

平潭 美食飨宴

平潭综合实验区旅游发展局 编



海峡出版发行集团 | 海峡书局
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

图书在版编目(CIP)数据

平潭美食飨宴 / 平潭综合实验区旅游发展局编. —
福州: 海峡书局, 2015.8
ISBN 978-7-5567-0124-7

I. ①平… II. ①平… III. ①饮食—文化—平潭县
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第186515号

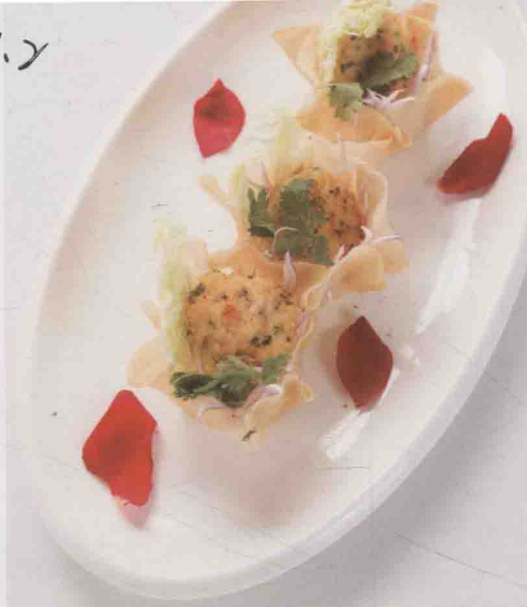
责任编辑:刘伏宝
封面设计:潘大智

编委会:

总顾问:李德金
总策划:周青松 谢秀桐
总编辑:钟官和 章容甄 彭程 吴杰华
执行策划:许素绫
执行主编:吕增娣
文字:许恩婷
摄影:杨志雄
主编:钟若琦
美术设计:潘大智
主办单位:平潭综合实验区旅游发展局
执行单位:华饌推展美食有限公司(台湾)
00-886-2-2568-4726
设计:橘子文化事业有限公司(台湾)

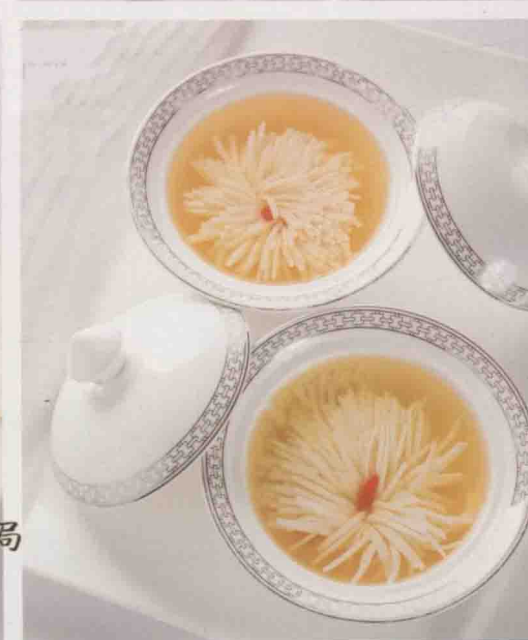
平潭美食飨宴

平潭综合实验区旅游发展局 编
出版发行 海峡出版发行集团 海峡书局
地址 福州市东水路76号出版中心
网址 www.hcsy.net.cn
邮编 350001
印刷 鸿海科技印刷股份有限公司
开本 787毫米×1092毫米 1/16
印张 7.5
字数 148.8千字
版次 2015年10月第1版
印次 2015年10月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5567-0124-7
定价 50.00元



平潭综合实验区旅游发展局 编

平潭 美食飨宴



海峡出版发行集团 | 海峡书局
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

序

平潭是个天然资源丰富的海岛，有世界级的海蚀地质景观以及绵延数十公里的优质金黄沙滩。特有的海岛气候与地理环境，孕育出平潭石厝文化、山海田园景致，以及充满海洋味的平潭饮食。

靠山吃山，靠海吃海。平潭的渔业资源丰富，水产品种类繁多，让平潭菜具有物鲜、料精、量足的特点。结合平潭沙质土壤的特点，地瓜、花生也是品质上乘的本地特产。本地家常菜“咸榭（时来运转）”、甜点“油羹（天长地久）”、与年节菜肴“八珍炒糕”等，都反映了本地特色，是味觉上的平潭缩影。



今年，我局通过与台湾美食展筹备委员会、台湾华撰推展美食有限公司的合作，积极促进岚台两地餐饮界的交流，为平潭的餐饮业发展引入新的理念；在强调使用本地食材、健康与美味兼具的理念下，提升本地传统菜的价值，并研发创新平潭特色的料理。

期望本书的出版能促进平潭饮食文化的精致化，并为建立平潭美食品牌奠定基础。

平潭综合实验区经济发展局 副局长

章子琪

目录

006 平潭岛 海蚀地貌甲天下

012 特产与美食

018 平潭美食

020 平潭美食飨宴 厨师群介绍

传统小吃类

022 海蛎煎

024 油羹（天长地久）

026 八珍炒糕

028 咸糰（时来运转）

030 马鲛鱼丸汤

虾贝海鲜类

032 香酥黄金虾

034 平潭海鲜饭

036 糯米鱿鱼卷

038 三杯鱿鱼

040 桂花干贝

042 椒盐鱿鱼

044 蛭饼

046 玉米巧鲜鱿

048 黄金虾饼



鱼鲜类

050 吉祥如意泛金波

052 山寨鱼头王

054 生炊目鱼

056 皱沙

058 雪中藏娇龙

060 千岛银鳕鱼

062 太平面

064 马鲛撻

066 酱油鲈鱼

068 炸鱼丸

其它类

070 花开富贵

072 脆瓜串香排

074 香酥肉饺

076 绿带白玉肠

078 紫菜五花肉粉

080 指导老师介绍

骆进汉

- 082 三杯淡菜
- 084 塔香鲜螺肉
- 086 鱼干辣椒
- 088 鱼丸芋头米粉
- 090 蜂巢鲜蚶
- 092 金沙芋头紫菜酥

康志伟

- 094 香蒜蜜汁丁香鱼煎
- 096 绿芥末蒜蓉酱西施舌
- 098 白灼虾蛄佐五味酱
- 100 香辣胡椒腌佛手
- 102 锅巴红曲鳗鱼
- 104 酥炸淡菜佐芒果莎莎酱

吴文智

- 106 沙茶海鲜火锅
- 108 日式冷蛤
- 110 丝瓜蚵仔煎饼
- 112 翡翠海蛭
- 114 蒜香海蛎羹

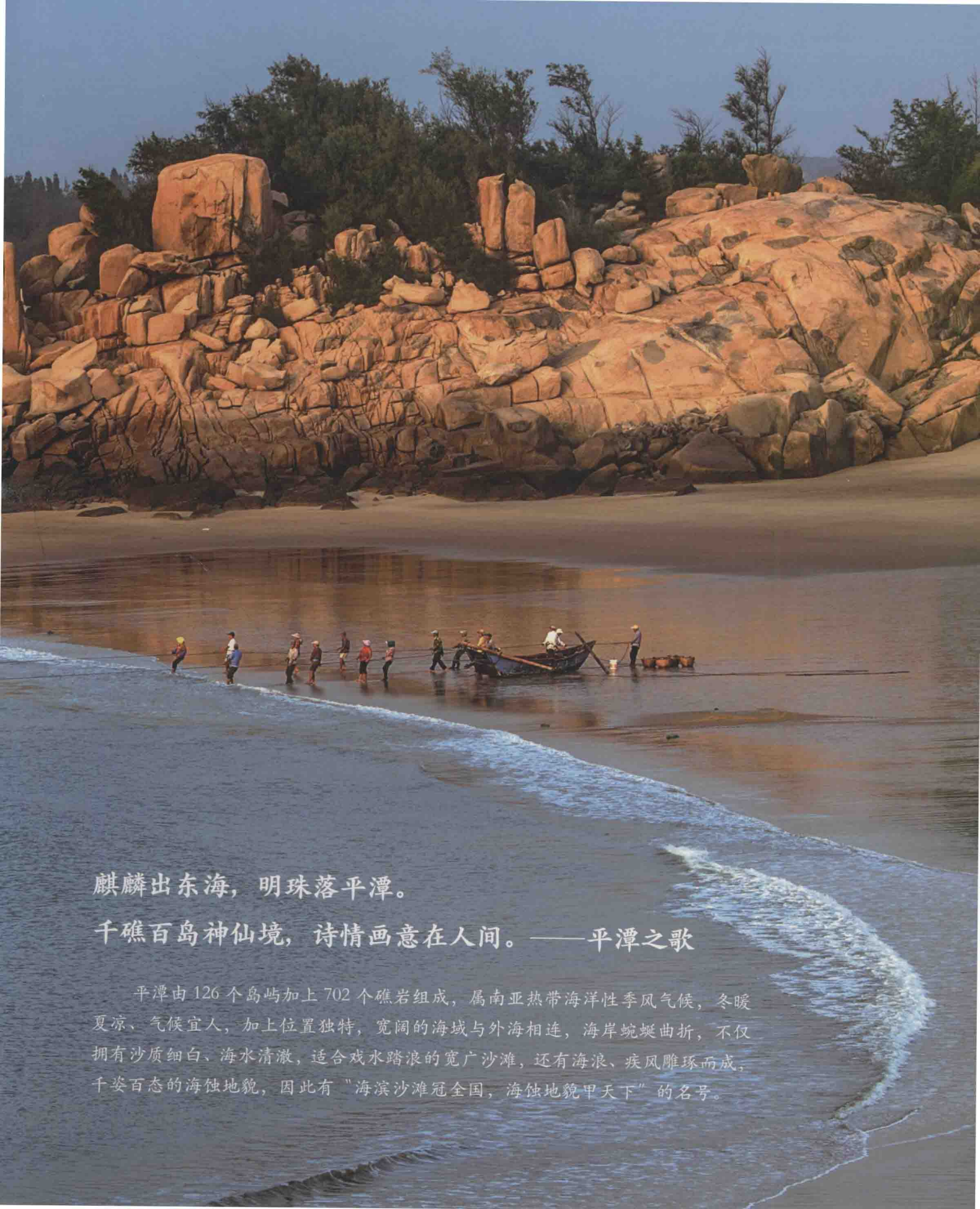
李耀堂

- 116 红蟳米糕
- 118 鲜虾山药薏仁盅



平潭島

海蚀地貌甲天下



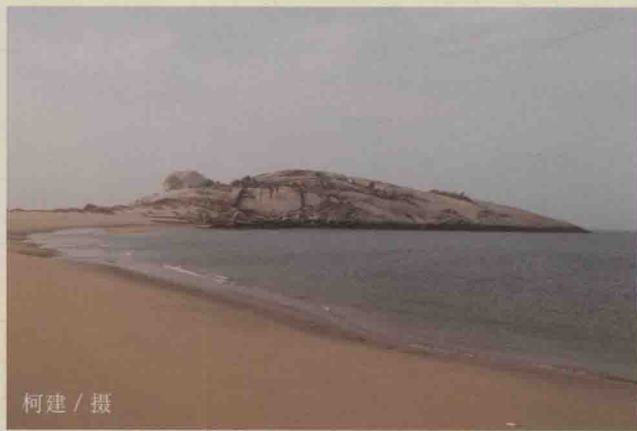
麒麟出东海，明珠落平潭。

千礁百岛神仙境，诗情画意在人间。——平潭之歌

平潭由126个岛屿加上702个礁岩组成，属亚热带海洋性季风气候，冬暖夏凉，气候宜人，加上位置独特，宽阔的海域与外海相连，海岸蜿蜒曲折，不仅拥有沙质细白、海水清澈，适合戏水踏浪的宽广沙滩，还有海浪、疾风雕琢而成，千姿百态的海蚀地貌，因此有“海滨沙滩冠全国，海蚀地貌甲天下”的名号。

推荐景点

平潭海蚀地貌众多，海岸边常见各种形神兼备、栩栩如生的奇石。研究平潭文史多年的平潭书法家协会秘书长詹立新表示，平潭风景秀丽如画，除了并称为“奇石双绝”的海坛天神、石牌洋，还有君山、将军山、东海仙境、南寨石景、山崎澳、坛南湾、石头村等多不胜数的美景。



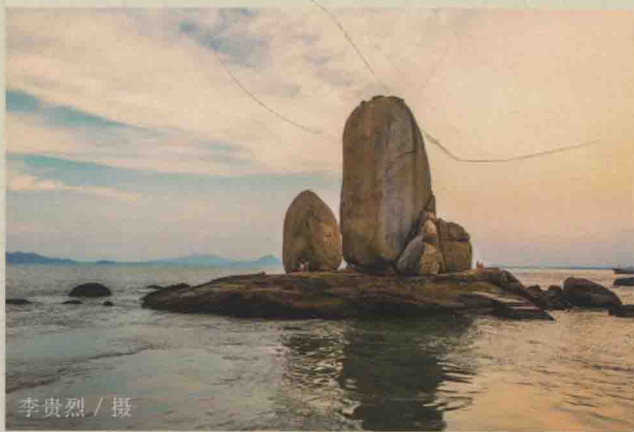
柯建 / 摄

海坛天神 / 助孕神仙石

海坛天神位于海坛岛的南端，是一座天然石山，看起来就像一个人仰天平躺，双臂平直，头枕在沙滩上，脚伸到南海中。当地传说石人本是天将，受命下凡除妖，功成身退后化做石人。有趣的是，石人下身部残存一个高约4公尺，酷似男性生殖器的岩石，当地人都说这是“神仙石”，不孕妇女只要摸一摸就能生儿子。

石牌洋 / 誉为天下奇观

最出名的莫过于位在苏澳镇看澳村海中的“石牌洋”。石牌洋是两块碑型石柱，参差耸立于圆盘状大礁石上，两石体魄雄奇，矮的那块石柱有四分之三悬空，千百年来却屹立不摇，被誉为“天下奇观”。建议于清晨或傍晚前往，因为在晨晖或晚霞的映照下，石牌洋会显得分外巍峨，景色更显壮丽动人。



李贵烈 / 摄



林宝华 / 摄

君山 / 春夏好赏景

君山位于海坛岛东南部，主峰插云峰海拔434.6公尺，是全县最高峰，俯瞰县内大小山峦，有君临天下气势；春夏之际常有山岚缭绕，别称“东岚山”。春夏正是登君山赏美景的好时节，生机勃勃的田野风景令人看了心旷神怡。若能起个大早登山，不但能享受一场充满芬多精的森林浴，还能欣赏壮丽的日出美景。

将军山 / 怪石一片瓦

将军山原名老虎山，位于海坛岛南部，因地势险要，自古就是军事要塞。当强风吹过山头时会发出像虎啸般的声音，所以被称为老虎山，后改名为将军山。山上最有名的胜景“瓦片仙踪”，俗称“一片瓦”，因巨石横卧，下方三面有壁，石洞变成天然的房屋大厅。除此之外，还有曲折迂回、最窄处仅容一人通过的“一线天”等著名景点可参观。



陈星 / 摄



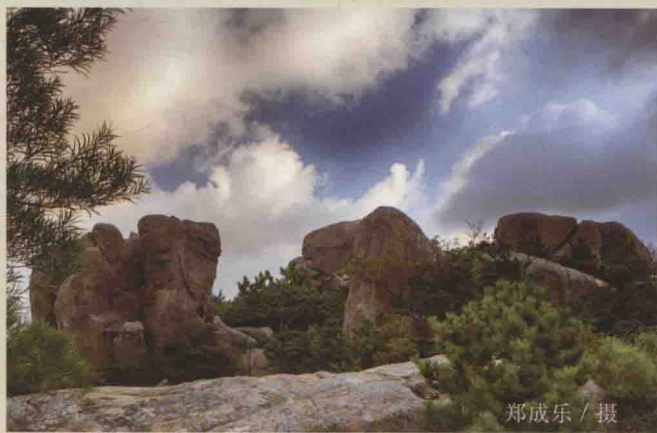
乐陶陶 / 摄

东海仙境 / 神奇金观音

仙人井，相传是八仙之一铁拐李云游东海时，为解渴用拐杖用力踩出的巨井，因而得名。最好挑个涨潮或浪大的早晨或黄昏前往仙人井，因其底侧有两个洞口通往大海，涨潮时海浪汹涌撞入声若洪钟，古人称为“仙井吼涛”，且黑色岩石配上白浪翻腾，又是一番美景。夏季才有的金观音奇景更是不容错过，离海面30余公尺高的峭壁上有一个天然石洞，早上5~7点的朝阳照进石洞中的红棕色大石，会呈现出半浮雕状的观音菩萨形象，金光四射、神秘莫测。

南寨山 / 岩石动物园

南寨山位于南部的北厝镇，有“石景大观园”之称。在一片低丘陵上，遍布着形态各异的风化花岗岩，有的看起来像动物，有的像人，维妙维肖的神韵令人啧啧称奇。著名的奇石有神牛俯耕、金鸡高唱、青蛙跳跃、花豹巡山、金龟下山等，堪称岩石动物园，适合摄影留念。



郑成乐 / 摄

山崎澳 / 金棺材增运势

平潭沙滩素有“白金海岸”之称，位在海坛岛南部的山崎澳海岸绵长，沙粒洁白如玉，北面种有茂密的木麻黄防风林。除自然美景凤凰山外，岸边也散布奇岩，其中“擎天石”与“雷劈石”最令人惊奇，据说当地人还把擎天石称为“金棺材”，摸一摸就能带来好运。



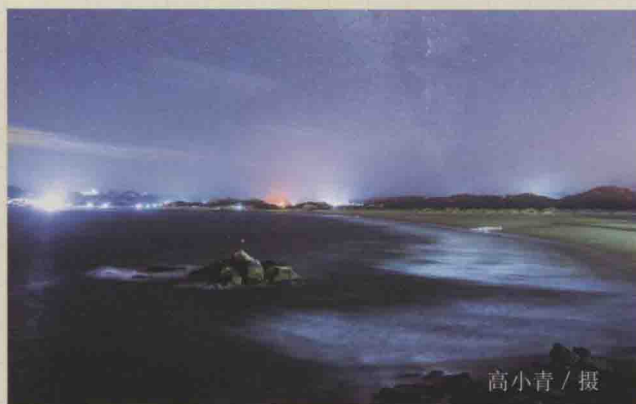
伊海 / 摄

坛南湾 / 戏水赏奇石

坛南湾位于海坛岛东南，海岸绵延 22 公里，是平潭规模最大的海滨沙滩，且滩面平缓，沙粒细腻软白，有“坛南银滩”之称。春夏到访可赏美景、捡贝壳、抓螃蟹，若有时间，还可以到坛南湾尽头的潭角尾看岩石，这里随处可见形态各异的奇岩，相当有趣。



任奇志 / 摄



高小青 / 摄

龙凤头 / 美丽蓝眼泪

每到夏天，龙凤头海滨总是充满玩水、游泳的游客，附近饭店更是一房难求。这里的砂粒晶莹洁白，沙滩平缓开阔，因沙滩面向东方，夏季到此游玩，可以早点过来欣赏海上日出美景，晚上则可以欣赏海面上因夜光藻类聚集而产生的美丽“蓝眼泪”。



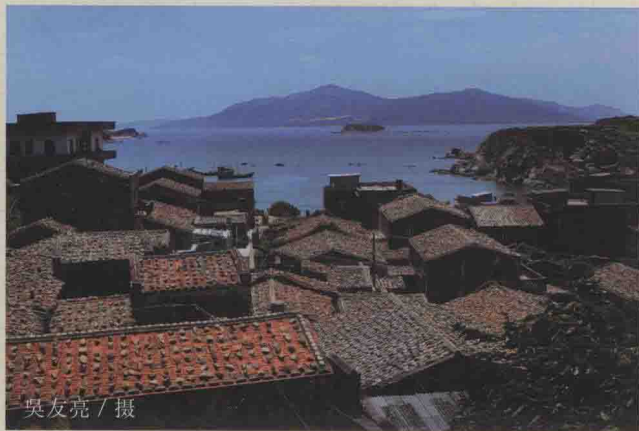
海岛国家森林公园 / 轻松度假趣

园内林木繁密翠绿，森林覆盖率达九成以上，是享受日光浴和森林浴的好地方。漫步在森林公园内，满眼翠绿令身心都觉得舒畅，还有灿烂娇艳的花卉迎风摇曳，更有清澈小溪流水潺潺，触目所及尽是让人心情舒畅的自在氛围。在这还可以划船、垂钓，享受悠闲的度假时光。



石头村 / 奇特石头屋

平潭多石又多风，千百年来居民就地取材，拿石头盖房子，形成独特的“石头村”景象。但近年因为开发，只剩下沿海和小岛能看见形成规模的石头村踪迹，较为人知的有东庠乡澳底村，临海的白青乡青峰、白胜、白沙、国彩4村保有大量石头屋，老宅新厝交错，大量灰石墙红瓦顶，密密匝匝却井然有序，配上美丽的海滨风景，就像一幅动人的风景画。



吴友亮 / 摄

长江澳风电场 / 夕阳无限好

海岸边的风力发电场，也是欣赏夕阳的好地方，看着风车转动，天边云彩快速流动，夕阳缓慢落下，照得海浪波光闪闪，让人沉醉于美景中无法自拔。



朱兆敏 / 摄

海坛古城 / 游览新焦点

位于坛南湾旅游度假区北部，是一座采明清样式建筑，结合闽都、闽南、客家文化的大型人文主题园区。在这里，游客可以边品尝地道客家小吃，边听着闽都古剧，或穿行在具有闽南特色风味的青石板古道上，欣赏琳琅满目的仿古建筑群。



台货免税市场 / 采买台湾味

平潭距离台湾仅68海里，是大陆离台湾最近的地方。为了鼓励台商前来发展，特别在平潭岛东南侧，距台湾岛最近的澳前镇，设立了台湾商品的免税市场，里面有将近5000多种产品，想要买好吃的凤梨酥和蜜饯，或是味道浓醇的高粱酒，来这里就对了。



特产与美食

俗话说“靠山吃山，靠海吃海”，海岛平潭四面环海，拥有福建三大渔场之一的“牛山渔场”，海产资源丰富，但土地气候不适宜种稻，只能种些地瓜、芋头、花生等农作物，当地人运用巧思整合资源，造就诸多独具特色的小吃。



鲜美海产最傲人

平潭海产资源丰富，鱼、虾、贝、藻等海产品种类就高达600种。从常见的鲈鱼、马鲛鱼、丁香鱼、海蛎，到名贵的真鲷、石斑鱼、金蟾、鲍鱼，都是平潭人家桌上佳肴。平潭书法家协会秘书长詹立新就曾骄傲地说，平潭海鲜又多又便宜，真是“蛏蛎蚌蛤西施舌，入饌甘鲜海味多。两岸潮声海接天，鱼虾入市不论钱。”

●紫菜 | 量少价昂进贡珍品 |

平潭周边多礁岩，加上洋流湍急、水质清澈，养出不少令人垂涎的海味，其中最有名气，莫过于平潭“礮菜”。礮菜就是长在礁岩中的天然紫菜，这种紫菜营养丰富，味道甜美，外型就像一匹柔滑紫缎，因为要用人工摘采，数量稀少价格昂贵，自宋代开始就是用来上贡的珍品。现在平潭沿岸有许多地方在海中用竹架养殖紫菜，这种养殖的紫菜被称为“竹菜”，每年春夏之际就能进行第一次采收，这时收下来的紫菜称为“头水菜”，质地细嫩、口感十足，又因采用自然风干，更保留了自然的香味和营养。平潭人相当喜爱紫菜，不管做什么料理都加，尤其喜欢和海蛎同煮，可同时品尝两种海味的鲜甜；若和排骨一起炖汤，更是能尝到紫菜的鲜美和滑润的口感。



●蝴蝶干 | 晒干的淡菜营养丰 |

淡菜又叫海虹、贻贝，是一种厚壳贝类，因为味道鲜美而清淡，才被称作“淡菜”。淡菜生长在水质清澈的沿岸边，虽然平潭沿岸都有它的踪迹，但天然淡菜量少，目前还是以养殖居多。淡菜营养价值高于一般贝类和鱼、虾、肉，被称为“海中鸡蛋”，《本草纲目》中就记载：淡菜有滋阴、补虚、壮身、益神、固肾之效，尤其适合产后妇女食用。淡菜收获后不易保存，一般小的鲜吃，大的剥壳剖开晒干，因形似蝴蝶，故称

“蝴蝶干”。干货呈金黄略带浅褐色，肉厚味浓，古代还有“东海夫人”的美称。平潭人习惯在夏季淡菜盛产时，加点姜丝做成清淡爽口的汤喝，而蝴蝶干则会加些海带、排骨一起炖，又香又甜又浓郁的味道，让人吃得停不了口。



●龟足 | 高档海鲜无法养殖 |

龟足，又名佛手贝、鸡冠贝，因外型看起来好像海龟的脚、公鸡的冠、合掌的佛手而得名。身体分为头部和柄部，靠壳内的蔓足伸出，时时振动来觅食。龟足生长在水质清澈的地区，成群附着在有海浪冲击的岩石缝隙里；生长周期长，指甲盖大小的需要2~3年的生长期，近年来因人为大量采摘，数量愈来愈少。

龟足含丰富的碘、钙、蛋白质及维生素等，无法进行养殖培育，是一种高档海鲜。夏、秋是龟足产季，虽然龟足小，能吃的又只有壳内的一小块肉，却不少人喜欢，因为肉质甜美鲜味足。把龟足下水烫熟，掰掉壳之后沾点醋和芥末，入口肉质细嫩，鲜味瞬间充满整个口腔，让人想吮掉手上汁水；若是加点油、酒翻炒，则是一道佐酒佳肴。



●章鱼 | 肉质肥美食疗佳品 |

章鱼又叫八爪鱼，平潭人叫它“石遇”，多在近海岩礁处。秋冬之际章鱼肥美，以前平潭人会用钓具诱捕，现在多用鱼笼捕抓。章鱼肉肥厚，含丰富的蛋白质、矿物质等，是民间食疗佳品，《本草纲目》中记载，章鱼有补血益气、催乳生肌的功效。

一般吃法是将章鱼洗净后切小段，加油、酱油、料酒大火爆炒，爆炒章鱼味道丰富、肉质鲜脆；有时也会加点地瓜粉和糖醋，所以爆炒章鱼也称芡粉炒章鱼。

●金蟳 | 冬至前后尝鲜良机 |

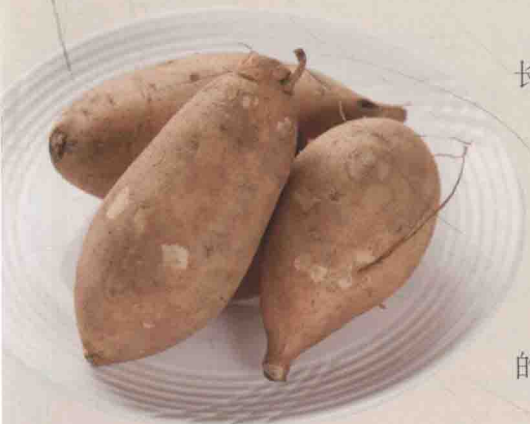
东庠岛生产的锯缘青蟹，俗称“金蟳”，外壳偏金黄色，蟹肥肉鲜，因为量少价高，无法养殖，被视为进补佳品，相传宋朝时和礶菜一起被列为朝廷贡品。金蟳多生长在海坛岛北边，白青乡以及东庠岛一带，这里风大浪高、水流湍急、礁石密布，金蟳为与激流对抗，因此肉质鲜美、螯大力，冬至前后膏腴味美，是尝蟹的最佳时机。此外，由于金蟳螯脚有力，因此平潭人家有小孩子开始学走路，就会买金蟳蒸老酒炖糯米饭吃，他们相信吃了金蟳饭后腿脚会有力气，小孩子很快就能学会走路。



●地瓜 | 产量极丰口味多变 |

因为平潭都是沙地，只有少数耐旱作物能生长，其中地瓜长得快且味道甘甜、营养丰富，还有“土人参”之称，是平潭人餐桌上最寻常的食物。地瓜片是用工具削成更细的条状，平潭话叫“薯米”，拿来煮成又香又甜的薯米粥。

除了简单煮饭煮粥外，平潭人还将地瓜晒干做成地瓜粉，配上不同材料及作法，创造出咸糰（时来运转）、八珍炒糕、薯粉汤、海蛎煎、油羹（天长地久）以及拗九节吃的“拗九”等琳琅满目的美味小吃。



●花生 | 先煮后晒可久放 |

平潭花生产量丰富，因平潭风大日照足，收成后的花生先用矿泉水煮后，再经过日晒，因为晒得很干燥，既保持了花生的天然风味、香脆口感，也能长时间保存。平潭许多小吃中都放花生增加香味和口感，如油羹（天长地久）、八珍炒糕、拗九等，想要单纯品尝花生风味，简单加点盐、五香、白糖拌炒，就是下酒的咸酥花生。

