



『小地瓜』『小鱼丸』『小肉燕』『小佛跳墙』『小佛跳墙』……

# 我们是福州小可爱 不是『南方小土豆』



## 小肉燕

### 始于浦城，盛于福州

离不开番薯粉的福州特色小吃还有肉燕，它虽然长得像馄饨，但与馄饨不同的是，肉燕的皮是用新鲜的猪后腿精肉槌制而成的。

在《清稗(bài)类钞》中有记载：“肉燕者，闽人特殊之肴也。”到了近代，郁达夫在《饮食男女在福州》中也曾感叹肉燕的美味。

肉燕始于浦城，盛于福州。正宗肉燕的制作工序有十几道。其中，擀燕皮就是在槌打成的肉泥上，均匀地撒上上好的番薯粉，经过拍、压、擀、碾、折、拂、扫、切等工序，制成薄纸状的肉燕皮。

起先，人们还只是吃燕皮，后来才根据个人口味，将各种馅料裹入其中，由此诞生了肉燕，再加上熟鸭蛋，便又有了“太平燕”。福州人逢年过节、嫁娶、亲友聚会等，必吃“太平燕”，即取其“太平”“平安”之寓意。

## 小佛跳墙

### 中华第一汤 荤香飘百年

吃完“小鱼丸”“小肉燕”，再来道“硬菜”吧，它就是“佛跳墙”。作为“硬核”传统闽菜，它享有“中华第一汤”的美誉，相关制作技艺被列为第二批国家级非物质文化遗产。

佛跳墙，原名“福寿全”。正宗的佛跳墙在开坛时带有浓郁的荤香，别具风味，令人难忘，有“坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来”之说，故名“佛跳墙”。

佛跳墙始创于清代，由一代闽菜大师郑春发所创。100多年间，这道佳肴由福州传播至福建各地，乃至我国浙江、广东、北京、台湾等地，成为长盛不衰的福建名菜。

传统佛跳墙的原材料涵盖多种美味：海参、鲍鱼、鱼翅、鱼唇、鹿筋、鸽蛋、花菇、羊肚、排骨、瑶柱、香菇……其制作方式也非常精繁考究，首先将几十种食材分别用煎、炒、炸等多种方法加工调制，然后分层码入一只大绍兴酒坛里，注入适量的上汤和老黄酒，使汤、酒、菜充分融合，再用荷叶密封坛口后盖严，放在火上加热。

烹制时的用火也非常讲究，先用旺火烧沸，再用微火慢煨五至六小时，才算大功告成。

### 知多一点

## 土豆的学名“马铃薯”最早见于《松溪县志》？

说完福州的“小可爱”们，再回过头来说说“小土豆”。

土豆也被称为马铃薯。马铃薯一词最早见于清康熙三十九年(1700年)的福建《松溪县志》。

不过，也有学者认为，《松溪县志》中记载的“马铃薯”，不是我们现在说的、原产南美洲的土豆，而是中国本土植物“黄独”。日本学者小野山兰误会《松溪县志》后，1808年引进到日语中，把马铃薯作为现今马铃薯的一个名称。后来，“马铃薯”从日语借回到汉语，成了现今土豆的学名。

在我国，较早有关土豆的记载出现在明朝末年。明朝万历年间进士蒋一葵的《长安客话》中记载道：“土豆，绝似吴中落花生及香芋，亦似芋，而此差松甘。”

关于土豆传入我国的确切时间，现已无从考证。明万历年间，一生辗转南北且见闻广博的文学家徐渭为土豆作咏，将其视作上等美食，足以说明土豆在当时仍属于难得一见的珍稀之物。

明万历以后，土豆逐渐跻身宫廷美食的行列。明代晚期刘若愚所写的《酌中志》记载，一般在农历正月十六之后，官中灯市最为繁盛热闹，天下珍馐百味云集于此，其中便有“辽东之松子，蓟北之黄花、金针，都中之山药、土豆”。在上百种珍味里，土豆从口感到卖相均平淡无奇，却能稳居京都特产之位，必然有其独特性。

其实，对于食遍天下、口味刁钻的皇族贵胄来说，土豆最吸引人之处便是其来自异域。以土豆入宴，他们不过是吃个新鲜。

(综合闽人智慧、国家人文历史、中新、新华、清新福建)

## 小地瓜

### 四百多年前的“福建严选”曾救过不少人的命

番薯这类“番”字头的农产品，祖先大都来自遥远的美洲，哥伦布发现新大陆后，才沿着新航线走向世界各地。

番薯进入中国，可能不止一条路线。其中不能不提的，便是“中国甘薯之父”陈振龙冒险带回甘薯种苗的故事。

明朝万历年间，福州长乐县青桥村人陈振龙，二十岁考中秀才，之后二十多年始终考不中举人，终于在45岁时弃儒经商，来到吕宋岛，也就是今天的菲律宾经商。

当时，番薯已传入西班牙人殖民下的吕宋岛。在吕宋，他第一次见到一种当时被称为“朱薯”的作物，耐旱易活，生熟都可食。

他以敏锐的眼光认识到朱薯具有很高的经济价值，联想到家乡“闽都隘山阨海，土瘠民贫，赐雨少愆，饥馑存至，偶遭歉岁，待食嗷嗷”，若把朱薯引种乡土，将是一件造福万民的大好事。

1593年，陈振龙不顾当地的出口禁令，将薯藤绞入缆绳，冒险带回福建。

当时，闽中大旱，五谷少收。陈振龙的儿子陈经纶便向巡抚金学曾报《献薯藤种法稟帖》，汇报父亲带回薯藤的经过及番薯的各种优点，建议推广种植以救荒。

金学曾让陈家先行试种，当年就取得丰收。得知消息的金学曾大喜，第二年传令整个福建种植番薯，众多灾民因番薯的种植成功而获救。福建人民感念陈振龙携薯救灾之德，称他为“甘薯之父”。

此后，陈振龙的子孙代代“接力”，一家七代不仅积极致力于番薯的引种、推广，还将种薯技术传授亲戚朋友，番薯的种植地图也从闽中开始向江浙扩张，而后一路向北。

1768年，陈振龙的五世孙陈世元将番薯引进过程和种植经验整编成《金薯传习录》一书，他也因“教种有效”而被清廷授予举人头衔，成为中国历史上唯一一位因种植、推广农作物而获得举人头衔的人。

番薯引入中国，改善了中国农作物的结构和食谱，成为中国旧时代度荒解饥的重要食物之一。

著名历史学家夏鼐，曾于1961年专门写了一篇《略谈番薯和薯蓣》，文章最后总结道：“我国的人口，在西汉末年便已接近六千万，到明代极盛时仍只有六千万有零，清初以战乱有所减少，但是到乾隆六年(即1741年)，便达一千万四千余万，道光十五年便增至四万万以上。这样的人口激增，虽然与版图的扩大、田地的开辟，及赋税的改变都有关系，但是与明朝晚年输入原产于美洲的番薯和玉蜀黍(玉米)，恐关系更大。”

清道光年间，福州人在乌石山建“先薯亭”，以纪念陈振龙与金学曾引种推广之功。如今，先薯亭依然矗立于福州乌山上，记录着这段历史。

从一根藤到遍地生瓜，四百多年间，番薯扎根在了福建的土地，更扎进了福建人的生活。

## 小鱼丸

### 清末，福州菜中已有“七星鱼丸”

从入门级的地瓜干、地瓜粥，到进化版的番薯丸、地瓜粉丝……论起地瓜的做法，福建真的可以绘就一个宏大的“地瓜宇宙”。其中，地瓜粉可谓闽菜必备的神来之笔，而福州的经典小吃鱼丸，也离不开地瓜粉。地瓜提取的淀粉，可增加鱼丸的黏性和弹性，便于其成形。因而，地瓜的引进也奠定了福州鱼丸成品的基础。

福州是“中国鱼丸之都”，福州鱼丸具体何时出现无记载。大概在明清之间，经过百姓和厨师的反复试做和技法钻研，以番薯淀粉为原料的福州鱼丸在连江等沿海出现。清末，福州菜中已有“七星鱼丸”之名。

当代作家汪曾祺在《一食一味》中曾写道：“福建人食不厌精，福州尤甚。鱼丸、肉丸、牛肉丸皆如小桂圆大，不是用刀斩剁，而是用棒捶之如泥制成的。入口不觉有纤维，极细，而有弹性。”

福州鱼丸，精选肉质厚实细嫩、洁白刺少的海鱼或淡水鱼，多用鳗鱼、马鲛鱼、小鲨鱼，剔骨剔茸，这样费心只为换得鱼丸皮的Q弹质感。

制作鱼丸是一个很复杂的过程，先把鱼肉刺成洁白晶亮的鱼茸，加甘薯粉(地瓜粉)搅拌均匀，这个过程福州人叫作“打鱼丸”。

“打”的轻重缓急都有讲究，直接影响鱼丸的口感，也体现了鱼丸师傅的功夫。再包以猪肉等馅料，制成丸子。对于福州人而言，鱼丸象征团团圆圆，寄托着福州人美好的祝愿。而福州鱼丸的相关制作技艺，也早已被列入省级非物质文化遗产保护项目。