

福州市文化体育和旅游局组织编写

文化 福清

味福清

严家梅 编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

福清市文化体育和旅游局组织编写

文 化 福 清

美味福清

严家梅◎编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美味福清/严家梅编著. — 武汉: 武汉大学出版社, 2015.12

文化福清

ISBN 978-7-307-16720-9

I. 美… II. 严… III. 饮食—文化—福清市 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第204766号

责任编辑: 方竞男

责任校对: 王小倩

装帧设计: 张希玉

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: whu_publish@163.com 网址: www.stmpress.cn)

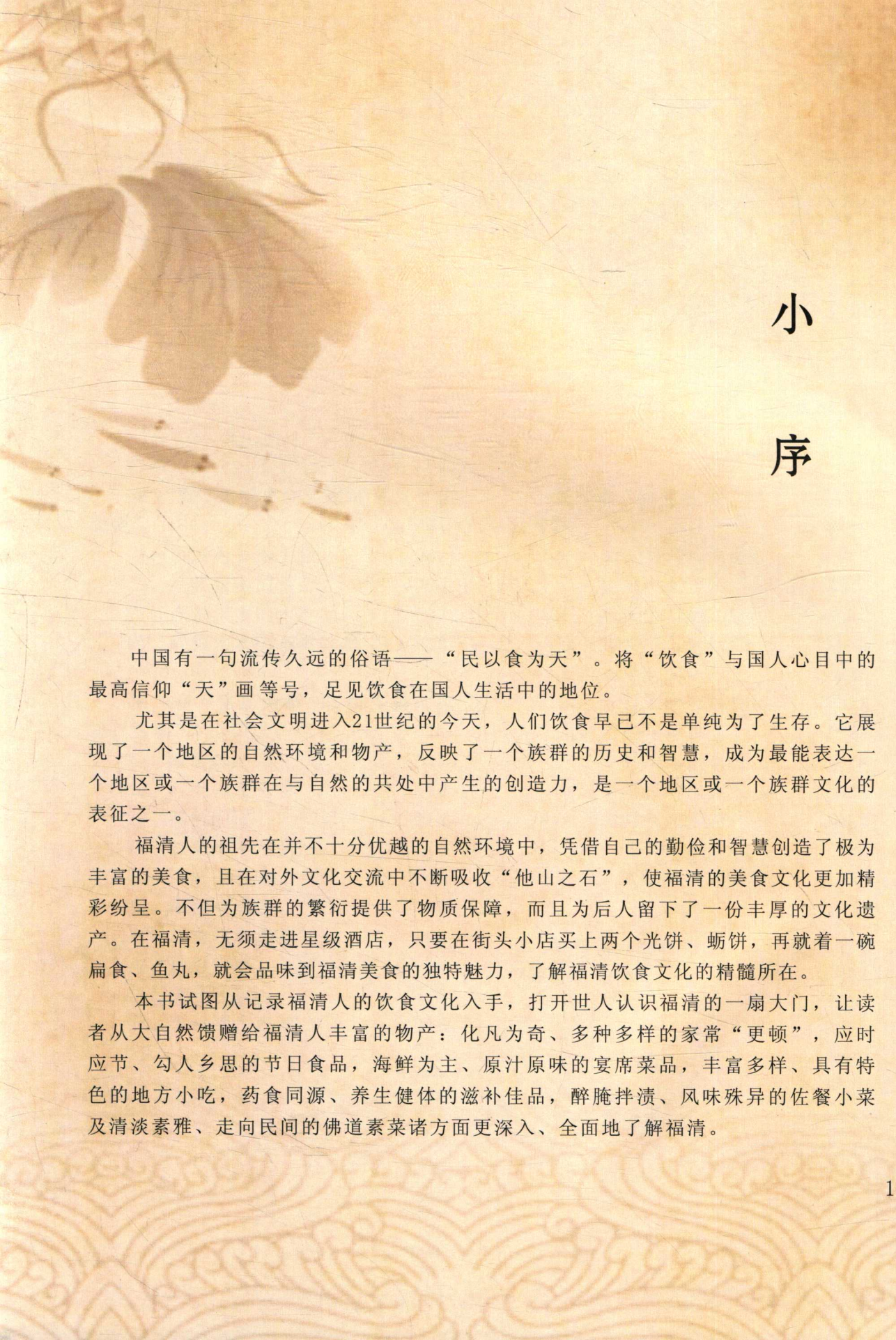
印刷: 武汉市金港彩印有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 7 字数: 125千字

版次: 2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

ISBN 978-7-307-16720-9 定价: 47.00元

版权所有, 不得翻印; 凡购买我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。



小 序

中国有一句流传久远的俗语——“民以食为天”。将“饮食”与国人心目中的最高信仰“天”画等号，足见饮食在国人生活中的地位。

尤其是在社会文明进入21世纪的今天，人们饮食早已不是单纯为了生存。它展现了一个地区的自然环境和物产，反映了一个族群的历史和智慧，成为最能表达一个地区或一个族群在与自然的共处中产生的创造力，是一个地区或一个族群文化的表征之一。

福清人的祖先在并不十分优越的自然环境中，凭借自己的勤俭和智慧创造了极为丰富的美食，且在对外文化交流中不断吸收“他山之石”，使福清的美食文化更加精彩纷呈。不但为族群的繁衍提供了物质保障，而且为后人留下了一份丰厚的文化遗产。在福清，无须走进星级酒店，只要在街头小店买上两个光饼、蛎饼，再就着一碗扁食、鱼丸，就会品味到福清美食的独特魅力，了解福清饮食文化的精髓所在。

本书试图从记录福清人的饮食文化入手，打开世人认识福清的一扇大门，让读者从大自然馈赠给福清人丰富的物产：化凡为奇、多种多样的家常“更顿”，应时应节、勾人乡思的节日食品，海鲜为主、原汁原味的宴席菜品，丰富多样、具有特色的地方小吃，药食同源、养生健体的滋补佳品，醉腌拌渍、风味殊异的佐餐小菜及清淡素雅、走向民间的佛道素菜诸方面更深入、全面地了解福清。

目 录

第一章 物华天宝 感谢大自然的馈赠	/001
一、粗细兼备的主粮	/003
二、品类繁多的菜蔬	/004
三、产量丰富的水产品	/007
四、规模宏大的畜禽养殖	/010

第二章 化凡为奇 多种多样的家常“更顿”	/011
一、海鲜炒小米粉	/013
二、扛犬煮芋米粉	/014
三、海鲜焖面	/014
四、红苋菜肉丝面	/015
五、海鲜鼎边纹	/015
六、海鲜煮豆签	/016
七、调薯粉和滑粉	/016
八、焖薯粉面	/017
九、菜糜和咸饭	/017
十、薯钱调大麦糊	/018

第三章 应时应节 勾人乡思的节日食品	/019
一、初一早与太平面	/021
二、正月十五与元宵丸	/021
三、后九节与后九糜	/022
四、清明节与鼠麴粿	/022
五、立夏与夏饼	/023
六、五日节的节日食品	/023
七、七夕与糖豆	/024
八、中秋节与中秋糰	/024
九、重阳节与九重粿	/024
十、十月十与米斋	/025
十一、冬节与冬节糰	/025
十二、做年的食品	/025

第四章 海鲜为主 原汁原味的宴席菜品	/027
一、豆腐焖	/029
二、香油虾	/029
三、炸糟鳗	/030
四、注油鳗	/030
五、高丽鱼	/031

六、烩虾	/031
七、干煎菜蜆	/031
八、茶叶虾	/032
九、西芹炒虾仁	/032
十、鱼头豆腐	/032
十一、马鲛豆	/033
十二、清蒸锁卷	/033
十三、韭菜炒墨鱼	/033
十四、烩蛭	/034
十五、柴把蛭	/034
十六、全节瓜	/034
十七、烩面鳢	/035
十八、蒜仔炒鳗仔干	/035
十九、煎蛎猴	/036
二十、鱼饼	/036
二十一、白炒螺片	/037
二十二、肉糜炖蟻	/037
二十三、鲨鱼泡菜汤	/037
二十四、煎煮跳跳鱼	/038
二十五、油爆双色卷	/038
二十六、爆脆海蜇皮	/038
二十七、软炸银鱼	/039
二十八、银鱼炒蛋	/039
二十九、清蒸海鲫	/039
三十、清蒸桂花鱼	/040
三十一、糖醋鱼片	/040
三十二、蛭抱蛋	/040
三十三、海苔烩蛎丸	/041
三十四、酸辣鱿鱼汤	/041
三十五、干煸虾姑	/041
三十六、蒜苗炒章鱼	/042
三十七、韭黄炒沙田	/042
三十八、春只粉	/042
三十九、豆腐蛎	/043
四十、韭菜火把炒蛭	/043

四十一、煎煮带鱼	/044
四十二、白煮鸳鸯螺	/044
四十三、白灼九节虾	/044
四十四、西芹炒鲜贝	/045
四十五、橘汁鲳	/045
四十六、清蒸白力鱼	/045
四十七、蟹肉羹	/046
四十八、排骨鲍鱼汤	/046
四十九、炒鳢丝	/046
五十、酸菜煮虹鱼	/047
五十一、洋葱煮鲳肉	/047
五十二、焯墨鱼枣	/047
五十三、花菜蟻	/047
五十四、油炸香鱼	/048
五十五、烤鳗	/048
五十六、荔枝肉	/049
五十七、香芋排	/049
五十八、南煎肝	/050
五十九、豆芽炒腰花	/050
六十、油爆肚尖	/051
六十一、小炒肉丝	/052
六十二、红焖蹄筋	/052
六十三、椒盐排骨	/053
六十四、高丽酥	/053
六十五、炒肉片	/053
六十六、熘肝尖	/054
六十七、糖醋排骨	/055
六十八、回锅肉	/055
六十九、东坡肉	/055
七十、爆炒双脆	/056
七十一、氽白肉	/057
七十二、腐片焖肉丝	/057
七十三、油煎糯米肠	/058
七十四、干菜扣肉	/058
七十五、炆猪舌	/059

七十六、榨菜肉丝汤	/059
七十七、爆里脊	/059
七十八、米粉肉	/059
七十九、十锦杂烩	/060
八十、杂烩	/060
八十一、鸡卷	/060
八十二、椒盐猪手	/061
八十三、水晶猪手片	/061
八十四、荷包红糟肉	/061
八十五、什锦火锅	/061
八十六、铁板牛柳	/062
八十七、菜头炆牛仔肉	/062
八十八、金针羊	/062
八十九、板栗羊肉煲	/063
九十、黄焖鸡块	/063
九十一、盐水鸡	/064
九十二、白斩鸡	/064
九十三、盐焗鸡	/064
九十四、糟鸡	/065
九十五、青椒鸡丁	/065
九十六、茶菇炖水鸭	/065
九十七、炒鸭掌	/066
九十八、清炒田鸡	/066
九十九、太平燕	/066
一零零、清炖竹鼠	/066
一零一、蚕豆蛭肉滑粉	/067
一零二、干贝鸡蛋羹	/067
一零三、苦瓜蛤肉羹	/067
一零四、烤乳鸽	/067
一零五、糖醋白菜	/067
一零六、山药炒黑木耳	/068
一零七、猪肉八宝饭	/068
一零八、豆沙香芋泥	/068

第五章 丰富多样 具有特色的	
地方小吃	/069
一、光饼	/071
二、蛎饼	/072
三、扁食	/073
四、鱼丸	/073
五、番薯丸	/073
六、芋粿	/074
七、葛粉包	/074
八、酥饺	/074
九、饴糕	/075
十、芋丝	/075
十一、花生粽	/075
十二、尾梨糕	/076
十三、海棠糕	/076
十四、马耳	/076
十五、红粿	/076
十六、牛肉杂	/077
十七、干拌面	/077
十八、清汤面	/077
十九、炒白粿	/077
二十、茶食	/078

第六章 药食同源 养生健体的	
滋补食品	/079
一、虫草炖番鸭	/081
二、党参炖羊肉	/081
三、当归炖牛仔肉	/081
四、黄芪炖乌鸡	/082
五、猪肚炖莲子	/082
六、黄芪枸杞炖乳鸽	/082
七、山药炖仔鸡	/083
八、黄芪大枣炖黄兔	/083
九、枸杞炖淡鳗	/084
十、党参大枣炖鳖	/084

十一、咸橄榄炖鲈鱼	/084
十二、木瓜穿山龙炖猪蹄	/085
十三、杜仲炖扛犬	/085
十四、清炖坑蛛	/085
十五、红菇炖鸡汤	/085
十六、人参当归鸡汤	/086
十七、百合枣仁汤	/086
十八、生地排骨汤	/086

第七章 醉腌拌渍 风味殊异的

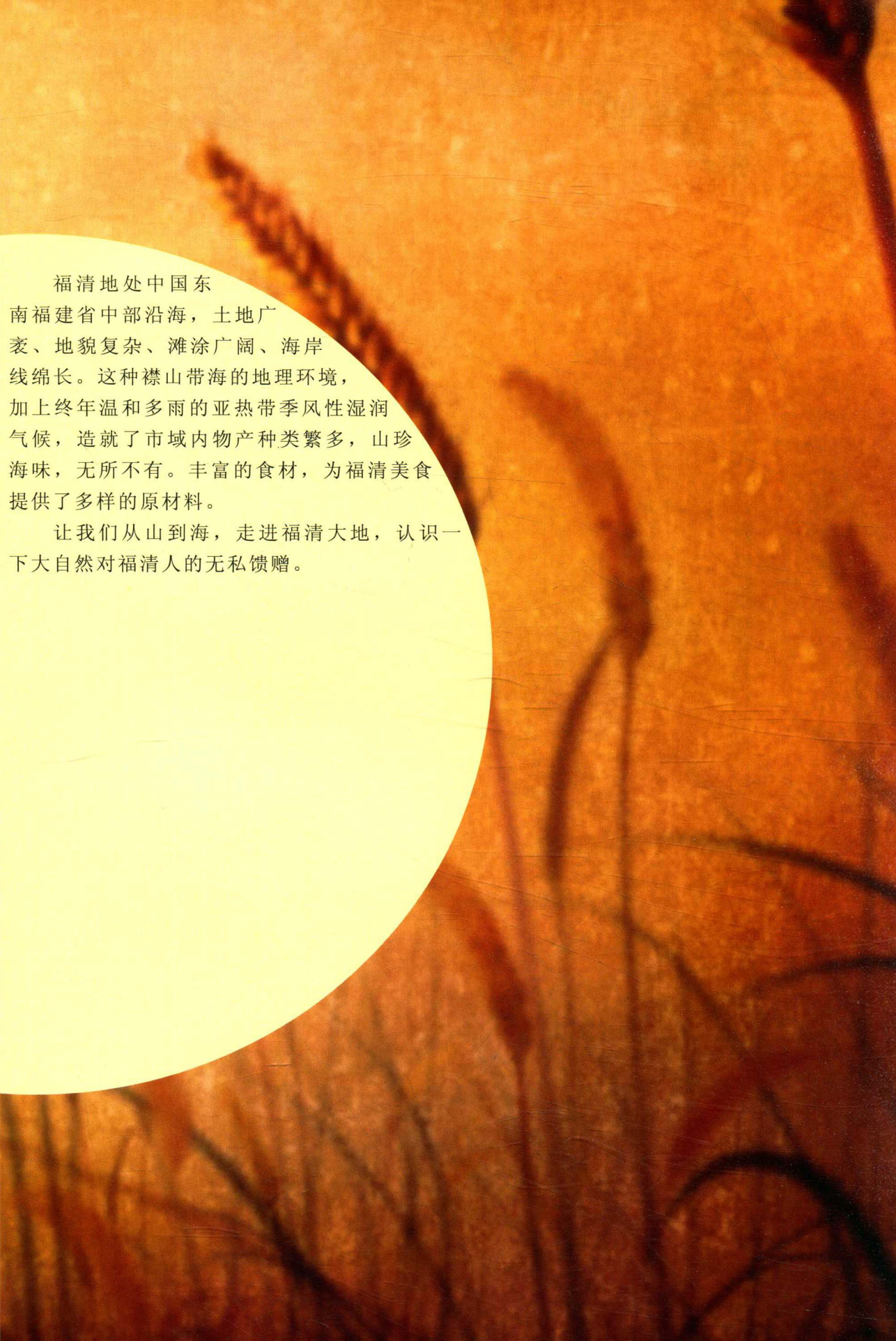
佐餐小菜	/087
一、拌生蠔	/089
二、菜脯	/089
三、咸软螺	/090
四、咸酥螺	/090
五、凉拌蛇脚	/090
六、虾皮拌紫菜	/090
七、芥末生蛎	/091
八、腌蟹盐	/091
九、金钩豆腐	/091
十、水煮五香花生	/091
十一、油炸花生	/091
十二、油炸黄巾蚶	/092
十三、黄土“镀”蛋	/092
十四、酱瓜	/092
十五、酸芥菜	/092
十六、腐乳	/092

第八章 清淡素雅 走向民间的 佛道素菜	/093
一、鱼香豆腐	/095
二、素肉片	/095
三、炒双冬	/095
四、素鸡卷	/095
五、炆双耳	/096
六、炒三丝	/096
七、素鸡	/096
八、炸茄夹	/096
九、熘豆腐丸	/096
十、炒萝卜丝	/097
十一、煊烧豆腐	/097
十二、红烧素肉	/097
十三、炸全鱼	/097
十四、炆素排	/098

第一章

物华天宝 感谢大自然的馈赠





福清地处中国东南福建省中部沿海，土地广袤、地貌复杂、滩涂广阔、海岸线绵长。这种襟山带海的地理环境，加上终年温和多雨的亚热带季风性湿润气候，造就了市域内物产种类繁多，山珍海味，无所不有。丰富的食材，为福清美食提供了多样的原材料。

让我们从山到海，走进福清大地，认识一下大自然对福清人的无私馈赠。

一、粗细兼备的主粮

福清自古干旱频发，都是因为山海相逼，河流短浅。虽然年降水量在1500毫米以上，但多集中于夏季，且多暴雨，宝贵的水资源径流入海，故三天不下雨便会产生干旱。在这种自然条件下，福清作为主食的农作物有稻米、麦类、豆类和甘薯。

稻米。清乾隆版《福清县志》（以下称“乾隆版县志”）卷之二《地舆志·谷之属》记载：“早稻，春种夏熟。晚稻，盖早稻既获再插，至十月而熟者。”可见福清自古就以种植双季稻为主。又有记载：“占城稻无芒而粒细。”《湘山野史录》云：“宋真宗以福建田多高仰，闻占城稻耐旱，遣使求其种，得一十石，以遗其民，使蒔之。”所谓“占城稻”，就是在福清种植近千年的著名稻谷品种“黄占”。此外，福清山区还普遍种植单季稻，俗称“中稻”，品种多样。

麦类。福清气候温热，夏季来得较早，本不适合麦类种植，但因山园旱地较多，不宜种水稻，在甘薯尚未引进且粮食欠缺的时代，麦类自然成了种植的作物之一。乾隆版县志中有：“《广雅》曰‘大麦，粦也；小麦，粦也’是也。”可见大麦、小麦曾在福清普遍种植。

豆类的适应性广，福清各地早有种植，品类多样。乾隆版县志载：“豆、菽总名。大者有黄、黑二色；小者有绿、赤、白、黑、斑数色。又有豌豆、豇豆、蚕豆、虎爪豆、羊角豆、刀鞘豆及黑白扁豆。”



甜豆

甘薯，福清人称之为番薯。在乾隆版县志中被列入“蔬之属”，但实际上是福清人几百年来主食之一。乾隆版县志记载：“番薯，万历间，都御史金传自外国，沙砾之地皆可以种。其茎叶蔓生，根如山茨、蹲鸱之类，味极甘。有红、白二种，生食、熟食，或晒为干，或磨为粉皆宜，亦可酿为酒。”



番薯

番薯与陈振龙、金学曾

番薯，属薯芋科一年生或多年生草本植物，块根可食。原产于南美洲，麦哲伦环球航行时传入菲律宾，被视为国宝。明万历年间，长乐人陈振龙旅居菲律宾，见旱地种薯可以充饥，想起故乡连年干旱，苦无救命之粮，于是冒着生命危险，将薯藤包裹在帆船的锚绳中，得以躲过西班牙人的检查，将番薯带入我国。此后，福州太守金学曾来融城勘察灾情，见福清连年旷旱，“土瘠而燥，不莠禾稻”，想起陈振龙带回的“地瓜”是“物喜旱土，得其地则繁藤茂叶，气下注累结如蹲鸱，所收视禾稻有加，即逢旱亦可获其丰”，便“教民种之”。此后数百年，番薯成了福清人最重要的粮食。福清人为了纪念金学曾的功绩，便将番薯称为“金薯”，并在县邑立祠以祀。

二、品类繁多的菜蔬

福清的地形、气候多样，适于种植各种蔬菜，加之民众具有外出经商的风俗，常从外地带回新品种蔬菜，故菜蔬品类繁多，仅乾隆版县志所列便有31种之多。其中菘（小白菜）、芥（芥菜）、菜菔（萝卜）、白菜（大白菜）、油菜、芥蓝、莴苣、蕹菜（空心菜）、菠菜、苋菜、茄子、瓠瓜、芋艿、冬瓜、笋、菌类、葱、姜、韭菜、蒜及海产紫菜仍有大量种植，成为民众餐桌上的美食。



小白菜



芥菜



大白菜



芥蓝



菠菜



苋菜



茄子



笋



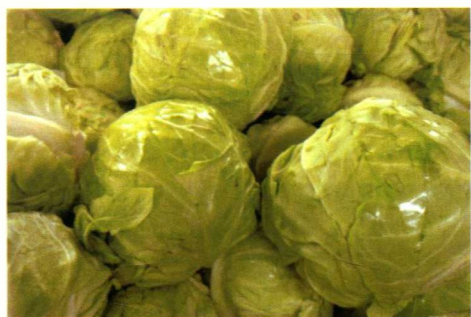
菌类



葱



韭黄



包菜



芹菜



丝瓜



彩椒

近百年来，福清民众又引进了许多蔬菜新品种，如花椰菜、包菜（结球甘蓝）、胡萝卜、芹菜、丝瓜、辣椒、木耳菜、四季豆、西葫芦、番茄、黄瓜、苦瓜等不下数十种，更为餐桌增添了色彩。



番茄



黄瓜



五号菜

笋

笋，又称竹笋，乃竹之幼苗。以竹子的品种分，有麻竹笋、绿竹笋、苦竹笋、箭竹笋、淡竹笋、慈竹笋、毛竹笋等。福清所产多为毛竹笋和绿竹笋。以生长季节分，有春笋和冬笋之别。春季在蒙蒙春雨中，春笋露出地面，细嫩而清脆，水分充足，纤维极细，洁白如玉，产量甚多，煎炒煨炖，无不是绝佳美味。冬笋不露出地面，因传说孟宗冬日为父母解饑，卧冰哭竹，终得冬笋，故又雅称“孟宗笋”。冬笋只在土里慢慢地生长，只有山农才能慧眼识珠，将其刨掘出来。比起春笋，冬笋更加幼嫩，纤维细密，略带甜味，是笋中妙品。

竹笋历来是中国菜中的宠儿。宋朝文学家苏轼被贬黄州，一到任便吟出“长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香”的名句。梁秋实在《雅舍谈吃》中更有“无竹令人俗，无肉使人瘦。若要不俗也不瘦，餐餐笋煮肉”。

紫菜

紫菜属海苔类海生植物，附生在浅海石礁上，故又称礁菜，福清江阴小麦岛所产的礁紫菜，色泽紫黑、菜叶纤细、富有光泽，入口咸鲜适宜，是紫菜中的上品。乾隆版县志称：“紫菜，附石生海上。生青，取干之则紫色。其纤者味尤珍。近海诸邑皆有之，而出福清者尤佳。”

紫菜含碘量很高，又富含胆碱、钙、铁、磷和胶质，不但是美味食品，而且对人体的一些疾病有辅助治疗作用。

三、产量丰富的水

产品

福清地处亚热带沿海，域内滩涂面积广阔，海岸线绵长，加上陆上水域，为水产类生存提供了优良的环境条件，历来是福建省主要水产品生产地，鱼类、虾类、蟹类和贝类资源十分丰富。乾隆版县志以“鳞之属”“介之属”二节作了简单记录，其中“鳞之属”收录鱼虾类等51种之多。“介之属”也收录了甲壳类、贝类等29种。丰富的水产品成了福清人餐桌上的主要特色。在福清自古以来就有“无鱼不成席”“科题（水上居民）请亲家，碗碗单单鱼”的谚语，水产品成为福清美食的主角。

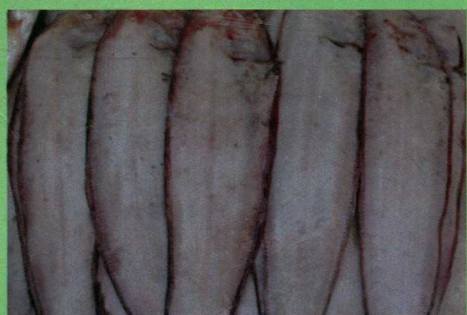
近年来，由于过度捕捞和海洋污染，野生鱼贝类产量有所下降。但随着水产品人工养殖业的飞速发展，市场供应的水产品较以前丰富。目前，在福清市场上主要海产类有黄瓜（大黄鱼）、春只（小黄鱼）、带鱼、马鲛鱼、鲷鱼（鲩鱼）、贴沙（比目鱼）、鲨鱼、鳐鱼、鲳鱼、油鲳、青鳞、白鲳、乌姆、九节虾、白丝虾、明虾、黄虾、乌贼（墨斗鱼）、鱿鱼、章鱼、虾姑（螳螂虾）、螳（锯缘青蟹）、蟻（梭子蟹）、蛭、蛎（牡蛎）、花蛤、车螯、泥蚶、蜆及淡水类的红鲢（鳊鱼）、白鲢、草鱼、淡鳊（鳊鲰）、鲤鱼、鲫鱼、蚌、草虾、牛蛙、坑蛭（胡子蛙）、鳖、蚬子等。



带鱼



花螺



鲽沙鱼



黄金带



多宝鱼



黄螺



海鲫



蛏晃



鲈鱼



锁卷



明虾



蟹



钱串鱼



竹蛏



石斑鱼



蛎