

F U / C H E N G / F U / W E I

福城福味



福·州
名小吃系列



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福城福味



福·州
名小吃系列



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

图书在版编目 (CIP) 数据

福城福味/范建敏, 陈加伟主编. —福州: 福建教育出版社, 2015. 9
ISBN 978-7-5334-6973-3

I. ①福… II. ①范…②陈… III. ①风味小吃—介绍—福州市 IV. ①TS972.142.571

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 214873 号

策划编辑 陈玉龙

责任编辑 何 焰

美术编辑 季凯闻

福城福味

范建敏 陈加伟 主编

出版发行 海峡出版发行集团

福建教育出版社

(福州梦山路 27 号 邮编: 350001 网址: www.fep.com.cn)

出版人 黄 旭

印 刷 福州华彩印务有限公司

(福州市福兴投资区后屿路 6 号 邮编: 350014)

开 本 889 毫米×1194 毫米 1/16

印 张 4.5

版 次 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5334-6973-3

定 价 30.00 元

如发现本书印装质量问题, 请向本社出版科 (电话: 0591-83726019) 调换。



肆

030

◎

第四章—市井节拍

与北上广的快节奏相比，福州也有着属于自己的节拍，从一技就熟的锅边到细火慢炖的佛跳墙，福州人的一天，松弛有度，诸味纷呈。



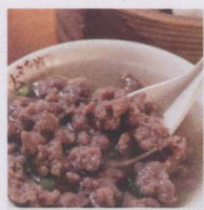
020

叁

◎

第三章—节庆味道

制作、品尝和赠送相应的传统节日食品，也成为我们庆祝节日的独特方式之一。在福州，有一类小吃包含了福州人对米、对不同节日的智慧——糍粑小吃。



064

捌

◎

第八章—平民智慧

功夫美食，章法自存于心；转化灵感，带来劲道美味；松软香甜，寓意生活甜蜜，用味蕾来体会。



柒

◎

第七章—远去滋味

在飘起的烟雾缭绕间，感悟最温润的美味情怀。在一个地域的小吃里，遇见渐行渐远的乡土风味。

056

鸣谢

同利肉燕

尚干小吃

达道牛肉

木金肉丸

彬德桥糍粑

耳聋伯

感谢以上商家对《福城福味》的大力支持，排名不分先后



贰

◎

012

第二章—福气鲜香

圆圆的讨喜外形，让鱼丸成为福州人眼中的吉祥物，「没有鱼丸不成席」更是当地流传已久的俗语。



壹

006

◎

第一章—舌尖乡愁

作为一种亲民的美食，福州民间一直流传着「无燕不成宴，无燕不成年」的说法。无论居江湖之远，还是处庙堂之高，肉燕都是撑得起场面的一道菜。



048

陆

◎

第六章—历史印记

朴实无华的传奇美食，流传百年的劳动艺术，这是火与面的碰撞，也是食物与智慧的结合。



伍

◎

040

第五章—城市性格

甜味，圆润饱满的吉祥滋味；鲜味，随性自然的饮食智慧；各种味道在山水流转间形成的自在风味。



《福城福味》由
福州市商务局与福建省广播影视集团
电视综合频道《舌尖之福》
联合出品

《福城福味》
编委会组成人员

主编
范建敏 陈加伟

执行副主编
李克亨 方少勇

副主编
林加平 肖陆宁 陈世忠

编撰
卢珺 郑淼 黄沁 陈滢君
陈冰洋 王丹丹 吴韬 许冰航

摄影
罗凯 张孙川

设计
曾权



福城有福味

闽菜，是中国八大菜系之一，发源于福州，以福州菜为代表。福州菜在中国烹饪文化宝库中占有重要的一席，素以历史悠久、品种繁多、选料精细、技艺精湛著称，为广大人民群众所喜爱，在海内外享有美誉。

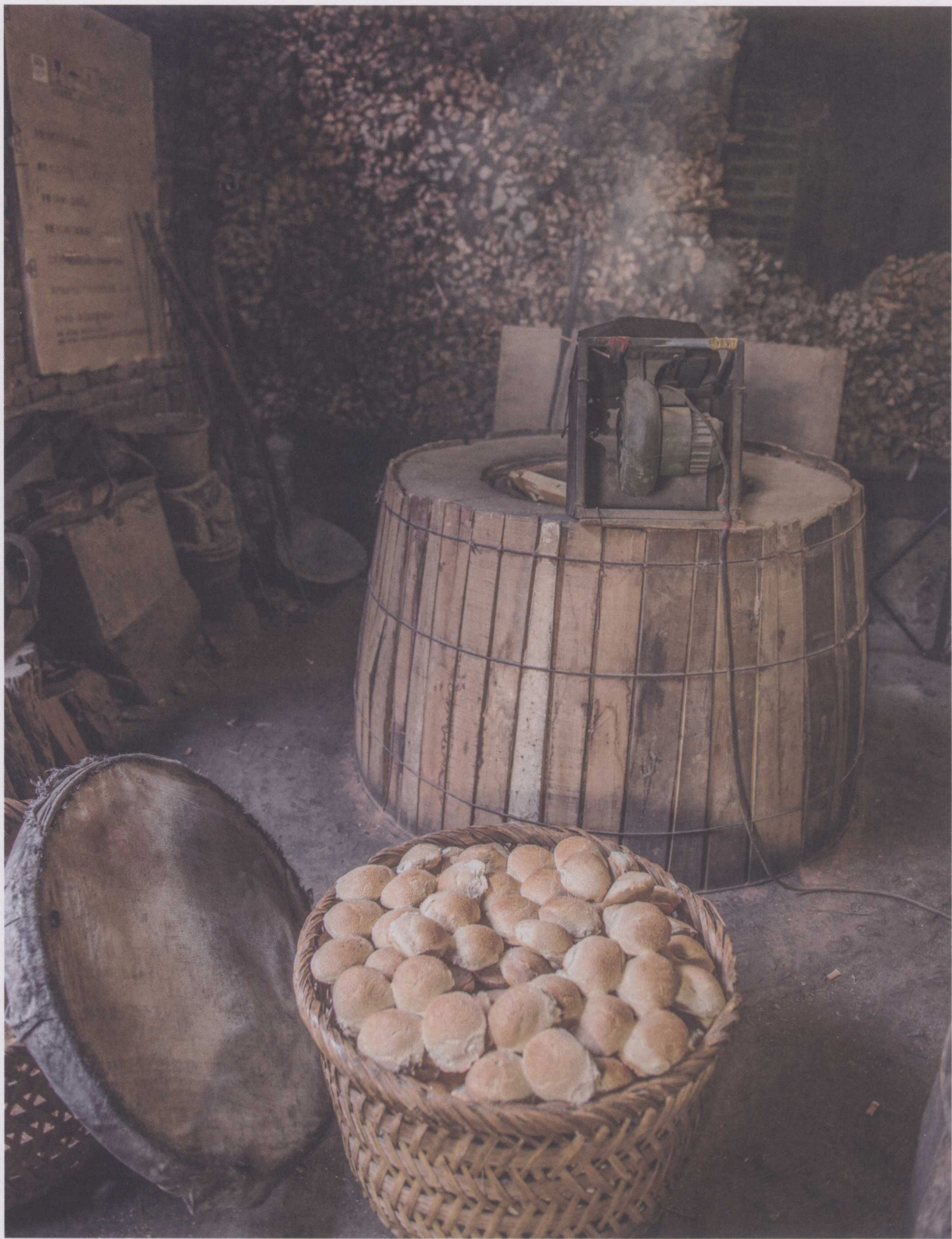
福州小吃是福州菜的重要组成部分，是福州文化的独特标志。据统计，福州的小吃过去曾经有超过200种之多，如今常见的仍有100多种。种类多样、极富地方特色的福州小吃，不仅是当地百姓日常食用之物，更寄托着离乡游子对家乡的思念。

《福城福味》画册以图文并茂的形式，选取了具有典型性、代表性的福州小吃品种，既展示了坊巷深处的老福州味道，又反映了福州城的风土人情，彰显了福州饮食文化的无穷魅力，让读者从中品味到丰富醇厚的福州人文底蕴。

本画册的出版，将有助于让更多海内外朋友进一步关心、支持福州餐饮市场和烹饪文化的发展，共同弘扬中华民族优秀传统文化，推动餐饮市场持续繁荣。

福州市商务局局长

范建敏



这些习以为常的美味，是越来越深的烙印，刻画出福州城的过往与明日，生生不息。

有福之州 福气美味

老辈福州人有句话叫“七遛八遛，莫离福州”，意谓福州山好水好，加上饮食风味独特，乡人不忍离去。福州的美食文化历史源远流长，除闽菜的代表菜色“佛跳墙”“荔枝肉”“鸡汁氽海蚌”等之外，各具特色的风味小吃也是福州人忘不了的舌尖美味。

“三山两塔一水穿”的榕城，作为具有2200多年历史的文化名城，有“江南胜地”之誉，是福建全省政治、经济、文化中心，同时也造就了一种特殊的小吃文化。对于老福州来说，熟稔于心的榕城美景，大都与美味息息相关，已然成为生活的一部分。在福州僻街小巷，听到一串有节奏的“嗒、嗒”之声，循声而去，就可寻及燕皮店；最好吃的鱼丸，是在三坊七巷中的塔巷里；在达道和小桥一带，有几家颇有名的牛滑店；如果早晨五六点，到街上走走，不难发现热气腾腾的锅边小吃，这可能是福州人最喜欢的早餐；到了夜半更深，最热闹的无非是那几家人来人往的捞化店，简简单单的果腹美味，就像一道浅浅的溪流，轻轻流淌过平凡的日常生活，然而却长长久久地留在一代又一代人的口中、心中。

用影像留住福州人心中的家乡味。福建省广播影视集团电视综合频道《舌尖之福》栏目与福州市商务局合作，筹拍电视专题片《福城福味》，完整详实记录福州名小吃的方方面面，为面临失传的福州小吃老手艺、福州人记忆深处的老味道保留一份声画影像纪录。

《福城福味》共有八个篇章，每个篇章各有主题，在讲述福州名小吃技艺的同时，融入当地的人文特色、历史渊源等，以独特的视角传递出小吃背后的地域文化。与其说我们在用镜头纪录美味，不如说是在为自己和有福之州的美味记忆，找一处安身之地。若干年后，此时此地的人和物消逝，我们再翻看这些文字和影像，涌上心头的不仅有满满的怀念之情，更多的是对这个地域小吃背后的文化、历史和人情的更深感悟。

拍摄过程中，有从事福州民间文化研究50年的方炳桂老师，为我们讲述渐行渐远的光饼文化；有传统小吃的第三代传人，以他们年轻的视角传承并变化出新味；还有闽侯尚干每年的“锅边节”，用一样小吃寄托了当地人对义姑林五娘的情感，这种情感拴系在舌尖上，便使小吃成为人们割舍不去的一种滋味。我们相信，小是美好的，小也是蕴含大义的。小吃不仅能果腹充饥，它也能纪录城市的成长，所以有的人甚至说，城市个性的遗留能完整保存，小吃存焉！

一位福州籍的归乡华侨说，鱼丸和锅边糊，就像是细细却割不断的线拉着他往家乡飞奔。离开了故土，乡音和美食成为了远行人的寄托。在中国人的血液里，落叶始终要归根。时光流转，生活在这方水土的我们，唯一能为远行人做的，或许就是守护住这方水土的美味。让所有生活在这里的人们，能保存一份对福州美食的温情和敬意，希望所有远在他乡的游子，福州美食能成为一种你们留在心底的慰藉。

福建省广播影视集团高级编辑

陳如偉



肆

030

◎

第四章—市井节拍

与北上广的快节奏相比，福州也有着属于自己的节拍，从一技就熟的锅边到细火慢炖的佛跳墙，福州人的一天，松弛有度，诸味纷呈。



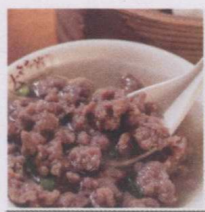
020

叁

◎

第三章—节庆味道

制作、品尝和赠送相应的传统节日食品，也成为我们庆祝节日的独特方式之一。在福州，有一类小吃包含了福州人对米、对不同节日的智慧——糍粑小吃。



064

捌

◎

第八章—平民智慧

功夫美食，章法自存于心；转化灵感，带来劲道美味；松软香甜，寓意生活甜蜜，用味蕾来体会。



柒

◎

第七章—远去滋味

在飘起的烟雾缭绕间，感悟最温润的美味情怀。在一个地域的小吃里，遇见渐行渐远的乡土风味。

056

鸣谢

同利肉燕

尚干小吃

达道牛肉

木金肉丸

彬德桥糍粑

耳聋伯

感谢以上商家对《福城福味》的大力支持，排名不分先后



贰

◎

012

第二章 福气鲜香

圆圆的讨喜外形，让鱼丸成为福州人眼中的吉祥物，「没有鱼丸不成席」更是当地流传已久的俗语。



壹

006

◎

第一章 舌尖乡愁

作为一种亲民的美食，福州民间一直流传着「无燕不成宴，无燕不成年」的说法。无论居江湖之远，还是处庙堂之高，肉燕都是撑得起场面的一道菜。



048

陆

◎

第六章 历史印记

朴实无华的传奇美食，流传百年的劳动艺术，这是火与面的碰撞，也是食物与智慧的结合。



伍

040

◎

第五章 城市性格

甜味，圆润饱满的吉祥滋味；鲜味，随性自然的饮食智慧；各种味道在山水流转间形成的自在风味。



《福城福味》由
福州市商务局与福建省广播影视集团
电视综合频道《舌尖之福》
联合出品

《福城福味》
编委会组成人员

主编
范建敏 陈加伟

执行副主编
李克亨 方少勇

副主编
林加平 肖陆宁 陈世忠

编撰
卢珺 郑淼 黄沁 陈滢君
陈冰洋 王丹丹 吴韬 许冰航

摄影
罗凯 张孙川

设计
曾权



舌尖乡愁

亲情的味道，是福州人在宴会上乐于同宾客分享的美味。作为一种亲民的美食，福州民间一直流传着「无燕不成宴，无燕不成年」的说法。无论居江湖之远，还是处庙堂之高，肉燕都是撑得起场面的一道菜。

离家在外的人，就像迁徙的燕子，一直在等待着春天能飞回南方。肉燕，因其形似飞燕，更寄托了游子对故乡的思念。风尘仆仆的江湖，只有家乡的味道能触碰心里的柔软，让你即使远隔重山，心中依旧有所挂念。





寄托乡愁的肉燕

肉燕是思乡的小吃，只要是福州人，不论你身在何处，即便是天涯海角，家中寄去的食物中总有一盒“燕皮”。包馅煮熟的肉燕，晶莹剔透，状如燕子飞翔。当家乡的迎春花开时，亲人盼与燕归。

肉燕 //////////////////////////////////////



别名：太平燕、扁肉燕

特色：肉包肉，圆头散尾，形似飞燕，质嫩味荤，鲜美爽口。

民风民俗：福州风俗中的喜庆名菜。福州人逢年过节，婚丧喜庆，亲友聚别，必吃“太平燕”，用肉燕与鸭蛋一起煮汤，寓意太平，鸭蛋在福州

话中与“压乱”或“压浪”同音，即取其“太平”“平安”之吉利寓意，故有“无燕不成宴，无燕不成年”之说。肉燕亦由此成为馈赠佳品，为福州人包括海外乡亲所衷情。

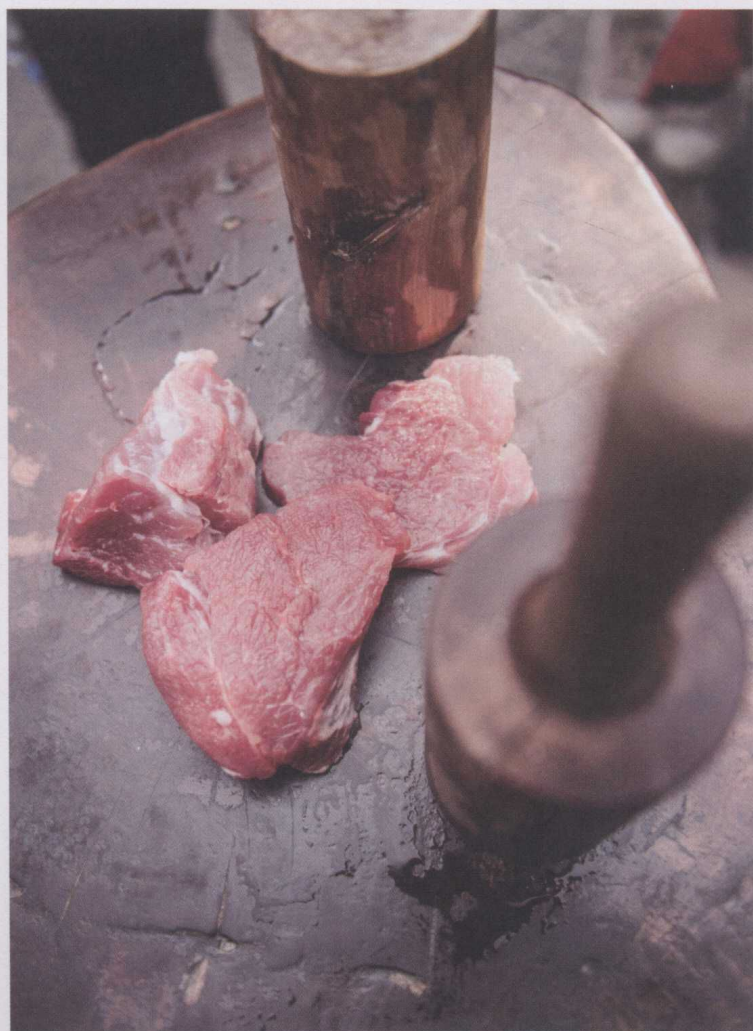


千锤万打 手工擀制

捶肉

捶肉：在福州的小巷里，听到一串有节奏的“嗒、嗒”之声，循声而去，就可寻到燕皮店。

肉燕皮的制作，是费时费工的纯手工活。打制肉泥是一个重体力的劳作过程，首先挑选新鲜的猪后腿肉，将肉中的筋膜剔除干净，然后将肉块软硬搭配分组，由捶打的师傅挥动大槌，连续不停地敲打鲜肉，敲打的过程不能停歇，否则，猪肉就会脱水变硬，进而失去韧性。



	2	6	7	8
	3			
1	4	9	10	
	5	11	12	

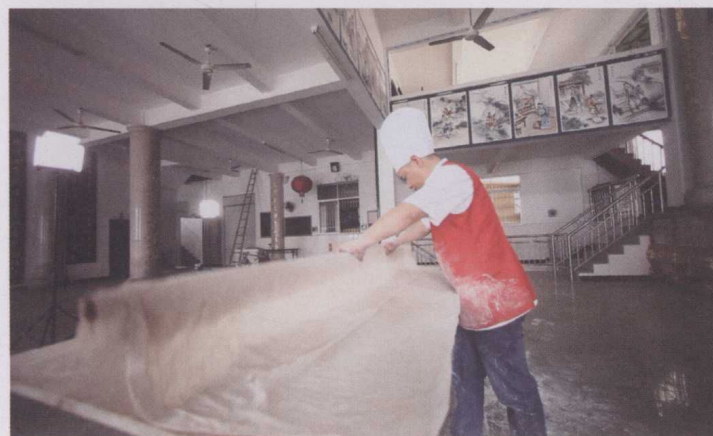
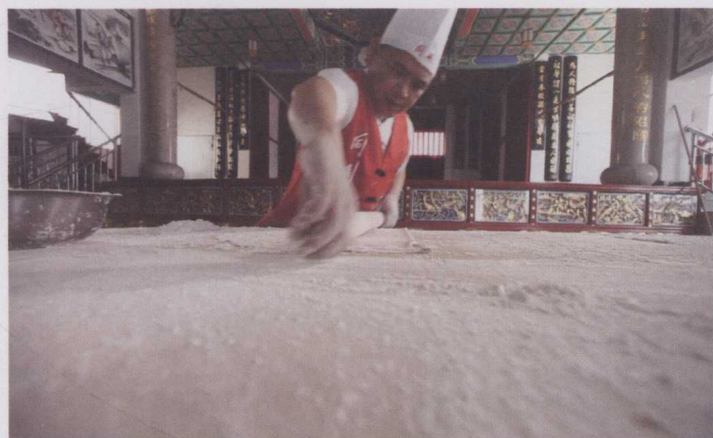
1. 制作肉燕的食材：新鲜的猪后腿肉
- 2-5. 腿肉捶打至富有黏性、略带弹性
- 6-8. 胶状肉泥上均匀撒上薯粉，用木棍擀制
- 9-12. 五百克猪肉制成五六平米见方的燕皮，需要几个小时的耐心擀制



制燕：擀制燕皮，是将肉转化为皮的一个神奇过程，将胶状肉泥放在木板上，均匀地撒上薯粉，轻轻拍打压延，辅助以长棍擀皮，直至它变成薄如纸般的燕皮。

制燕

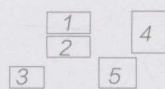
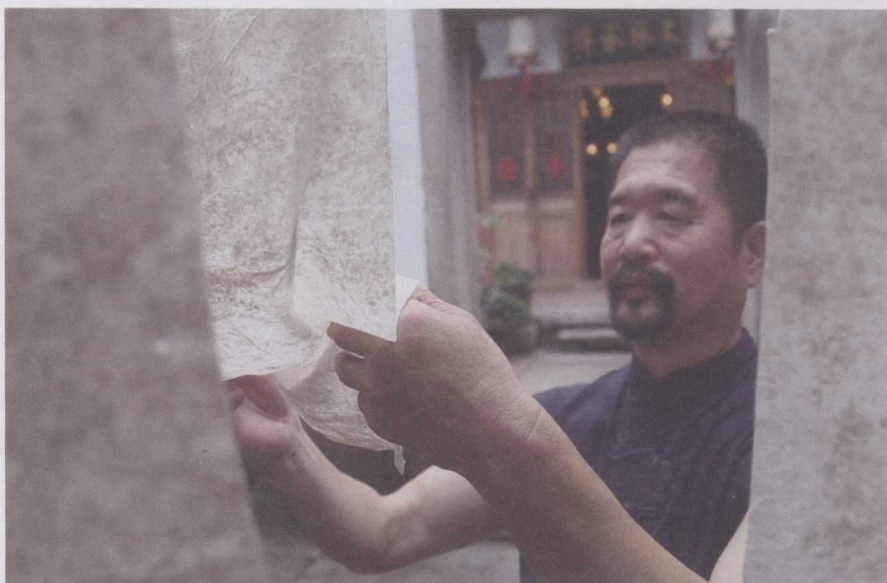
棍法，是擀制燕皮的秘技。在燕皮不断变大的过程中，选取合适的木棍十分重要。擀制燕皮的厨师，是隐藏在江湖中低调的行家。他们用朴实无华的工具，制作出让人瞠目结舌的美食。但比工具更重要的，其实是师傅的双手。在美食的范畴内，手工的作用依旧不可替代。拍、擀、点、压、拂、扫、切、折，每一次与燕皮的接触，都是经验丰富的厨师，凭借他们的累积在对燕皮进行一次新的塑形。



晾干

晾干：正是这道工序，让福州燕皮能够走出福州。鲜燕皮不易保存，只能在福州当地现做现卖，而晾干后的燕皮易于保存，方便携带。这让更多的福建乡亲走遍世界，仍然能品尝到地道的家乡口味。

晾燕皮，是一个需要天时地利人和的工序。将鲜燕皮切成宽十六厘米的长条，叠卷，牵上线绳，悬挂于通风处晾干。通过晾晒，可以充分蒸发鲜燕皮中的水分，让燕皮更易于保存。在这个过程中，有经验的制燕工人要做的是，根据不同的季节，不同的天气，甚至不同的季风，控制燕皮的晾晒时间。让鲜燕皮既能够有效脱水，又能够在自然的环境中吸收阳光和空气的气味。最终将一样平凡无奇的食物雕琢成一件回味无穷，美轮美奂的工艺品。



- 1-3. 风和阳光赋予手工食物微妙的差异，天意和
手艺，一起成就这份福气之味
4. 陈君凡，同利肉燕第四代传人
5. 捶肉の木槌

百年同利 同德利后

推荐

同利肉燕
福州市鼓楼区南后街 106 号

同利肉燕创始于 1876 年，至今已传承五代。创始人陈官燃在经营燕皮之初，便将小店铺起名为“同利”，就存有“利人、利己、利在大家”之意。

百余年来，陈家严守祖训打制燕皮，猪肉必选后腿的精肉，配以上好的蕃薯粉，肉粉配比恰到好处；通过精细复杂的工序手工打制而成，薄如白纸，其色似玉，口感软嫩，韧而有劲。同时，“同利”一贯遵循薄利多销原则，节日与平日同价，使得老铺盛名于世，燕皮远销北京、上海、香港、台湾及东南亚一带。

陈君凡，同利肉燕第四代传人。从十二岁跟随父亲学习制作肉燕，捶打燕皮的木槌声已经陪伴他度过了近五十个寒暑。肉燕于他而言，早已经超越了美食的范畴，融入了家族的血脉。



“一个地方的小吃，它就有一个地方的幸福感，只有这个幸福感才能留得住人。我记得我到台湾去参加 2002 年的中华美食展，当时在台湾世贸中心四天来了十几万的民众。我记得有一个老人家，他吃着吃着，热泪盈眶。他跟我讲他也是三坊七巷的，他父亲就是三坊七巷的名医，福州话叫鉴官医生，‘我就是他的后人，我到了台湾几十年，我非常思念我的家乡，但是年纪大了，身体不允许我回去，今天在这里看到自己的家乡人，我吃到了家乡这道太平燕’，他握着我的手久久不放。他们跟我讲，‘我吃这道太平燕我就是思乡，我就是回到了福州故乡的那种感觉，我就像回到母亲身边，就是吃着妈妈当初包出来的味道’。”

福气鲜香

鱼丸扁肉燕，人人吃不厌。这是福州当地的一句民谣，表达的就是福州人对鱼丸和肉燕的情有独钟。在这二者之中，福州鱼丸更是拥有海陆双重滋味的小吃代表。在中国的大部分地区，鱼丸是指以鱼肉为主要材料制成的实心丸子，而福州的鱼丸则是将鱼肉加工成丸子外皮，中间则包裹着以猪肉为主的馅料，俗称鱼包肉。圆圆的讨喜外形，让鱼丸成为福州人眼中的吉祥物，一没有鱼丸不成席一更是当地流传已久的俗语。

