



▲酒糟肉

▲荔枝肉
▲佛跳牆
▲土筍凍

閩菜：湯鮮雋永，清淡宜人

閩菜，起始於漢後期，由於中原漢民入閩，所以閩菜傳入後以漢文化為內涵。常有人將閩菜和粵菜混淆，兩地雖然離的很近，都注重味鮮，講究原汁原味，閩菜也曾被歸為廣義的粵菜，但是閩菜還是有獨具特色的烹飪特點。

作家郁達夫的《飲食男女在福州》一文中，開頭便是：「福州的食品，向來就很為外省人所賞識；前十餘年在北平，說起私家的廚子，我們總同聲一致的贊成劉崧生先生和林宗孟先生家裡的蔬菜的可口。當時宣武門外的忠信堂正在流行，而這忠信堂的主人，就系舊日劉家的廚子，曾經做過清室的御廚房的。」可見，民國時期，閩菜可謂譽滿京都。

由於地理環境所決定，福建歷史上分為下四府和上四府，福州、閩東、閩南沿江靠海，春冬溫暖，夏秋炎熱，烹飪的原料以海鮮、河鮮為主，有清、淡、鮮、脆的特點。閩西、閩北地處山區內地，春冬寒濕，夏秋悶熱，烹飪原料以山珍、禽畜為主，有香、鹹、濃、鮮之特點。

酒糟肉：豐腴爽潤，鹹甜適中

在福建客家人的廳堂中，全族上百人一起聚餐的風俗已被延續了成百上千年。聚餐的菜品並不是很精緻，酒糟魚、酒糟肉、酒糟兔、酒糟蛋、酒糟餅、酒糟田螺、酒糟牛扒、酒糟毛豆……糅合了酒糟香味的菜品，精心的烹製中每一步都傳遞著鄉音鄉情。經過時間的淘洗和沉澱，福建糟食聯繫的是血脈，是親情，是記憶深處的故鄉。

這些糟食的美味都歸功於紅酒糟的發酵威力。而鮮紅的酒糟，來自閩地的特產——紅曲米酒。

福建農家釀製紅酒時，會撒一層紅曲再鋪一層糯米，好讓它們充分發酵。從米酒到紅糟，紅曲是靈魂，發酵、分解、醞釀、轉化……一罈罈色澤微紅、口感香糯的美酒被精心釀造出來。酒渣也不甘示弱，不久之後它將會被派上新的用途。

閩菜中的紅糟正是米酒的酒渣，酒中的紅曲霉等微生物在糟中仍然發揮作用，分解出的澱粉酶、糖化酶、蛋白酶等等讓酒糟中充滿各種氨基酸、葡萄糖以及多種維生素。這些不起眼的殘渣，吸收了米酒的靈魂，化成另一種點化食物的精靈，難怪北宋初年的《清異錄》會將紅糟稱做「酒骨」。

在中國，紅色象徵幸福、愉快與吉祥，

是喜慶的宴席必不可缺的裝飾。福建紅米糟不張揚，卻能被細心的廚師挑選為尊貴食材使用，自有它的道理。

糟肉的誕生，得益於客家人對節氣飲食的重視。每年農曆四月初一，是福建沙縣的烙粿節。傳說，陽春三月，萬物復甦，冬眠後醒來的毒蟲開始張牙舞爪。沒安好心的毒蟲鬼，會把毒性最強的毒蟲乾焙後磨成粉，偷偷放進孩子們愛吃的糕點裡。大人們為了不讓小孩子亂吃，便發明了又脆又甜的香粿……但是毒蟲仍會消耗掉人們的元氣，於是久之後的夏至，沙縣人就會準備上滿滿當當一桌菜餚，必有的一定是紅糟肉，據說它會讓消耗掉的元氣重新加滿。

其實，農曆三四月份正值萬物甦醒、季節更替，極易發生傳染病，此時卻又是下稻秧的最佳時間。

夏至後天氣日趨炎熱，人很容易疲軟、困乏、燥熱，影響農活。經過試驗，紅糟中的紅曲，可以有效降低體內膽固醇以及甘油三脂、低密度脂蛋白水平，同時升高高密度脂蛋白水平，降低血脂。所以，那一碗香噴噴的糟肉不光是對於元氣的補償，還暗合著科學的道理，同時，又預示了來年的喜慶祥和與豐收，實在是一舉多得的佳餚。

土筍凍：味美甘鮮，脆嫩爽滑

去福建旅遊的朋友一定會在朋友圈曬的一款食物——土筍凍。土筍凍的原材料是可口草囊星蟲，雖然名有「可口」，但形似蚯蚓，生活在幾乎消失殆盡的泥沙質灘塗之中，泉州地區俗稱「土筍」，漳州地區俗稱「泥筍」，莆田地區俗稱「土蚯」，福州地區俗稱「龍腸」，寧德地區俗稱「土釘」……

傳統製作土筍凍的方法，先將挖來的蟲子磨洗去表面泥沙，再把內臟擠出來——從

前是用腳踩的，現在改用石磨碾。漂洗乾淨後使蟲體變白，然後將蟲體和水按照一定的配比放進鍋裡加水熬煮，加適量醬油，直到蟲體內的膠質煮出來，連蟲帶湯倒進小碗裡晾涼，就自然凝結成凍狀了，色澤灰白，晶瑩透明，狀如瓊脂，佐以香醋、甜辣醬或芥末、蒜蓉等調料，滑溜溜的凍，脆嫩的蟲體，看著怕，吃著香。據說「土筍」除了製成凍以外，還可以炒食、煮湯、熬粥……

佛跳牆：清鮮淡雅，醇和雋永

傳統佛跳牆的主料達 20 餘種，而且原料高檔，有鮑魚、刺參、乾貝、蹄筋等，所用輔料也有十幾種，製作時間需要幾十小時之久，堪稱閩菜之王。用的食材越好，味道就越好，淡淡的酒的醇香、經過多道工序而成的濃湯的清香、各種食材融合薈萃的鮮香，縈繞在心頭無法忘懷。

曾經，在中國國宴中，「極品佛跳牆」堪稱頭牌名菜。當國家領導人宴請外國領導人時，若按照傳統做法，整壇上席，從禮儀、格調上來說都與國宴招待不符，所以 20 世紀 80 年代中，將佛跳牆分成小壇上席，由此，現在很多酒樓制售的小壇佛跳牆，就是從那時開始的。

荔枝肉：酥香細嫩，滑潤酸甜

荔枝肉是閩菜中一道極其古老傳統的菜餚，源於五代末宋初，採用豬瘦肉製成，形似荔枝，色艷荔枝，味勝荔枝。

傳統的荔枝肉做法是將精瘦肉內切成小塊，再剗十字花刀，將紅曲碾碎加少量水，再濾成紅曲水，用濕澱粉抓勻，置碗中加蓋片刻時間，入油鍋中，炸成荔枝狀瀝起，再旺鍋下少許油加蔥煸香，用荔枝汁、醬油、糖、醋、番茄醬、香油調成汁倒入鍋中炒沸後，投入炸熟的肉塊翻炒即成。

閩菜中的「荔枝肉」，其味與「十八娘紅」

（一種荔枝）的荔枝蘸上醬油或鹽巴同吃，味道相似，即烹出的菜餚中甜中微酸，酸而有鹹，荔香盈腮，肉韻嚙舌。

如此特別的荔枝肉，正是因為有這些特色，所以在烹製時有一定難度，比如用紅曲調色，用荔枝肉榨汁後蜜漬保存，這些都沒有幾家酒樓能做到。

如今已經很難吃到那麼精緻的荔枝肉了，大多都是加菠蘿來提升酸甜味，所以經常會有人疑問，荔枝肉和菠蘿咕嚕肉、鍋包肉有什麼區別。

蚵仔煎：香鮮味美，蛋嫩粉滑

蚵仔，就是牡蠣（海蠣），最早在漢代楊孚《異物誌》中稱為「古賁」。福建沿海是牡蠣的主產區，生產的主要品種稱「僧帽牡蠣」，這種牡蠣肉味鮮美，生長迅速，一年養殖便可收貨。

過去福州地區娶媳婦三天後，新媳婦下廚做飯首道要做「豆腐蠣」，因為福州話中「豆腐」諧音「都有」，「蠣」諧音「弟」，上桌時家人問：「豆腐蠣多嗎？」新媳婦回：「豆腐蠣（都有，弟）很多。」寓「添男丁，多興旺」之意。

蚵仔煎，又稱海蠣煎、蠔子煎，用鮮海蠣瀝乾，攪拌之研細的蕃薯粉，再把鮮蒜葉或韭菜切成小段摻進去，加入適量的鹽，攪拌成糊狀，然後倒入油鍋，邊煎邊兩面翻，快熟時把攪拌好的鴨（雞）蛋液均勻地灑在海蠣煎上，藉蛋液的凝固翻煎成餅狀，兩面略黃時可起鍋裝盤，然後撒上香菜，吃的時候佐以蒜泥、沙茶醬、辣醬等。

在福建沿海一帶都流行著海蠣煎，做法基本相似，略有區別的是攪拌海蠣的，有的用麵粉，有的用薯粉，有的用米粉。



▲蚵仔煎

麵線糊：柔韌華潤，嚼不黏齒

線面，福州、莆田等地區稱為「索麵」，閩南稱「麵索」，一般要經過和麵、揉麵、松條、串麵、拉麵、晾曬等工序，做成後，每根線麵粗細約 0.7 毫米，用 0.5 公斤麵粉，可製成 6 米長的線麵近 1000 根，有煮時不糊，柔韌華潤，嚼不黏齒，牽絲縷縷的特點，黃庭堅曾詩曰：「湯餅一盃銀絲亂，牽絲如縷玉簪橫。」

線麵有很多做法，有用肉羹湯泡著吃的，乾拌著吃，炒著吃，煮成麵線糊……

一碗麵線糊裡有很多廚師的心思，除了細緻而特別的線麵，還有十幾種輔料，做麵線糊的湯也很有講究，魚乾絲蝦糠豬骨，一樣也不能少。早起吃一碗熱騰騰的麵線糊，一整天都會心花怒放、充滿幹勁。

閩菜中還有很多讓人難忘的、特別的美食，比如肉粽、八寶鱈飯、姜母鴨、太極芋泥、沙茶麵、醉排骨、雞湯汆海蚌、蘿蔔糕、餛飩、花生湯……真的寫不完。

本版圖文均據《中國國家地理》雜誌



▲麵線糊