

“百蔬之王”牵手福建海鲜

“白菘类羔豚，冒土出熊蹯”，苏东坡把白菜比作好吃的羔豚、熊掌。虽然有点夸张，却也道出了在古代被称作“菘”的白菜兼具美味与养生的美誉，不愧有“百蔬之王”的称号。

福建食用白菜历史悠久，宋代武夷山人、朱熹的老师刘子翊曾经在《园蔬十咏》里吟咏：“周郎爱晚菘，对客蒙称赞。今晨喜荐新，小嚼冰霜响。”对新上市的白菜满满的喜悦之情跃然纸上。

近代著名文学家福州人陈衍在其所著的中国第一本国民烹饪教材《烹饪法》中同样给了白菜不少笔墨，比如“古人云，初春早韭，秋末晚菘……”，书中还详细描述了清炖白菜、红烧白菜、炒白菜、腌白菜等做法，其中清炖白菜提到选取火腿或者咸肉、风肉和虾米等食材，一层鲜肉片、一层最嫩的白菜箍，再一层火腿片依次码放在大碗里，放入笼屉蒸至烂熟。

福建盛产海鲜，白菜与海鲜的相遇，虽然不是电光石火之遇，也必定是相见恨晚的惺惺相惜。闽南的包心白菜，甚有名气，与北方又长又直的大白

菜不同，包心白菜叶子层层卷包着，像实心球一样，颜色也更加白，质地柔嫩、口感甘甜。颇有特色的包心白菜也催生了与之相关的美味菜肴，比如“加力鱼灯白菜”“绿带罴包”“肉丸烧白菜”“莲花大白菜”等等。

“加力鱼灯白菜”是厦门一道民间的传统菜肴，早年厦门五通一带的加力鱼（真鲷）尤其出名，肉质鲜美、风味醇正，和上等大白菜一起炖煮，菜品汤色清澈味香、鱼肉嫩滑甘醇、白菜润爽适口、菜品汤色清澈味香，这道菜还曾斩获过1993年全国第三届烹饪大赛团体金牌奖。

另一道“绿带罴包”，同样别有风味。此菜为元老级中国烹饪大师、“闽菜泰斗”童辉星大师的作品，曾在1988年全国第二届烹饪大奖赛上荣获“银牌奖”。这道菜基于闽南经典老菜“罴肉白菜”，在形式和内容上加以提升创新，包心白菜叶包上罴膏、罴肉馅包成卷，用鲜嫩的韭菜捆扎，菜色红绿白相间清丽美观，颜值和口感都超级棒。

“蟹黄白菜”是一道历史悠久的

老闽菜，20世纪20年代初，上海有名的闽菜馆“小有天”的菜单上，“蟹黄白菜”与香糟响螺、红烧蟹裙、五柳居、拌龙虾、清炖黄鱼等赫然在列。民国著名政治家、堪称“食神”的谭延闿，在日记里曾描述过其在1914年秋天的某一天和朋友们一起品尝蟹黄白菜、笋尖汤、鳊鱼等闽菜。

此菜精选鲜嫩的白菜心油炸后用奶汤煨制，再加入蟹黄一起同烩片刻。蟹黄的鲜嫩和白菜的甘醇相得益彰，成菜柔糯、软嫩又润达爽口，看似清淡却回味无穷。如今的“罴肉鸳鸯菜”正是在“蟹黄白菜”基础上改良和提升后备受青睐的菜肴。

海产鳊鱼晒干后，油酥后极为香脆，福建与潮汕一带很喜欢用在菜肴上增香提味。“甘松鳊鱼”，又称“鳊鱼白菜”，也是一道传统菜肴，白菜的鲜嫩与油酥鳊鱼的香脆组合，加上香菇、虾干、冬笋、五花肉等辅料的搭配，独具风味。

福州的传统宴席上，同样有取材于白菜和海鲜的佳肴名馐，比如耳熟能详的“瓜烧白菜”“金钩班只白菜”

等。“瓜烧白菜”是白汁菜肴，黄瓜鱼和白菜加奶汤烧制而成，菜品色泽奶白清亮，鱼肉鲜嫩，白菜软烂清甜，荤而不腻，是冬季的应季佳肴。

“金钩班只白菜”是常见于福州早年高级宴席的珍馐，席间常以每人一小碗即位出镜，小巧玲珑颇为高雅。此菜以白菜心为主料，搭配大虾米和猪里脊肉。大虾米形似鱼钩，色泽金红，福州俗称“金钩”，与大白菜搭配蒸熟后，虾体膨胀形似“班只”，并因此得名。

“金钩班只白菜”制作工序很讲究，大虾米洗净后平均放入小碗白菜段上，再放入切片的猪里脊肉，舀入用熟鸡油、盐调匀的上汤，上笼屉蒸熟，上桌前要特别拣去碗里的里脊肉片以保持菜品的美感。

“晚菘渐渐如盘大，霜蟹刚刚一尺长。独有鲈鱼四鳃者，由来此物忌昂藏。”陈衍先生晚年曾经写了这一首与白菜有关的诗，他把白菜与秋天的蟹、鲈鱼等海鲜放在一起入诗，烟火气十足，从中也足见白菜在当时饮食江湖的独特地位。（许晓春）

“青阳茗赏”闽台雅集茶会在榕举办



工作人员在准备特色茶点。



台湾特色茶点



与会嘉宾在品茶。

3月9日，“青阳茗赏”闽台雅集茶会在福建民俗博物馆举办，近百名嘉宾与来自台湾的茶艺师们一同走进茶的世界，感受两岸茶文化的魅力。

活动现场，伴着悠扬动听的笛声，与会嘉宾品茶、赏花、谈古，在福建武夷岩茶和台湾高山茶的袅袅茶香中，体验传统茶道。隔火薰香更是让嘉宾们在海南尖峰岭野生沉香和越南富森土沉香浑厚持久和绵密轻柔的气息中，体验了一回宋朝文人的雅致生活。

来自武夷山的茶道爱好者李颖婕表示，“在茶会上，不仅感受到了台湾茶道师与香道师对茶和香的诚敬，也通过共同品茗、闻香，进行了一场修心之旅。希望以后能有更多机会参与两岸茶文化的传承和推广，让更多的人感受茶的魅力。”

活动中，与会嘉宾还参观了民俗博物馆内举办的“润物细无声——二十四节气里的闽式生活”展览。

活动由福建省文物局主办，福建民俗博物馆承办，三芳书斋与合宜（福建）文化发展有限公司执行。

（韩惠彬 图/文）



香道师在介绍“闻香”环节。