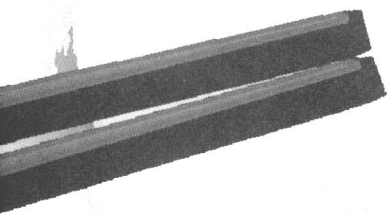


CHIBIAN XIAMEN

吃遍厦门



龚 洁
杨纪波
黄种成
编著

概 述

闽菜，是中国八大菜系之一，历史悠久，源远流长，在中华民族饮食文化中，占有重要的一席。它不仅继承了中国烹饪的优良传统，而且独具浓厚的南国地方风味。闽菜历来以擅制山珍海味著称，尤以巧烹琳琅满目的海鲜佳肴见长，并且在色、香、味、形、质兼顾的前提下，以“味”为纲，具有淡雅、鲜嫩、和醇、隽永的风味特色，在中国烹饪派系中独树一帜。

闽菜的构成，由于福建的交通、文化、经济开发先后不同，以及自然条件、原料品种和民间食俗的差异，可明显区分为厦门、福州、闽西三路地方菜别。厦门菜，也就是闽南菜，盛行于厦门、泉州、漳州一带，东及台湾。其特点是鲜醇、淡脆、香嫩、微辣，注重原汁原味，且以讲究佐料、善用香辣而著称，在使用沙茶、芥末、橘汁以及药物、佳果等方面均有独到之处，如“沙茶牛肉”、“青菜鲍鱼”、“东壁龙珠”、“桂元红”、“当归牛腩”等。厦门菜在

烹调技艺中，由于海鲜多、鲜活多、生猛多，故常用清蒸、白灼，如“清蒸石斑”、“生炊红蜆”、“白灼花螺”、“白灼虾”、“白灼章鱼”等，保持了原料的本味和鲜味，突出地反映了闽南浓郁的饮食文化。福州菜，正宗在福州，也在闽东、闽中、闽北广为流传，其特点是清爽、鲜嫩、淡雅，偏于酸甜，善用红糟为佐料，有糟香袭鼻之感，不仅为当地群众所喜爱，也深受海外侨胞的欢迎，如“茸汤广肚”、“肉米鱼唇”、“鸡丝燕窝”、“糟汁余海蚌”、“淡糟鲜竹蛭”等，均具有浓厚的地方色彩。闽西菜，盛行于“客家”地区，其特点为鲜润、浓香、醇厚，以烹制山珍野味见长，略偏咸、油，使用香辣佐料尤为突出，如“油焖石鳞”、“姜鸡”、“爆炒地猴”、“卜兔”、“麒麟象肚”、“白斩河田鸡”、“涮九品”等，均体现了山乡的烹饪风格和浓郁的地域色彩。

厦门菜、福州菜、闽西菜构成闽菜完整而统一的体系，共性多而特性少，即使有所不同，也只是技艺上变换有方，损益得法。具体地说闽菜有以下四个特点：

一、刀工巧妙，寓趣于味。闽菜以细腻严谨著称，一切服从于“味”，运用片、切、削等刀法，使原料大小均匀，厚薄相近，长短无差，削划一致，达到滋味沁深融透，如“淡糟香螺片”、“葱爆肉丝”等。

二、汤菜考究，变化无穷。闽菜特别重视汤菜，

这种烹饪特性，与福建省丰富的海鲜资源及其传统食俗有关。八闽烹饪界始终把烹调和确保质鲜、味纯、滋补紧密联系在一起。最能体现菜肴本质和原味的，莫过于汤菜，通过精选主辅料加以调制，消除腥、膻、苦、涩等异味，保留下质量最好的本味融于汤水，如“鸡汤氽海蚌”、“高汤龙虾”、“香露全鸡”等。

三、调味奇特，别是一方。闽菜调味，多种多样，除咸、甜、酸基本味外，还擅长使用复合味，如沙茶、橘汁、红糟、虾油、辣酱、芥末、姜蒜以及叉烧酱、排骨酱、柱侯酱、OK酱、西汁、柠檬汁等，有去腥、增香、调色、醒脾、开胃的功效，如“沙茶焖鸭块”、“橘汁加力鱼”、“酱排骨”、“醉糟鸡”等。

四、烹饪细腻，雅致大方。闽菜的烹饪技艺，不仅有蒸、炒、炸、爆，还有焗、炖、煲。如“佛跳墙”、“好清香珍盅”，选料考究，加工严密，讲求火候与时效，并注重煨制器皿的神韵；“清蒸鱼”要求计算蒸制时间的准确性，否则鱼肉非但不会鲜嫩，还会老而无味；“生炒黄螺片”讲究氽水与烹调的时间以及调味的准确性，才能香脆鲜爽。

厦门菜是闽菜的重要组成部分。据史志和文物记载，早在唐宋时期，厦门岛上就产“嘉禾”，一茎数穗。岛据海中，四向沧波，盛产蟹虾鱼贝，常年不绝，提供了得天独厚的烹饪资源。经过元、明两

朝以及郑成功据厦收复台湾，厦门菜逐渐成型，及至清代道光年间，厦门辟为“五口通商”口岸之一，门户开放，与外国交流频繁，带来了西方文化，同时也加速了同周边地区饮食文化的交流。粤菜、潮汕菜和港台菜肴的引进，促进了厦门烹饪技艺的发展。饮食风尚讲求精美，厦门的菜馆酒楼日益增多。有90年历史的“苑香居”，80多年历史的“新南轩”、“全福楼”、“东琼林”、“东亚酒楼”，60多年历史的“双全”、“好清香”等，大多烹制广东菜、潮汕菜、闽南菜，原料也取自厦门盛产的海鲜，如本港黄花鱼、鱿鱼、石斑鱼、加力鱼、鳗鱼、红蟳、斑节虾、土笋以及众多贝类，十分丰富。各色海鲜佳肴也锻炼了各路好手，涌现了名噪一时的闽菜大师。

这期间，厦门还产生了许多脍炙人口、延传至今而不衰的风味小吃，诸如：“章记虾面”、“美人薄饼”、“阿树蚝仔煎”、“拼记鱼丸”、“吴再添油葱粿”、“陈珠麻糍”、“笛子仙土笋冻”、“陈汉益五香”、“吴唇韭菜盒”、“黄则和花生汤”等等。如今这些小吃已登上大雅之堂，成为名宴。好清香大酒楼的风味大餐第一道菜“鹭岛九拼盘”就是九种风味小吃组成的大冷碟，深受广大宾客的欢迎和海外华侨的赞赏。

20世纪80年代初，厦门创办经济特区，从而扩大了对外交流，东南亚、港澳台以及各方菜肴入驻

厦门。经过近 20 年的实践，烹饪界从借鉴而创新，去粗存精，推陈出新，繁衍发展，逐步形成了以闽南口味为主体，兼有台湾风味的厦门菜。其用料之广泛，取材之严谨，品种之繁多，烹调之精巧，是划时代的。如今的厦门菜，已拥有上千道名菜，既有传统风味佳肴，又有药膳素菜；既有海鲜大菜、高档宴席，又有品名繁多的小吃排档。厦门地区更有粤港潮汕、京鲁淮扬、川湘东北各种菜系，还有西菜、洋快餐、西北拉面、沙县小吃，形成了各方口味均有的全方位的“厦门美食”。可以说到八闽旅游，必是食在厦门了！

1992 年中国友好观光年，厦门菜在北京国际饭店展出，推出“闽台风味、海鲜世界”系列，轰动京城，受到中央领导的好评。彭冲副委员长题词“厦门菜独树一格”。1993 年全国第三届烹饪大赛中，厦门菜获得了团体金奖；1999 年全国第四届烹饪大赛中，又全面获得丰收，热菜“龙子心相印”、“春明蜆盒”、“簋笃鱼翅”、“鲜鲍鹅掌”，冷盘“虎溪夜月”、“吉祥如意”，点心“金秋南瓜”、“招财进宝”、“咖喱角”，以及组雕“龙凤呈祥”获得了金奖。

随着厦门经济特区的深入发展，厦门烹饪事业必将得到进一步发展，厦门菜也必将在中国烹饪的百花园里，绽放得更加鲜艳夺目，绚丽多彩！

一、风味小吃

厦门的小吃，是随着经济的发展和文明的进步而逐步丰富起来的，带有浓郁的地域文化特点和个性，可以说是厦门文化的一个重要方面，也是厦门美食的重要组成部分。

厦门的小吃，是厦门人乃至闽南人生活中的一部分，而且以此作为维系海外亲人的特殊纽带。乡音维系乡情，乡味同样维系着乡情。不少久居海外的赤子，一旦踏上故土，就会迫不及待地到小街小巷寻访传统小吃，以慰思乡之情，返回海外时，还会用冷藏容器将小吃带给亲朋好友品尝，以释乡情！这就使一些传统的名小吃蜚声海外，长盛不衰，具有特别强的生命力。小吃构成了厦门文化的一部分，是十分难能可贵的。

厦门的小吃，在经济活动中扮演了不可或缺的角色，赢得了可观的利润，成为新形势下的一道特殊风景。

中华人民共和国成立后，厦门小吃有了长足的

进步，特别是改革开放以来，全国各地的小吃陆续进入厦门，成为厦门小吃的新家族，有的竟占领了厦门的一方市场，独领风骚。有竞争才有发展，厦门小吃在竞争中竞放异彩，成为新时代的宠儿。1997年，“烧肉粽”、“沙茶肉面”、“花生汤”、“炒面线”被中国烹饪协会认定为“中华名小吃”；1998年，“馅饼”、“土笋冻”、“蚝仔煎”、“韭菜盒”等28种小吃被福建省烹饪协会认定为“福建名小吃”。这种认定，使厦门小吃迈上了新台阶，进入了时代美食的殿堂。

为使广大群众和旅游者了解厦门小吃，这里对32种名小吃作简要的介绍。

1. 中华名小吃

中国烹饪协会从 80 年代起，举行“全国烹饪大赛”，对全国各地参评的菜肴、小吃进行评比。菜肴评出金、银、铜奖，小吃则认定为“中华名小吃”。厦门历届参评的小吃被认定为“中华名小吃”的品种众多，兹作简要介绍。

炒 面 线

面线，亦叫线面。人一旦有恙，不能吃油腻荤腥，就以面线煮鸡蛋为餐，一方面清淡可口，一方面易于消化，有助病情好转。

抗战期间，“全福楼”、“双全酒家”的陈如笃、陈其贤师傅，勇于创新，敢为人先，首创将面线先用油炸，而后再炒的特别工艺，从而成为厦门独具特色的名点“金丝面线”。如今，炒面线已风靡厦门，几乎所有的酒家都会制作，而且走入寻常百姓家，成为一道家常菜。

先将油煮沸，用中火将面线炸至金黄色捞起晾干，而后将肉丝、鱼丝、笋丝、香菇丝、豌豆丝、胡

萝卜丝一同放进热锅里炒拌，再将葱头油、虾仁、虾汤和调料倒入煮沸，成为料汤，并将晾干的面线用开水烫一下，以去掉咸质，立即捞起放进料汤里，轻轻翻动，撒上扁鱼末。此时，喷香扑鼻的金丝面线就呈现在面前了。但是，食者务必注意炒面线也得趁热吃，否则会结块，尤其凉了就大失其味了。

“双全酒家”独创“金丝面线”后，又创造了“玉丝面线”，制作方法与“金丝面线”相仿，用料也一样，惟不同的是面线不经油炸，而是以沸水浸烫，立烫立捞，滤去水分，立即送入料汤拌炒而成。“玉丝面线”的特点是色泽洁白，不粘不糊，细腻鲜美，滑润淡爽。制作的关键是沸水浸烫，要烫得不粘不糊，全靠在实践中摸索，不是一朝一夕之功了。

烧 肉 粽

祖国各地有许多名粽，如金华的火腿粽，福州的鸭肉粽，广州的什锦粽，台湾的八宝粽，江南的金莲粽，华北的黍米粽，成都的枕头粽，上海的猪油豆沙粽，都脍炙人口，各树一帜，各有特色。

厦门的烧肉粽，更是闻名闽南，远扬东南亚。除其悠久历史、香醇嫩滑、油润不腻外，特在一个“烧”字上。这里的烧不是烧烤的烧，而是热的意思，肉粽趁热吃才能吃出它的芳香味来。

据传，厦门的烧肉粽以洪本部的“泉三”为开山祖。“泉三”既是名字又是店号，因他做的肉粽特别好吃，解放前就被角头流氓白吃吃空而停业。1940年，王朝基创办“好清香”，也卖烧肉粽，店址位于赖厝埕。这里靠近码头，旁边又有戏院，码头工人和听戏的人常来吃个肉粽当点心，加上他注重质量，名气日隆，食者如云。许多华侨和港客，每至厦门必到“好清香”吃肉粽，吃完还用“红漆篮”装着带到海外，让家人和亲友共尝家乡风味，聊慰乡情。

为什么“好清香”的肉粽如此盛名？王朝基的夫人蔡淑贞18岁嫁给王朝基后就学做肉粽，几十年来总结出一套独特的烹制方法，秘诀就是要过“五关”：第一关，料要精选。非但糯米要精选，连香菇、虾米、栗子、猪肉都要精选，切忌拿来就用。第二关，做工要细。炒糯米时要淋上卤汤、葱头油、味精、五香粉、酱色糖乌，要炒得干松；猪肉要预先红烧（清炖）；栗子要生剥；扎粽八分松紧，切不可在粽角留有空隙，防止漏香；一斤米包10个，待水沸后才能下锅；水要漫过粽子，炖熬三小时。第三关，火候适度。炒米用中火，炖熬要旺火。第四关，配好蘸料。沙茶辣、蒜泥、红辣酱、芥辣、酱油、香醋、芫荽等，不可或缺。第五关，保持热度。热气腾腾的肉粽香气四溢，诱人下箸，趁热才能吃出“烧”的滋味，放冷了，不仅美味顿减，且无余香，

如有胃病者不宜多吃。

今天，烧肉粽已远不止“好清香”一家，许多酒店饭庄、排档摊点均能制作，肉粽从昔日的小店小吃走进星级酒店，走进宴会筵席，深受海内外宾朋的欢迎。

沙茶肉面

沙茶酱是闽南特有的调味品，可以用它做成许多风味佳肴。沙茶面最早是福茂街口何金钗做得最为著名，现在是吴再添小吃店做得最好，不过由于它制作大众化，街头巷尾也有售卖沙茶面的摊点。沙茶肉面就是由吴再添风味小吃店在沙茶面的基础上发展而来的，深受华侨喜爱。

“吴再添”推出的沙茶肉面，是将猪里脊肉剔净筋、膜、油后，切成薄片与香菜一起下沙茶汤氽熟后，扣在熟水面上，而后淋上沙茶汤即可食用。

制作沙茶面的关键是沙茶汤和肉片。沙茶酱放入大骨汤中搅匀，置旺火上烧沸后，改用中火保持小沸，加入精盐、味精而成沙茶汤；肉片要切得薄切得匀，经沙茶汤氽得既软又嫩，入口感到松软适度，鲜嫩爽滑。在你劳作或办公之余，吃一碗沙茶肉面，既经济又实惠。

黄则和花生汤

黄则和花生汤是厦门特有的风味甜点，清甜爽口，滋补润肺，人人爱吃。许多住在鼓浪屿和鹭江道、中山路周围的人，自家不做早饭，都到“黄则和”去喝花生汤。华侨和旅厦的港澳台同胞，也都慕名去“黄则和”品尝。

抗战胜利起，黄则和就肩挑小担叫卖花生汤了，因口感极佳，质量上乘，且价格便宜，赢得顾客交口称赞。厦门改革开放，创办经济特区，给黄则和的发展带来机遇，他扩充装修店面，增加花色品种，迎来了繁华似锦的春天。

黄则和花生汤的特点是：花生片酥烂而不碎，入口即化；汤色乳白，清鲜甘甜，醇香爽口。制作时先脱去花生仁的外膜，拣净臭仁、黑仁，而后入锅，加微量苏打，旺火炖烧，待花生仁呈乳白色时，立即转为低微温火，密封锅盖，直至糜烂，而花生仁却保持片片完整。

喝花生汤配上馅饼、炸枣、油条，乃是令人舒心神爽的上等早餐。

2. 福建名小吃

福建烹饪协会从 20 世纪 80 年代起，对全省各地市的小吃小点进行评比，认定名优品种为“福建名小吃”。厦门被认定为“福建名小吃”的品种甚多，特作简要介绍。

馅 饼

说起馅饼，不能不说一说“庆兰斋”的“庆兰馅饼”。100 多年前，诏安人邓央仔来厦门谋生，在莽巷摆摊制售水晶饼和馅饼，因水晶饼的馅里有糖冬瓜和肥肉丁，特别好吃，老百姓称之为“莽巷水晶饼”。邓氏有点积蓄以后，在今人和路开一家饼店，取名“庆兰斋”，专制馅饼。因它质量好，许多市民常到“庆兰斋”门口等着买现出炉的馅饼，全市 100 多家饼店生意均不如它。那时“庆兰斋”的馅饼非但厦门畅销，在港澳、新加坡、菲律宾等地也颇著名。声名远扬后，华侨出洋也要带上几盒甚至装箱托运，馈送亲友。“庆兰斋”获利颇丰，有“赚一秋，吃一冬”的名声。

邓氏临终前，把“庆兰斋”交给第三个儿子邓克宽经营。后因店址开辟马路，“庆兰斋”迁至大同路中段。为不使技术失传，邓克宽派长子邓沧池住店学艺。沦陷期间，“庆兰斋”移至鼓浪屿，邓沧池则在中山路另开“庆兰饼家”，一直到解放后公私合营。后来，“庆兰斋”一部分迁转至香港经营，留在厦门的曾一度由该店的老师傅米金鉴等在饼干厂继续经营生产。

“庆兰馅饼”为何如此有名？主要是精工细作，坚持质量第一，信誉第一。他们选用优质面粉、二层猪油、上等绿豆做原料。绿豆蒸熟去壳后，研得非常细腻；饼皮油量适中，烘烤掌握火候，内熟外微黄而不走油不碎皮。食时饼皮香酥油润，内馅冰凉清爽，外酥里软，甜而不腻，确是佐茶佳品，且可携带远涉关山而保持风味。

改革开放以来，“鼓浪屿馅饼”取代“庆兰馅饼”走俏中国大地，声名远播海外，曾荣获轻工业部优质产品奖。1998年，“黄则和”制作的馅饼也被福建省烹饪协会认定为“福建名小吃”。

如今，厦门许多饼家均会生产馅饼，质量也都不错。南普陀还生产素馅饼，别有一番风味。

韭菜盒

韭菜盒是厦门久负盛名的点心，20 世纪 40 年代，中山路泰山口的吴唇韭菜盒和二舍庙韭菜盒最为脍炙人口。曾有一位旅菲华侨回到阔别的厦门，向吴唇订做了 100 个韭菜盒，第二天要带到菲律宾去。吴唇夫妇二话没说，连夜加工制作，并特地用铁盒子装好让华侨带走，华侨十分欣喜满意。1998 年，“好清香”选送的韭菜盒，被福建省烹饪协会认定为福建名小吃。

韭菜盒的皮、馅制作十分讲究。

皮的制作必须分两步：取精面粉一分为二，一份与熟猪油匀合成“油酥皮”；另一份与熟猪油匀合时加适量清水搅合成“水油皮”，然后按 7 : 3 的比例叠擀成螺旋形酥皮。

馅的制作：将猪油、豆干（切丁后必须先行炒赤）、韭菜、刮皮的胡萝卜、冬笋、荸荠、鲜虾仁等切成碎丁，混合炒熟，再加扁鱼末、胡椒粉等调料，制成喷香的馅。

包成螺旋形盒以后，下锅温火炸成金黄色，美观又香鲜。

如今，韭菜盒早已不是店家的专利，家庭也能根据自家的口味，选用各色馅料配制自家爱吃的口

味。双休日邀几位好友自己动手制作韭菜盒，喝上一杯铁观音乌龙茶，纵谈天下大事，不失为有意义的假日！

韭菜盒也有素制的，清淡可口，吃起来别有一番风味。

油 葱 粿

20 世纪 40 年代，油葱粿盛行于厦门的大街小巷，最有名气的要数在思明西路今民主大厦附近摆摊的“木金油葱粿”和海后路海关边的王奕然“海关贡仔油葱粿”。特别是农历二三月间至清明、立夏时节，天气乍寒乍暖，油葱粿的销路最好。如今，闽南风味的大小菜馆均制作油葱粿，成为一道传统的大众美食。1998 年，“吴再添”选送的油葱粿被福建省烹饪协会认定为福建名小吃。

油葱粿是用米浆和配料制作的，关键在于选料和烹制的功夫。首先要磨好拌匀米浆，这是十分关键的环节。磨成米浆后要将少量米浆烧成熟浆，与米浆拌匀，防止沉淀，而后将猪腿肉切丝，配以葱白、荸荠、虾皮、芡粉和五香粉、扁鱼末等调料，捏成团放置碗中，再将配好的米浆倒入，淋入葱头油和鸭蛋液，还可根据众人的爱好和口味，加海蛎干、虾米、熟栗子、香菇等，上锅旺火蒸半小时，就可