盛,这为漳州菜提供了丰富的原材料。除了海鲜大餐,漳州还有风味小吃:手抓面、卤面、猫仔粥、润饼、蚝仔煎、土笋冻等。

漳州民间有句俗话:“穿在苏杭二州,吃在漳泉二州”。漳州历来有不少小吃与名点。豆干面粉:吃法多样;面煎果:甜、咸各宜;漳州卤面;每逢佳节喜庆漳州人用以请客的大众食品;石码蚝仔煎:龙海市石码镇附近溪干一带的盛产,由“珠蚝”做成;漳州沙茶酱:漳州特产沙茶粉制成,香辣可口。

漳州最有特色的菜肴不外乎海鲜和当地的各种卤味。海味包括:对虾、红蟹、鳗鱼、海蛭等。清蒸是最佳的烹调方法,这样可以保持海鲜的原味,令海鲜鲜嫩爽口,美味无穷。

卤味主要有卤猪头肉、卤猪舌头、卤鸭、卤鸡,都做得香喷喷的,吃起来很入味。

少不了的主食

说完了菜还要说说漳州的主食。以漳州市的经济、文化中心——芗城为例,当地居民日常三餐以大米为主食,一日三餐一般“两干一稀”,或“一干两稀”,以早晚稀饭,中午干饭居多。

明朝万历年间,番薯从吕宋引种,城郊丘陵地带百姓多以番薯为主食。番薯和大米煮粥,俗称“番薯糜”,是很普遍的吃法。富室大家,也日食一餐番薯稀饭。自上世纪90年代以来,在当地百姓餐桌上已变得很罕见。近年来,城里人早餐喝豆浆,吃馒头、油条者渐多,也有些人上茶馆吃早点。

早餐稀饭多以酱瓜、咸茶、萝卜干、榨菜佐餐。中、晚餐,荤菜有肉、鱼、蛋、鸭、鸡、海鲜;素菜有四季青菜、瓜豆、豆制品等。荤素搭配随家境而异。农家通常素菜为主,逢年过节才增加荤菜。入冬腌芥菜、萝卜干供全年食用。一般节日忌辰,极少买鱼肉。即临近年节,购买一些,亦舍不得吃,用盐腌好,为来日接待客人用。贫家、富农都如此。

芗城人宴宾客请自古就非常奢侈。如,南宋时,婚嫁必“椎牛行酒”。元、明已是“杯盘萧鼓里,灯火绮罗中,绿笋供春馐,黄蕉入夏筵。”说到如今的风俗,一般宴请须上12道菜以上,通常先上4冷盘,接着上一盘炒面条或米粉、水饺主食,然后才上主菜和



酒。最后一道是甜点,通常是芋泥、八宝饭、甜汤、水果4样。芗城人善吃,故每家每户都有一至两位家庭烹饪好手。遇到节假日、喜庆之时,菜肴总是花样百出,即便是平日也决不马虎,还特别讲究色香味俱全。具有地方物色的菜肴有:油焗红蟳、糖醋马鲛、青葱鱿鱼、通心河鳗、清蒸鲈鱼、当归炖乌鸡、快炒红虾、鱼丸干贝汤、四果汤、八宝芋泥等。四时水果有:天宝香蕉、九湖荔枝、浦南柚子、枇杷、杨梅、桃李、龙眼、红柿等,品种繁多,更是芗城人司空见惯的闲时美味。

◆特色美食



手抓面
俗称“豆干面粉”或“五香面粉”,由面料、配料、佐料三部分构成。面料采用碱面条,煮熟趁热在竹筛上铺制成手掌大的圆形的薄片,称“面粉”。吃时在面粉上放上“炸豆干”(油炸豆腐)或“五香卷”,加甜面酱、花生酱、芥辣酱、蒜醋酱等佐料,把面粉卷起来用手抓着吃,故称“手抓面”。



卤面
漳州卤面,久负盛名。采用肉丝、笋丝、蛋丝、香菇、鱿鱼、虾干、黄花菜等配料在热锅里炒熟后,加上猪骨汤煮开,放入适量的味精、白糖、精盐和番薯粉等,调成卤料。进餐时,在面条上放些韭菜、豆芽、浇上卤料,再配上胡椒粉、油炸蒜丁、油炸扁鱼丝、香菜等佐料,味道极佳。



猫仔粥
原料有晾干的米饭(七八成熟),切片的鲜猪肝、瘦肉应采用时鲜鱼、虾仁、煮熟切丝的鸡肉、切丝过油的香菇、扁鱼等。进餐时,将米饭及各种原料放入盛有猪骨汤或鱼汤的小铝锅中,加热煮沸,片刻,起锅盛碗,加上味精、茼蒿、葱、蒜、酱油、胡椒粉等佐料即成。味道清淡、鲜美可回。



五香卷
将半肥半瘦的猪肉条、葱头碎、荸荠碎、虾皮等原料,调配五香粉、白糖、虾油适量,加上番薯粉和水搅拌均匀成浆糊状,再用豆腐皮包卷成长四寸、直径一寸左右的圆条状,放热油锅里炸熟。趁热食用,外酥内润,香味浓郁,鲜美。

