

跨越千年的古今美食对话

宋元中国看泉州，海丝航标看石狮。泉州作为海上丝绸之路的重要驿站，吸引了不少海外商人和旅行者前来交流，这也带来了不同文化的食品和烹饪技艺，使泉州美食文化更加多样化。现代人复刻的“宋元海丝宴”，使其风味丰富多元而有内涵，既保留着传统的烹饪技法，也有着中西结合的侨乡特色，彰显山海交融，汇聚海丝古韵。

古今之间的泉州美食对话，是一种跨越千年的交流和探索。无论是古代还是现代，泉州美食文化都在不断地发展和创新，承载了泉州人民对美食的热爱和追求。在这个跨越千年的舌尖文化对话中，我们可以发现许多有趣的异同点，食材的原汁原味，讲究烹调技艺的细节和精髓，强调独特的味道和口感，都在“宋元海丝宴”中体现得淋漓尽致。



现代人：听说泉州在宋元时期的美食非常有名，您能给我介绍一下吗？

宋人林洪：当时泉州的美食非常丰富多彩，以海鲜为主，尤以海产品制成的菜肴最为著名。

现代人：听起来非常有诱惑力！现代的泉州美食和当时有什么不同呢？

宋人林洪：现代的泉州美食也很有特色，但和宋元时期的美食相比，确实有一些变化。当时泉州的美食以口味清淡、原汁原味为主，而现代泉州美食更注重创新和

口感的独特性。此外，美食的配料和烹饪方法也有所不同。

现代人：那您认为现代泉州美食和宋元时期泉州美食相比，哪一个更好呢？

宋人林洪：这是两个不同的时代，也是两种不同的美食文化。无论是当时还是现在，泉州的美食都各有特色，都有其独特的魅力。宋元时期的泉州美食更注重原汁原味、清淡健康，而现代泉州美食则更加多样化和创新，口味更加浓重。所以，无论是哪个时期的泉州美食，

都值得一尝。

宋元时期，泉州作为一个沿海城市，因其交通便利和丰富的海产品而闻名于世。泉州的美食文化也因此得以繁荣发展。宋元泉州美食和现代泉州美食相比，在多个方面都有所不同。

首先，在食材方面，虽然泉州的海鲜依然十分著名，但是当时的泉州人并没有标准化的概念。当时，很多食材没有经过严格的筛选，也没有统一的卫生标准，随性洒脱是古人的个性，因此制作的美食也是千变万化，记

录在册的食谱只是当时美食的其中一部分而已。

其次，在制作方式和口味方面，现代泉州美食受到各个国家和地区的影响，呈现出更多元化、创新化的趋势。而宋元时期的泉州美食可能更注重传统工艺和口味的传承，因此在口味上更加纯正传统，而在创新方面则相对较少。

总的来说，宋元时期泉州美食和现代泉州美食相比有一定的区别，但是它们都是泉州美食文化的重要组成部分，彰显了泉州的美食传统和文化底蕴。

“宋元海丝宴”形成的时间轴

◆2022年初，《2022年“吃在石狮”工作方案》出台，着力打造闽菜典范城市，提出：开展南宋进士林洪（石狮人）美食著作——《山家清供》等学术研讨，探究石狮美食传承和创新的文化基因，传播石狮美食独特的风味体系。推出“宋元海丝宴”等文化主题宴，把“宋元海丝宴”作为世遗的活化项目，讲世遗故事，品海丝菜肴，展现宋元时期世界海洋商贸中心独特的美食文化。

◆2022年6月，石狮举行宋元海丝宴暨闽南菜传承创意大赛选手培训，以此推进一场跨越千年的系统化人文美食复原行动，寻“古”之脉络，更重“新”字，让每位参与者对《山家清供》中遴选出来的菜品进行创新，在规定时间内完成相应的石狮代表性名菜，从中推出地域特色鲜明、文化内涵丰富、创新性极强、具有市场推广价值和深受百姓喜爱的菜品。

◆2022年6月，经全国地标美食评审委员会评选，“宋元海丝宴”已入选全国地标美食名宴。

◆2022年7月，首届宋元海丝宴暨闽南菜传承创意大赛开幕式在南宋著名美食家林洪的故里——石狮举行。由南宋石狮籍美食家林洪所著的《山家清供》，被称为中国历史上最早的菜谱之一，是宋代民间食谱的集大成者。深入挖掘林洪的美食专著《山家清供》以及宋朝饮食文化，复原和创新具有海丝内涵、宋元美学特征的代表性菜肴，形成一席具有石狮特色的“宋元海丝宴”，是具有时代意义和历史传承意义的重要工作。本次活动以“宋元海丝”的文化追寻为发端，传承创新闽菜文化，让美食与情感自然融合，让历史与人文相互交融。

◆2022年8月，首届宋元海丝宴暨闽南菜传承创意大赛获奖名单揭晓。本次美食大赛群英荟萃，石狮市的大厨们齐聚一堂同场竞技，展开了一场味觉的对决，充分展现“一菜一格，百菜百味”的经典闽南菜文化。最后，经由专家团队从“色、香、味、形”上的考量和评定，共评出团队赛特金奖2名、金奖4名、银奖4名，个人赛特金奖22名、金奖21名、银奖21名。

◆2022年9月，由中央广播电视总台央视视频打造的移动演播室直播节目《乘着大巴看中国》福建站之闽山闽水物华新首站在石狮开播。本次节目通过实景呈现、真人互动的方式，向全国观众推介石狮山、海、城的旖旎风光，特色美食以及世遗文化等旅游精品内容，全方位、多维度地展示石狮新发展新气象和敢为天下“鲜”背后的故事，其中就有在石湖码头品尝“宋元海丝宴”的环节。

◆2022年11月，石狮市将宋元海丝宴烹饪技艺等5个项目，纳入石狮市第五批市级非物质文化遗产代表性项目增补名录。

“宋元海丝宴”特色菜： 舌尖的古今碰撞

● 山海兜 ●

山海兜，它的特点是选用山珍海味作为主要食材，其中“山海”指的是山珍海味，而“兜”则是指以菜肴的底部为基础，将各种山珍海味和其他配料放入，煮熟后再盖上锅盖蒸制，最后将锅盖翻开，山珍海味与其他配料的香味混合，味道丰富，色香味俱全。这道菜肴体现了当地人民对美食的热爱和对山珍海味的独特理解和运用。



● 山家蟹酿橙 ●

山家蟹酿橙，制作方法非常精细、复杂，而且融合了多种食材的味道。

首先，蟹酿橙的主要食材是蟹肉、橙子、鱼胶，这些食材分别来自于海洋、果园和山林，体现了泉州地区丰富的自然资源和多元文化的融合。其次，这道菜肴的制作讲究技巧。将鱼胶清洗干净，用温水泡软后挤干，再将蟹肉与鱼胶一起捣成泥，调入适量盐、糖、味精等调味料，然后把蟹肉泥填入开口的橙子内，放入蒸锅蒸熟即可。这种烹饪方法不仅保留了食材的原汁原味，而且让橙汁的香气与蟹肉的鲜美完美融合，口感丰富。最后，这道菜肴的形态非常独特，橙子被蟹肉包裹，橙色和白色的交错显得清新可爱，同时也寓意着团圆和美好。整道菜不仅让人食欲大开，更具有视觉上的美感。

