

福建省计划生育协会 家庭健康促进行动

健康家·味道 优秀案例展播

舌尖上的记忆 让人魂牵梦绕的家乡美食



莆田卤面



福建的特色美食文化源远流长,深受历史和地域的影响,形成了独具特色的福建小吃文化。

这次,来自莆田市仙游县的郑媛媛为我们推荐了一道家乡的代表性美食——莆田卤面。它是一道以面条、五花肉、海鲜、菇、蔬菜等为主要食材,以高汤为调料的美食,独具地方风味。

莆田卤面的独特之处在于它的汤汁和面条的完美结合。面条吸收了高汤的味道,使得每一口都充满了浓郁的香味。同时,各种食材的搭配也使得卤面的营养价值非常高。无论是作为主食还是小吃,莆田卤面都以其独特的风味和口感征服着人们的味蕾。

专家点评

一碗极具地域特色的传统美食,既体现了食材搭配的多样性,也做到了少油的烹饪方式,但同时从食物的烹调和搭配来看,需要控制盐的摄入。

——福建省营养师协会副会长 俞锦福



艾叶粄



对于来自龙岩上杭的陈文来说,每当谈及家乡的味道,他的心中便不由自主地浮现出那份温暖而独特的家庭美味——艾叶粄。

艾叶粄,又被称作青板、清明板、艾糍等,是客家地区的传统糕点。“粄”是客家方言里各类糯米或黏米糕点的统称,艾板就是以艾草为主料的糕点。

在陈文的记忆里,每当清明时节,全家人便会围坐在一起,共同制作艾叶粄。艾草的清香与糯米的软糯交织在一起,形成了一种特色美食。

艾叶粄寓意着团圆,同时也为了纪念先人,表示对其的思念之情。清明前后吃清明板,是流行于客家地区上千年的习俗。由于艾叶有祛湿、健脾胃的功效,最适合清明前后湿度大的季节食用,因此深受客家人的喜爱。



专家点评

做法上呈现民间古法工艺,馅料丰富、营养均衡,老少皆宜。

——福建省营养师协会会长 刘彦雯



手工豆腐

陈艺德,一位来自漳州市南靖县、技艺精湛的厨师,在他的手中,豆腐这一历史悠久、营养丰富的食材,也焕发出了新的生命力。

陈艺德介绍了手工豆腐的制作步骤:

1. 黄豆 50 克,加水 500 克打成豆浆;
2. 鸡蛋一斤半搅碎(和豆浆比例 1 比 1.5)后与豆浆掺在一起搅拌均匀,豆渣过滤倒入蒸盘,小火上气蒸 10 分钟,装盘淋上酱汁(酱汁多样化可根据个人口味调整),可放少许肉松,丰富口感!



酱汁调制方法:锅中下少许油,加入蒜末,加少许的水、排骨酱 1 克、蚝油 1 克、鸡汁 1 克、少许生粉勾芡。

这道手工豆腐,对于陈艺德一家来说,每一口都是家的味道,每一勺都是对健康的承诺。



专家点评

豆腐是营养丰富且历史悠久的食材,手工豆腐也是极具闽南饮食文化特色的材料。这道菜摆盘讲究,少油少盐,菜品有工艺,也向大家传递“家”的浓情,感受健康的温度。

——世界餐饮业联合会高级国际评委 金宁飞

(福建省计划生育协会)