



▲從左至右依次為沙茶麵；漳州滷麵；麵線糊。

尋味閩南：食材鮮，即是最好味

在福建廈門海邊，領略鼓浪嶼的西洋建築風情，靜賞舒婷筆下的木棉花開與花落；在泉州古城，感受驚艷了馬可·波羅的東方第一大港，千年古韻與今日尋常的交疊；在漳州巷陌，探尋熱鬧的市井煙火氣中，最地道的閩南古早風味。

這裡是廈漳泉，閩南「金三角」地區。與寶島台灣一衣帶水，說著鄉音濃厚的閩南語，也有著三分市井，三分南洋，三分古韻的閩南美食。

麵線糊、春捲、蚵仔煎、沙茶麵……對於不熟悉這裡的人，常因為聽起來差不多的方言、相似的清淡口味，而認為閩南美食大同小異。但如同三地口音同鄉不同腔，廈漳泉小吃也是大不同。



▲福建省大陸海岸線風光。

烹飪手法簡單，多用清蒸或醬油料理

福建簡稱「閩」，位於中國東南沿海，有著中國第二長的海岸線和 1400 多個海島。福建省內漁場眾多，碧藍海洋中，大大小小的島嶼星羅棋布，也距離大陸較近，附近都是良好的漁場，成為開發近海漁場十分有利的條件。

閩南美食中有諸多海鮮佳餚，仗著海產豐盛、新鮮好料的底氣，烹飪手法簡單，多用清蒸或醬油料理，不過多調味，食材的鮮，即是最好的滋味。

閩南非全「閩」南，福建全省分為閩南、閩北、閩西、閩東、閩中五大區域，並非全用地理位置劃分。狹義上的閩南僅指通行閩南語的泉州、廈門、漳州和龍巖市新羅區以及漳平市，不包括客家文化地區（莆田及龍巖大部分地區）。

「三分天注定，七分靠打拚。」《愛拚才會贏》這首閩南語歌，許多非閩南地區的人，也能發音頗為標準地唱上幾句。歌詞裡唱的就是閩南人敢闖敢拚的精神。面朝大海，

閩南人足跡遍佈世界各地。

其實闖蕩四方的精神，在千年前就已刻在閩南人的基因裡。泉州是古時海上絲綢之路的起點，在唐代，泉州是中國四大商港之一，其餘 3 個是登州古港（現山東煙台）、明州（現浙江寧波）和江蘇揚州。泉州與世界 100 多個國家和地區有貿易往來，設州至今已有 1200 多年的歷史，對外的交流也體現在飲食之中。

許多老一輩閩南人遠走南洋打拚，回鄉後便將那裡的美食，如咖喱、沙茶、芥末等也帶回家鄉。如廈門名小吃沙茶麵，就是閩南菜與東南亞香料的經典結合。廈漳泉三地對美食做法哪邊才地道，都有自己的堅持。你會在泉州看見漳州滷麵店，在廈門吃到寫著漳州石碼的炸五香捲，在漳州遇見泉州麵線糊……

不同地名是閩南人尋找正港（閩南語，正宗）小吃的美食暗號和指向標，也代表了各自的家鄉做法與風味。

泉州潤餅VS廈門春捲：鮮、甜、鹹匯於一捲

清明萬物初生，是菜蔬最為鮮嫩的時節，也是閩南人一家圍坐吃潤餅、春捲的時候。潤餅與春捲兩者有些相似，泉州稱為潤餅，廈門則稱為春捲或薄餅。

師傅靈活地晃著粘在手上的麵團，「無情鐵手」往炙熱的煎鍋上輕輕一抹，便起來一張半透明的薄餅皮。

相比於買現成的潤餅或春捲，許多閩南人更喜歡買來餅皮在家自己包，餡料又鮮又豐盛，要是請客，更是關乎臉面的美食對決。

泉州的潤餅，餅皮較厚韌，吃時各家會在桌上熱熱鬧鬧地擺上十多樣菜：海蠣煎、煎五花肉、豆乾、炸／煎米粉、胡蘿蔔絲、荷蘭豆、海滸苔，隨客自行夾取，用餅皮捲起而食。吃前記得先撒些用油炸花生米加白

糖碾碎的碎末，別有些鹹甜滋味。

廈門春捲的餡料，則是一鍋燉盡各樣葷素好料，菜料切得更細，海蠣、豬肉、蝦仁、高麗菜、蘿蔔、春筍、豆腐乾等炒熟，一同燉煮，冒著熱氣端上桌來。

廈門用碾碎的貢糖負責甜味，要先與炒香的海滸苔一同撒上（先撒乾料可防止餡的湯汁浸破餅皮），再放上餡料。

吃時還喜歡抹上廈門產的海堤甜辣醬，講究些的，會專門切段蔥白當做抹醬的工具。在廈門同安，有些會將糯米也包到春捲裡，口感更為油潤。

山海食材的鮮、甜、鹹各般滋味匯於一捲，各地甚至每家的做法都不同，哪裡的最好吃？對於每個閩南人來說，一定是自家媽媽牌的。

沙茶麵：少見的「重」口味

廈門是經濟發展特區，也因有著「萬國建築博物館」之稱的鼓浪嶼，而聞名海內外。早年許多人去東南亞發展，又回廈置產，因此廈門美食融匯了漳泉兩地特色，也帶有東南亞風情。

湯色明黃紅艷，鮮辣的香氣撲鼻，廈門名小吃沙茶麵，是閩南菜少見的「重」口味。

沙茶麵源自華僑帶回的東南亞菜系，「沙茶」是印度尼西亞的譯音，印尼文為「SATE」（沙爹）。

做一碗沙茶麵，只要幾分鐘，但熬煮沙茶醬往往要十幾個小時。沙茶醬是沙茶麵的靈魂。鮮味十足的海鮮，焙炒的花生碎、辛香的蔥頭、蒜頭、老薑、辣椒等十幾種食材經烈火爆香炸酥的洗禮，再研磨細，用油調和，

因有辣味也稱「沙茶辣」。

順滑橙紅的沙茶醬，在濃白的骨湯中化開，與花生醬、咖喱、辣椒粉、糖、鹽、芝麻等交匯出一鍋鮮美濃郁的沙茶湯料，正待配料與油麵入場。

沙茶麵的配料豐盛且考究，瘦肉、內臟要薄，一汆即熟；海鮮一定要鮮，豐儉由君，從海蠣、魷魚、蝦，到近幾年興起的豪華龍蝦、膏蟹統統都能加，不過最不能少的，還是一塊鍋裡慢煮多時，吸飽湯汁的豆腐或鴨血。

廈門隔壁的漳州石碼，小鎮不足 5 平方公里，卻有百餘家沙茶麵。在漳州，從拌麵、手抓麵、湯包到肉粽，花生醬萬物皆可加，沙茶麵也不例外，底湯的口感更為沙綿、香醇。

滷麵：湯頭放入魷魚乾等鮮味

漳州位於福建省的最南邊，美食花樣繁多，保有更多古早風味，受宋唐時北方移民飲食的影響，也是中國南方人裡少有的吃麵愛好者。

如果好奇唐朝的古人吃什麼，可以到漳州吃碗滷麵感受下（雖然時間久遠，食材已有些變化）。

你會在漳州的街頭巷尾，看見大大小小的滷麵店，逢年過節、婚壽嫁娶的宴席上，一鍋滷麵也是家家必備的，既是給幫手們果腹，也能讓賓客先墊墊肚。

滷麵，滷湯是靈魂。如閩南俗語「是佐料夠，不是媳婦巧」所說，再厲害的大廚，也需各路配料調味加持。

靠海的漳州人，湯頭中會放入魷魚乾、乾貝、蝦乾、肉絲等各樣鮮味，再加炒熟的筍絲、香菇絲、黃花菜等。一位當地老人介紹，最正宗的還得加漳州產的沙蛤，一起放入大骨湯或肉湯裡煮開，澆上蛋液拉絲，薯粉漿

增稠，就是一鍋濃稠鮮香的滷湯。

吃時，閩南特有的鹼麵、豆芽、韭菜等，在滾水中一燙，旋即放入碗中，澆上一大勺熱乎乎的滷湯，美味即成。

漳州滷麵的配料為後加，多為熟菜，以滷菜、炸物為主，常喜歡加五香捲，還可以放炸肉、滷肉、滷大腸、滷肺片等。

泉州也有滷麵，漳州是將滷湯直接淋在煮好的麵上，再加熟菜配料，而泉州則是用滷湯將麵和配料一起熬煮，有些店面還會每碗單獨點現煮，保證食材的口感，十分鮮香美味。

閩南小吃種類繁多，每個城市各有所長。閩南美食，吃的是福建的山海滋味，是一份與海相依的灑脫閒情，也是閩南人在千年來的拚搏中，傳承的生活智慧。

作者 / 三三

本版圖文均據「中國國家地理美食地理」微信公眾號



▲街邊的小吃攤藏著最地道的閩南味道，每一個攤主都有自己的美味秘籍。

麵線糊：湯頭講究，配菜達三四十種

千年前泉州是鄭和下西洋開啟海上絲綢之路的起點，現在是很多饕客到閩南覓食的第一站。

泉州古城歷史久遠，被納入世界文化遺產，是很多閩南美食的起源地。

「老闆這碗麵都碎了啊！」這是每一位第一次吃到麵線糊的人的台詞。

麵線糊起源於泉州，據說已有 200 多年歷史。好的麵線糊，湯頭講究，需以豬大骨或海鮮熬湯，味道清甜。選用細米線撈斷了，下鍋，加入蕃薯粉熬煮，起鍋時還會滴入高度米酒提鮮。

小小的一家泉州麵線糊店，配菜可以多達三四十種，豬內臟、海蠣、炸醋肉（一種油炸的醋醃瘦肉，吃起來外酥裡嫩，是閩南特色小吃）、蝦、丸子等一碟碟排開，任君挑選。

最後一定得再加根油條，浸透了鮮甜湯汁，一碗下肚，便是陪伴閩南人無數清晨與深夜時分的溫暖慰藉。

泉州隔壁的廈門人很愛吃麵線糊，廈門麵線糊會在熬煮時加入鴨血，湯底呈紅褐色，選用麵線較粗，用筷子可以稍微夾起，而且吃時不會加酒。