

《山家清供》 隐含石狮饮食文化密码

1. 一个“清”字， 道出石狮自古以来的主流食尚

《山家清供》书名中的“清”字，不仅是作者林洪存留那份源于道家的清静无为与文人的清雅意境，其实也是故乡泉州石狮从古至今的饮食风尚。清代时，北京的泉州会馆挂着一副楹联：清紫葵罗钟问气，蒙存浅达有遗书。这是一副高度概括泉州地理人文的对联，上联称颂清源、紫帽、葵山、罗裳四大山钟灵毓秀，下联则夸《四书蒙引》《易经存疑》《四书浅说》《四书达说》四部泉州明代易学著作风行全国。上联以清源山的“清”字开头，而下联首字“蒙”，指《四书蒙引》一书，也暗含“清”字，该书作者是当时“天下言易，皆推晋江”的领军人物蔡清，其名曰清，清乃其人。清气弥漫的泉州山水人文也影响石狮饮食文化，至今仍让老一辈石狮人津津乐道的餐饮行业招牌，莫过于“清珍饭店”了，该饭店菜品清字当头、清香美味。“清珍”于1949年前成立，新中国成立后改制为国营企业，直到上世纪80年代、90年代初还是老石狮人上街办事必去的饭店。

人间有味是清欢，在千百年的中华饮食文化发展当中，尽管在五味调和中不断探索和研究，但这都是建立在尊重食材本味的基础上。石狮人讲究“不时不食”，注重食物的时令性。“六月雍(空心菜)毒得真像饭匙枪(眼镜蛇)”“十二月虾蛄，正月蟹”“九月公(蚌)蓬松松”……这几乎是每个石狮人耳熟能详的时令食物谚语。能尽享新鲜的时令食物，当然不是每个地方都有这个条件的，这与宋元泉州港发达的水陆交通运输体系是分不开的，目前石狮境内还有海岸长桥、玉澜桥、林寮渡和后垵渡头这些古代交通设施遗址，志书记载当时就有石狮、龟湖等街市，古时海味山货在此几可无缝对接、快到快售。

因为交通的发达、取材的便利和食物的鲜美，养成石狮人“重料不重工”的烹饪习惯，用简单的加工替代繁复的做菜方式，以保持食物的原汁原味。正如《山家清供》“傍林鲜”，这是一道用竹笋制成的美食，其做法甚为简单，在夏初林笋正盛时，“扫叶就竹边煨熟，其味甚鲜”。为把食材的鲜美发挥到极致，石狮人多采用最简单的焗[ǎ]、焗[sǎ]等烹饪方法。所谓“焗”，是指把食材放在烧开的酱油水里慢慢煮熟。这样简单的做法，最容易激发海鲜的鲜甜美味，焗杂鱼就是石狮人最熟悉不过的一道海鲜。焗，也是石狮人烹饪海鲜时最常用的方式，把食物放在开水里煮一下，一般不添加任何调料，或把食物捞起后蘸酱料，焗锁管(小鱿鱼)配上酱汁吃起来，那可是连舌头都会卷进去的海鲜美味。



体验福船模型制作 重温“海丝”历史

近日，由泉州海外交通史博物馆主办的“探索福船的世界”活动圆满落幕。活动中专业的科普课堂、趣味的手工体验、多样的考察活动给孩子们带来了数不尽的快乐。

活动中，海交馆相关负责人通过PPT为孩子们还原海上航行生活，感受古人探索海洋的智慧与艰辛，并通过“船舶检验知识小课堂”带领孩子

们了解现代船舶的发展现状以及船舶安全检查的关键步骤。除此外，一行人还前往石狮、晋江、泉州等地，用眼睛观察事物、用耳朵倾听故事，探秘福船的世界。最后通过手工活，将一艘艘福船模型制作出来，为活动增添了乐趣，也让孩子们在动手的过程中加深对相关知识的理解。(陈嫣兰)

石狮饮食文化源远流长，或清鲜可口、或传统雅致、或杂糅多样……体现中原文化和海洋文化兼容并蓄、巧妙融合。从宋代石狮美食家林洪的《山家清供》中窥其一斑，或可成为解读石狮饮食文化密码的一把钥匙。

菜头饭

2. “重谷”两字， 延续华夏悠久的饮食传统

《山家清供》以“青精饭”为首篇，开宗明义：重谷也。该书还有多篇写饭粥的菜品，皆以谷物为材。

中国人历来重视粮食谷物，以粮食为主、辅以肉食的饮食方式，早在史前时代便已形成。重谷之风今日仍浸润着国人的日常生活，在石狮的民俗中仍可见此遗风：如在建房安装大门过程中，先在门斗下放置五谷；上梁仪式中，在梁下绑上画有八卦的红布，并在布上放上五谷；大厝落成谢土仪式上，法师把五谷、钱币撒向四面八方；小孩满月、周岁、十六岁时，家人要在夫人妈诸神明前奉上香饭(油饭)……

重谷在石狮体现得最为淋漓尽致的是

咸饭与羹汤。依山傍海的山狮人饮食结构具有自己的特色，主食原料为大米、番薯，把主、副食“二合一”，即把蔬菜、海鲜、肉类等食品直接与主食煮成咸饭，如菜头饭、高丽菜饭、芥菜饭、红膏蚶饭、跳跳鱼饭等，既节省时间又好吃。石狮籍著名学者李天锡在《华侨引进番薯新考》一文中考证，番薯是明洪武二十年由晋江安海人苏得道传入闽南的。绵滑的番薯粉与新鲜的海产品、本土猪肉巧妙糅合，裹住了食材的美味与鲜甜，也成就石狮独有的羹头。咸饭与羹汤，看似平淡无奇，但因其便捷、美味，早成为很多石狮人的饮食首选，也是石狮婚丧喜庆活动中常见的工作餐，更是返乡华侨最心心念念的家乡早味。



甜粿



焗杂鱼

狮城诗联夜话

非遗文化说中元

晋代衣冠南渡以来，闽南这一方水土融合了中原文化、本地海洋文化，以及后来泉州成为世界东方第一大港时，汇集当时世界各种文化特色，构成独特的闽南文化。在农历七月的中元节，更是处处充满浓厚的民俗元素和地方特色。

七月半是道教中的中元节，与除夕、清明节、重阳节一样均是中华民族传统大节，成为缅怀先人的一种传统节日，体现尊崇祭祖的文化核心。2010年5月，文化部将香港特区申报的“中元节”入选，列入国家级非物质文化遗产名录。

晋道法无边，若乐悲欢，流云一袖随魂梦；渡苍生百万，浮沉冷暖，潮汐千迎逐海天。石狮规模最大的普渡中有“龟湖大普”，即把龟湖的10多个村落分属12个生肖，12年里各村轮流普渡，民间有“闻名龟湖大普渡”之俗，今年不仅继续举办热闹的篮球赛，还扎起了难得一见的纱塔。“普渡”的来历还有多版本：十八年一次的普渡，“莲塘头东店

3. “适口者珍”四字，尽显 以客为贵、海纳百川的胸襟

《山家清供》“冰壶珍”的故事很有意思：宋太宗问苏易简：“食品称上珍品的哪种为最好？”苏回答：“没有固定的风味，适合自己的口味最珍贵(原文：食无定味，适口者珍)，我觉得腌菜汁就很好。”太宗笑着问他原因何在，苏说：“我有一晚冻得厉害，围着火炉烧酒痛饮大醉，钻进厚被窝里睡着了。忽然间醒来口渴，就乘着月光来到院子里，看到残雪里盖着一盆腌菜汁汤，来不及叫童仆，就捧起雪洗手，满饮几碗。这时臣认为就是上界的仙厨做的鸾脯凤脂，恐怕也比不上它。”

山珍海味再好，不如适合的最好，石狮人深谙此理。石狮的厨师们把食客当贵宾，尊重其饮食习惯和个性，所制作的美食在“匠心”与“鲜美”中有着优于其他地区的特色。为迎合海外客商的口味，石狮人引进不少“舶来品”，如牛肉食品。泉州唐宋时期就与阿拉伯各国商贸交流密切，众多阿拉伯商人来往或居住于刺桐城，牛肉饮食也随着阿拉伯人的一日三餐进入泉州，受其影响泉州民间开始盛行烹煮牛肉。如今走在石狮街头小巷，可以看到很多经营牛肉的餐馆和摊档。牛肉食品已从古时专为阿拉伯客商服务逐渐演变成独具地方特色的食物，“石狮牛肉羹”更是以爽口清脆、可口生津，成为名扬海内外的地方小吃。

古时，石狮人闯南洋、往番邦，需要长途航行，往往长达几个月甚至一年，于是催生了甜粿、油粕等不易霉变、可长期保存的食品，还有面线这种便于携带又易煮、快熟且对炊具要求不高的主食，都非常适合海上食用。

食物，为客商而烹，因环境而成，随时代而变，不变的是隐含其中的文化内核和浓浓的乡愁。如今的现代化商贸之都石狮，除小吃仍保持古色古香的风味，多数大菜已随着粤川及海外烹饪技术传入，融会贯通，逐渐朝着清淡、精细、典雅的风格演变，更适应现代人的多元口味。

(蔡志坤)

文化动态

丝绸之路旅游城市联盟成立 泉州作为福建省 唯一代表城市成为创始会员

8月31日至9月2日，由文化和旅游部国际交流与合作局指导，中外文化交流中心、江西省文化和旅游厅、景德镇市政府联合主办的丝绸之路旅游城市联盟成立系列活动在江西景德镇举办。

活动中，泉州市人民政府相关负责人表示，泉州作为海上丝绸之路的重要节点城市、宋元中国的“市井十洲人”的繁华盛景，拥有强大的对外开放传统优势与文化基因。借助丝绸之路旅游城市联盟平台，泉州将与国内外各会员城市一道，深化开展交流与合作，为书写人类文明交流互鉴新篇章贡献泉州力量。活动期间，在景德镇陶溪川举办的“魅力丝路 连通世界——丝绸之路旅游城市联合推介展”上，泉州市通过城市宣传片、图片，以及专门展位充分展示城市文化旅游资源的魅力。展位上陈设的

世遗系列文创商品、旅游线路地图等让嘉宾和当地市民、游客深刻感受世遗泉州的独特风采，进一步宣传推广“宋元中国·海丝泉州”品牌。

丝绸之路旅游城市联盟由文化和旅游部中外文化交流中心联合国内外知名旅游城市共同发起，旨在以丝绸之路精神为指引，以共商共建共享为原则，建立丝绸之路沿线城市旅游交流合作长效机制。联盟将定期举办国际论坛、联合推介、产业对接等活动，助力会员城市旅游业可持续发展。截至目前，已有亚洲、欧洲、非洲、美洲等地区的26个国家58个海内外城市作为创始会员加入联盟。期间还举行了主旨演讲和平行论坛，现场签署并发布《景德镇宣言》。驻华使节代表、联盟会员城市代表、专家学者、行业协会和企业代表等350余人参加活动。(洪亚男)

闽南习俗

婴儿满月时的仪式感

闽南人常说：“人的一生有三大喜，一是做满月，二结婚，三做公婆。”可见，给刚出生的婴儿做满月在闽南地区的重要性。那么，在闽南地区，给婴儿做满月需要哪些仪式？

月子里，产妇的娘家人和亲戚好友都会去看刚出生的宝宝，亲戚送衣物、装饰品、红包、鸡蛋、面线等表示关心和祝贺；邻居则送鸡鸭等进补的食物，让产妇滋补身体。到了满月，则会请理发师到家中的厅堂为婴儿理发。剃头时，要先从婴儿的左边剃起，再剃右边，最后是中间。剃头后，会把装有鸡蛋、硬币的热水盆端上，用里头的热水给婴儿擦头，并念道：“今日剃头好日子，清气(干净)婴儿好腰伺，大读书没人比，做官出名传千里。”如此一来，婴儿就不会“生头发尾”(癞痢)，长得俊美。剃下的胎毛，用红纸包起来以便留



存。而如今的年轻父母，大多会将剃下来的胎毛制作成毛笔，以作纪念。除此外，做满月时，还有祭神祖、床母、送油饭等一系列氛围感拉满的习俗。

在闽南地区，四个月、周岁、十六岁……都有独特的仪式，这些仪式是对传统仪式的敬畏，也是一种祈福式的心理暗示。(陈嫣兰)

舌尖上的家乡



湖头米粉

国内米粉流派众多，每个地区都有自己的米粉且独特的吃法……而说到米粉，热爱美食的闽南人一定会想到家乡的一道美食——湖头米粉。

湖头米粉之所以让家乡人念念不忘，在于它制作原料和传统的精湛工艺，从而制作出绝佳的口感。据了解，安溪当地农民会用优质的大米作为原料，配以自然甘甜、没有受污染的泉水，经一代又一代传承下来的手艺，精制而成品质上乘的米粉。湖头米粉呈晶莹半透明状，不管是用来炒、还是煮，口感滑如青丝、韧如胶簧，百煮不烂。

湖头米粉的制作方法是安溪湖头镇当地祖辈传下来的一种纯手工活，迄今为已有几百年的发展历史。

关于湖头米粉，还有一个美丽的传说。清康熙二十一年(1682)，康熙平定“三藩之乱”，又逢29岁生日将至，决定提前大摆宴席庆生。当时，祖籍安溪湖头、时任内閣学士的李光地正好有事请假回安溪，于是和堂兄李

光斗、叔李日焜商量如何为“升平嘉宴”增辉添彩。当时湖头山高水险、林密虎多，山寨大王也不少，百姓生活极艰难，实在无物上贺。此时，李光地想起自己曾学做过水粉，湖头泉水制作的米粉，口感柔韧细腻。这次不如把水粉粗条晒干带上朝去，届时还可当众表演做法。就这样，湖头米粉成了贡品。李光地自然甘甜，没有受污染的泉水，经一代又一代传承下来的手艺，精制而成品质上乘的米粉。湖头米粉呈晶莹半透明状，不管是用来炒、还是煮，口感滑如青丝、韧如胶簧，百煮不烂。

湖头米粉的制作方法是安溪湖头镇当地祖辈传下来的一种纯手工活，迄今为已有几百年的发展历史。关于湖头米粉，还有一个美丽的传说。清康熙二十一年(1682)，康熙平定“三藩之乱”，又逢29岁生日将至，决定提前大摆宴席庆生。当时，祖籍安溪湖头、时任内閣学士的李光地正好有事请假回安溪，于是和堂兄李