

舌尖上的江夏 (第二季)

【文明餐桌】

编者按

有人说：“一个人有吃的念头，就有活的欲望；爱美食的人，必定热爱生活。”

关系到大多师生的利益。近年来，我校一方面给以食堂商家积极引导和支持，促进它的发展，另一方面也重视调控和监管，下大力气提高饭菜质量，改善就餐环境，吸引学生的光顾，保证学生对食堂质量的信任，提高食堂工作人员的素质，从而形成良好的服务环境和就餐氛围，深受广大师生好评。

厉行节约，反对浪费，按需点菜，自觉弘扬中华民族的传统美德，积极参与到文明餐桌行动中，来，着力打造温馨、和谐、安全、健康、科学、文明的就餐环境。

于闽南人而言，沙茶面便是生活的味道，日日相伴，从不厌倦。千百年来，食物随着人们的脚步，不停迁徙，不断流变，但无论脚步走多远，在人的脑海中，只有故乡的味道熟悉而顽固，始终朴素而有力量。

沙茶一生

沙茶面跟着人们的脚步在东南亚和闽南地区流传、变化，味觉记忆的强大，让它成为了无数人心中挥之不去的味道。



脚步

碑，做出品牌！”他们把最正宗的沙茶面带到了福州的校园里，既让闽南学子尝到记忆深处家乡的味道，也让来自天南海北的学子品尝到沙茶浓汤与油面的奇妙搭配，抓住许多同学的味蕾。

一生沙茶

沙茶面的灵魂在于那醇香的汤头，“沙茶一生”的汤底是用大骨头熬制的高汤；沙茶酱都是厦门总店统一熬制的，主料有虾干、鱼干、葱头、蒜头、老姜等十几种食材，经

油炸酥等多种工序制作后再研磨成细粉，制成沙茶酱待用；沙茶面的配料也都是严格按照比例调制的，这中间还特别讲究熬制过程中的火候。一碗成功的沙茶面自然离不开食材，“沙茶一生”店里的师傅每天早晨都会到市场挑选最新鲜的食材，鱿鱼、虾仁、海蛎、猪肉、豆腐、鸭血等总计20多种。带嫩的水面，几秒速烫，快剪加料，最后浇上热气腾腾的沙茶汤头，便是一碗沙茶面。荤素搭配，烫着的时间短，不仅保证了营养的保存，还最大程度地保留住食材自身的鲜甜。

白瓷碗冒着缕缕热气，金黄中带着红亮，再加上少许绿蔬的点缀，这色彩的搭配仿如艺术品一般。碱水油面和沙茶浓汤发生着最美妙的反应，各种鲜美的配料，就着面条细细咀嚼，再喝一口汤，甜香爽口，油而不腻。花生的酥香、沙茶的辛香、海味的鲜香、高汤的醇香，这些味道在舌尖上相互碰撞，是味蕾的至高享受。这一碗简单接地气的沙茶面，却尽显闽南人食俗智慧沙茶面，带给我们享受了一场舌尖盛宴。

对林先生而言，最忘不了，是厦不路上那一碗撩人的沙茶面，而在我校的校园里，最让人忘不了的味道，非“沙茶一生”的沙茶面莫属。即使脚步匆匆，即使万物稍纵即逝，记忆里的味道是亘古不变的，在舌尖上提醒着我们，认清明天的去向，不忘昨天的来处。

(本报记者 郭小娟/文 罗星芸/摄)

心传



作为美食大国，在中国用丰富的食材烹饪出的众多佳肴美味中，就有重庆小面的一席之地。重庆小面，是发源于重庆的一种传统特色小吃。它之所以深受人们的喜爱，是因为被赋予先辈们的智慧、师徒间的心诀、食客们的领悟，所有对于小面有着特殊感情的人，都心领神会，重庆小面在他们之间世代相传。

视之，眼中之幸

在我校第二食堂的“新重庆小面”面馆，更是将麻辣鲜香发挥得淋漓尽致。每天课后，同学们便早早地来到“新重庆小面”前排队等候就餐。一走进这家小店，未闻其声，先见其“雾”，仔细一看原来是店里用来煮面的一大锅水咕咕地翻滚着，不断飘逸而上腾的水蒸气，仿佛腾云驾雾般，让看客不免充满了好奇。



仔细瞧就会看到店里老板一边拿出叠在一起的面碗从左向右排成一排，手法娴熟地依次放入蒜泥、红油辣椒、椒盐、香油等基本佐料，一边抓起一大把如龙须般的面放进沸腾的锅里。在面起锅前，把空心菜轻轻在热锅里烫一圈，便直接捞起。接着，一双长约半米的筷子顺势夹起细长爽滑的面条，待滤净水分沥尽，盛入已配好汤料的碗里。最后，舀上一勺泛着油光的红油肉和绵软清香的豌豆，浓郁的酱汁就顺着白玉般的面条缝隙流入汤中。虽未尝得，却有幸大饱眼福，更是让人瞧得垂涎欲滴。

食之，腹中之福

只需片刻的等待，一碗热腾腾的重庆小面就出锅了。小面是用土家的搪瓷碗端上来的，还未上筷，看着卖相就可感知小面浓郁的味道。满满的葱花堆砌在红油汤浸泡的面

条上，带着红红的色泽，轻轻搅拌，便是浓烈的麻香。小面采用纯手工制作的鸡蛋面，细滑又有劲道，而浓郁的汤汁是由鲜嫩的筒骨熬制而成，营养丰富、味道鲜美。

小店老板告诉我们，重庆小面的灵魂之处正是在于佐料的挑选，为了能让小面更好地被同学们接受，他们自行研制了辣椒酱。值得一提的是，辣椒酱光是配料就有14种之多，每一种配料份量的多少都是经过精心调制的，正是这样细心的拿捏和独具匠心的配制，才让小面香而不呛、麻而不辣。吃上一口，会感觉到一股热流往上涌，一口接着一口，刺激你的味蕾过后都是回味无穷的麻意，酣畅淋漓。顺着滚烫的小面裹着金黄脆嫩的豌豆再配上耗时间半个月腌制的酸菜，即可解辣意，也能给唇齿间一次新的碰撞，更会激发油然而生的满足感，这才是腹中之福。

一碗平常人家的小面为何可以被大家熟知？小面不仅胜在唇齿的回味，更胜在其背后一代代劳动人民传承下来的智慧。正是传承的智慧，才让重庆小面能够在千万美食中依旧保持自己独一无二的特色，让“新重庆小面”在菜品琳琅满目的食堂依旧深受广大学生的喜爱。(本报记者 余莹玉 周炳芳 柯嘉业/文 段汝珂 郑娟瑜/摄)

时节



中国饮食文化博大精深，“不时不食”是精髓所在。我校第三食堂“走近红汤麻辣烫”的麻辣烫店则将这点做到了极致，在相应的季节推出不同的汤底和当季新鲜食材为这家面积不大的小店带来了许多回头客。

红汤一勺，细品时节冷暖

走近店铺，便能看到“你不往左，我不向右，就这样一直在一起”的招牌。据了解，“走近红汤麻辣烫”是家连锁店，这个店名的由来是老板和老板娘因为一碗麻辣烫相识、相遇最终走在一起，于是他为她开了一

家名为“走近红汤麻辣烫”的店，就像红汤麻辣烫与舌尖的每一次走近，都是一次新的相遇，每一次都能让味蕾恋恋不舍。

麻辣烫好吃与否，取决于汤底是否成功。“走近红汤麻辣烫”不止关注麻辣烫汤底的口感与味道，还考虑到了同学们崇尚健康的生活观念，因此“红汤麻辣烫”在经典红汤的基础上，推出了顺应时节变化的番茄柠檬、大骨浓汤、麻辣牛油和泡椒酸菜四种汤底。其中番茄柠檬、大骨浓汤迎合炎热的夏天，而在天干气躁的秋冬，麻辣牛油和泡椒酸菜则更受欢迎。据老板介绍，麻辣烫的汤底是经过多道工序熬制出来的。底汤以精选优质大骨以及优质全鸡一起放入锅中，至少熬三至五小时才能出锅，同时，为了增加底汤的口感，还特意加入新鲜猪皮作为增稠媒介。除此之外，还加入了草果、丁香、砂仁、桂皮等二十余种中草药，在调味的同时使汤底更加营养滋补。

麻辣烫一碗，感知时节冷暖

不单是汤底，在食材的选择方面店家也很用心。“走近红汤麻辣烫”店内提供的食材种类多达数十种，但与其他麻辣烫不同的是，店内的食材会随着时节的更替进行变换，选取的都是当季最为新鲜的食材。立春时节，店家会准备上许多的萝卜块，在气

温回升、万物复苏的春季让同学们可以品尝到满满春意。同学们不仅可以在合适的季节吃上当季新鲜食物，还可以搭配相应的汤底进行烹煮。雨水时节，春笋拔地而起，食材区也会摆上许多春笋片，大家一般会加上几片鸭肉片，这两者的结合使得鸭肉肥而不腻又带有笋的清香，让麻辣烫汤底更加爽口。立冬时节，商家会在大家的麻辣烫里加上几片白菜，为大家的汤底增添了素高汤的香甜。

比脸大的黑色瓷碗中是各色食材与各种汤底的碰撞，番茄与柠檬的碰撞，两种不同酸度的融合，增香上色，刺激味蕾；麻辣牛油汤底诱惑食欲，勾动味蕾，散发着来自牛骨与碎牛肉熬出的牛油香；热腾腾、红滚滚的红汤麻辣烫，鲜香、回味悠长；泡椒与酸菜的结合，口味酸酸甜甜的，特别开胃；每日现熬的超鲜骨汤鲜香扑鼻，滋补养生。这些汤底不仅满足味蕾的口感好、原生态，而且底汤鲜美，且解辣解腻，不用担心上火，还可以起到保养滋补、开胃顺气的功效。

不时不食，看似简单，却联系着我们每个人日常生活的文化根系，顺应四季变化的饮食不单单是健康生活的根本，更可以让我们在餐桌的方寸之间，通过食物的变化，体察时间流逝，四季轮转。(本报记者 李灵琴 黄雅鸿/文 郑娟瑜 舒琴/摄)

家常



我校食堂暑期大翻新，我们欣喜地发现许多新店入驻。在第三食堂，一家名叫“老福州”的食铺吸引了我们的视线。“老福州”顾名思义就是主打福州特色小吃，但这家店还兼做各种家常菜，福州家常小吃和家常菜饭菜互相搭配便成了一道独特的风景。

传统，因岁月而荣耀

在小店的点餐墙上，我们看到“传统，因岁月而荣耀！来自三坊七巷的美食”几个

在我校有这样一食堂，它专门为学校的教职工提供朴素而周全的饮食，它便是位于教学区的教工餐厅。为了方便教工用餐，教工餐厅早餐点选址于行政楼，与学生餐厅相比较，有着更得天独厚地理优势。不同于街边小摊的简陋，教工餐厅的环境干净整洁，全开放式的透明操作间使早餐的制作过程一目了然，规范化的早餐点让每位教职工都吃得放心。

粥道

当早晨第一声匆忙的铃声响起，便预示着教职工们繁忙的一天就此开始。有限的时间内，如何保证教职工的饮食质量成了一大重点。餐厅的工作人员为了保证每一位教职工的营养均衡，每天的早餐粥品都有不一样的花样。周一的红豆薏米粥，周二的杂粮肉末粥，周三的皮蛋瘦肉粥，周四的莲子银耳汤，周五的筒骨海鲜粥。每天粥品不同带来的惊喜，让教职工们偷偷藏了份对早晨第一餐的期待。

包点

除了在粥的花样上下了些功夫，这里还有别的美味撬动教职工们的味蕾。其中值得一提的便是备受教职工们欢迎的包子。不同于面包加沙拉的枯燥，青菜馅的、豆沙馅的、香菇肉馅的包子应有尽有，咬一口包子松软，皮薄馅足，满满的都是欣喜。



此外，还有香甜醇厚的蛋挞、茶香浓郁的茶叶蛋、味道独特的小油饼、松软可口蛋糕、金黄酥软的油条以及奶香、红糖、流沙、菠菜泥等各种口味的馒头，这些都是教工餐厅的“早餐名片”。味道鲜美、营养丰富的早餐让教职工们在每一天都有一个美好的开始。

靓汤

中午时分，教工餐厅的餐桌上摆放着红烧狮子头、青椒鱿鱼、荔枝肉、红烧排骨、瓦罐汤等几十种菜品。在这些菜品中，瓦罐汤和荔枝肉脱颖而出。众所周知，闽人最喜酸甜，荔枝肉色泽带红，形似荔枝，质地脆嫩，十分下饭。虽说甜食吃多了可能会使人产生腻味，然而荔枝肉巧妙地将甜与酸结合在一起，口中的酸甜味让味蕾产生新的体验，真是令人百吃不厌的一道菜品。另一

有数十种做法，大江南北，各家各户做法不同，千变万化。每个人心中都有属于自己的一道红烧肉，相对于技巧，李师傅做的红烧肉则倾注着福建人家的心意。同学们背井离乡外出求学，要很长时间才能够回家吃上一口妈妈做的菜，而老福州提供的红烧肉等家常菜便可以帮助这个“燃眉之急”，尽管身在异乡，也能感到来自家常记忆的温馨。

看到同学们吃饱喝足的样子，我的心情非常愉悦，被认可的感觉真好。李师傅说：老福州的一碗米饭，一碗肉燕汤，一碗鱼丸，一碟红烧肉，平价又丰盛，不需要山珍海味，不需要满汉全席，只要寻常饭菜营养搭配，像是家里的烟火味道，便能够获得温暖与再出发的力量。

在中国社会，“家”是意义非凡的，它是每个人安身立命的根基，是精神休憩的港湾。家常，本身并不独特，但它与家常产生了关联，就延伸出了情感。对家常的思念掩埋在心中，最柔软也最坚硬，一刻不停地指引我们通往人生的归处。即使身处食堂，我们依旧能够嗅到远方家的味道，“老福州”家常，一点也不平常。(本报记者 吴宇华 黄钧韵/文 舒琴 郑娟瑜/摄)



道菜品——瓦罐汤，教工餐厅道出了《吕氏春秋·本味篇》记载的“凡熬之本，水为开始，五味三材，九沸九变，则成至味”真谛，为教职工们提供最美味的汤品。每天推出香菇乌鸡汤、玉米筒骨汤、鸡肉肉泥汤等数种汤品，其中的颜值担当一角当数香菇乌鸡汤。简单小巧的白瓷碗，汤面浮着金灿灿的油光，汤色鲜美，香气扑鼻，几颗红葱头杞作为点缀，让人看着就食欲大增。老师而且将繁重的工作稍放一旁，来喝汤一碗，享受这午餐时分的悠闲。

对美味的渴望，源自人类的本能，同样的一日三餐，却有不同味道、不同的体验、不同的画面、不同的心情，教工餐厅的食物让每位教师将周而复始的简单生活，幻化成有滋有味的一天。(本报记者 杨丽媛 夏庭伟/文 舒琴/摄)

秘境

俗话说：“民以食为天”。要想吃得舒心，不仅需要可口的饭菜，还需要一个良好的用餐环境。经过暑期的全面翻新，我校三个学生食堂都有了新面貌，其风格也是各有千秋，成为全校师生的用餐“秘境”。

一堂：简洁清新

最靠近生活区大门的便是第一食堂，由于得天独厚的地理优势，它常常是大多数学生就餐的首要选择。走进一堂，放眼望去便是一排排整齐有序的木质桌椅，相较于住日的蓝色塑料椅子，更添几分质感与



韵味，搭配上画面清新的艺术墙，让人倍感清新，仿佛置身于大自然。食堂的色调还是以白色为主，崇尚简洁明亮的理念，壁灯的设计也是别出心裁，采用了爱神丘比特的形象，简单又不失俏皮，中西装饰理念互相结合，令人眼前一亮。相比于翻新之前，如

今一堂的窗口数也增加了许多，丰富多样的菜品和独具地方风味的佳肴基本可以满足大多数同学们的用餐需求。为了更好地服务广大同学，一堂还特别增设了奶茶店和便利店，尽可能地为同学们提供便利。

二堂：浪漫个性

沿着阶梯走上二楼，首先映入眼帘的便是“立品餐饮 动漫主题餐厅”这十个大字。走进餐厅便仿佛进入了一个新天地，如果说一堂的风格是简洁，那么二堂的风格无疑是个性了。二堂的装潢主要以明亮的色彩搭配为主，桌椅采用的是鲜艳的黄色、粉色及绿色，通过简单的插色，却给人以强烈的视觉冲击。印有动漫人物的柱子十分夺人眼球，搭配富有设计感的桌椅使得整个食堂充斥

着浓厚的艺术气息。为了增加细节之处的美感，食堂中间还摆放了许多绿植盆栽加以点缀，既可美化装饰的色彩对比，又能使人放松心情，更好地享用美食。与一堂相比，二堂的窗口大多为新入驻的商户，是想尝试新口味的同学们的不二之选。



三堂：诗意温馨 诗经有云：“呦呦鹿鸣，食野之苹”，我校第三食堂有个诗意的名字——鹿鸣街景餐厅。走进餐厅，左手边便是一家名为“三餐便利”的便利店，右手边特别设立了一台自助咖啡机，食堂里面还设立了友唱机以及休闲区。蓝白相间的隔板将餐厅有限的空间划分成了不同的区域，满足了广大学生的不同需求。质朴而温馨的吊灯散发出柔和的光线，令人感觉舒适美好。因为良好的环境和较为健全的设施，三堂已然成为了大多数学生学习与办公的一隅之地。

谈及“土别三日，当刮目相看”，我校食堂暑期的翻新着实让广大学子为之惊艳了一把，不论是色调的选择还是色彩的搭配，不论



是设施的挑选还是细节的处理，皆能凸显出不俗的美感和独特的个性。食堂用餐环境的改变，展现出我校包容开放和追求创新发展的理念，不仅吸引了更多的学子走出宿舍，走进食堂，也为我校增添了一道靓丽的风景线。(本报记者 沈七琛 林白雪/文 郑娟瑜/摄)