



## 城市地圖 搭高鐵遊神州⑤

漳州，地處閩南之南，自古有「海濱鄒魯」之譽。行走在漳州，最動人的，莫過於那藏於街巷之間中的一道道風味美食，彷彿每一口都能品出一段歷史的低語。這不僅是一次味蕾的旅行，更是一次文化的探尋。在這座城市裏，美食早已不僅是餐桌上的豐盛，更是鄉土情感的表達，是歲月留給人們的溫柔記憶。

潘少（文、圖）

香港  
直達漳州  
高鐵

香港  
西九龍站 >>> 漳州站  
每天4趟直達高鐵  
需時約3小時30分鐘

# 在「海濱鄒魯」走街穿巷

# 細品漳州風味美食

穿梭於漳州古城，那青磚紅瓦、木窗雕花的閩南古厝，勾勒出一幅幅歲月靜好的畫卷。而在這些古老街巷中，更藏着無數地道的漳州小吃，每一樣都是歲月的沉澱，是鄉愁的味道。若你願意慢下腳步，去品一碗熱騰騰的滷麵、嘗一口香酥的炸五香，你會發現，漳州，不只是地圖上的一個城市，更是一段人間故事的開始。

### 一條街的漳州煙火氣

走進古城的騎樓下，不難發現一家家販售四果湯的小攤。四果湯是漳州人夏日消暑的傳統甜品，湯底以清涼的蓮子、薏仁、綠豆等熬煮而成，加入芋圓、仙草、涼粉等，再淋上一勺甘蔗糖水，一碗下肚，清爽宜人。它不僅是味覺的享受，更承載着漳州人對自然節氣的細膩體會。

走到漳州古城的巷弄深處，總能聞到陣陣醬香，那是滷麵攤傳出的誘人香氣。漳州滷麵加入自製的滷汁，配以蝦仁、豬肉、香菇和豆乾，湯汁濃郁、鹹香適口。也有人喜歡乾拌吃法，讓醬香更加集中，口感層次分明。這是一道平凡卻經典的庶民美食，飽含着漳州人對家常味道的執著。

蚵仔煎幾乎是所有來漳州的旅人必試的一道名小吃。新鮮肥美的海蚵搭配地瓜粉漿，煎至微焦，再淋上特製甜辣醬，外脆內嫩、鮮香四溢。這道來自大海的饋贈，在漳州人的餐桌上四季常見，簡單卻令人難忘。另一道炸五香，則是漳州傳統節慶不可或缺的美食，以豆皮包裹豬肉、荸薺等餡料，裹粉油炸後外皮酥脆、內餡鮮香，每一口都是手藝與歲月的結晶。



▲蚵仔煎  
新鮮肥美。

在古城某個不起眼的轉角，有一家賣牛肉羹的老店，已傳三代。牛肉羹湯底濃稠，香氣撲鼻，牛肉軟嫩滑順，配上手工米粉，是許多漳州人難以割捨的早餐記憶。而另一邊，傳統的漳州扁食，也是本地飲食文化的一環，外皮薄如蟬翼，內餡飽滿多汁，搭配高湯，溫潤暖胃。

### 承載生活智慧的美味

飲食不只是果腹，更承載着養生與生活智慧。漳州人素有喝青草茶的習慣，街邊常見老字號青草茶店，販售以仙草、甘草、菊花、蒲公英等熬煮的茶飲。既可消暑解熱，又有保健功效。這些古法草本飲品，是漳州人順應自然、調和身心的智慧體現。

慧體現。

漳州古城不大，卻藏着無數美食寶藏。青石板路兩旁，騎樓建築下，老字號與新派小吃並存。走在古城裏，時間彷彿慢下來了。老人們坐在騎樓下喝茶閒聊，孩子們舉着糖葫蘆奔跑，空氣中飄盪着食物的香氣。

漳州的味道，藏在街巷的煙火裏，藏在阿嬤的手藝裏，更藏在游子的記憶裏。無論是滷麵的濃香、蚵仔煎的鮮甜，還是四果湯的清涼，每一種滋味都是這座城市的故事。

## 漳州古城

話你知

漳州古城位於福建省漳州市，是一座擁有千年歷史的文化古城。始建於唐代，歷經宋、元、明、清多次擴建與修繕，這裏保留「枕三台、襟兩河」的自然風貌和「以河為城、以橋為門」的築城形制以及「九街十三巷」的街道格局。

城內保有許多歷史建築，如漳州府文廟、城隍廟與明清街巷，展現濃厚的閩南傳統文化特色。漳州古城也是南音、布袋木偶等非物質文化遺產的重要傳承地，是了解福建歷史與閩南文化的重要窗口。

## 重新詮釋河豚之美

提到河豚，很多人首先想到的是牠的毒性與風險，甚至覺得這是只有日本料理才敢挑戰的食材。然而，近年來在福建漳州，河豚正悄然成為一道道令人垂涎的中式佳餚。

漳州依海而立，自然條件優越，是發展河豚養殖的理想之地。與傳統野生捕撈不同，當地採用現代化養殖技術，從源頭控制河豚體內的毒素。透過精準飼養與專業管理，養殖出的河豚毒素含量極低，達到食用安全標準，讓饕客們得以安心享受這份珍貴的海味。

漳州河豚的烹飪方式，更是別具一格。不同於日本料理常見的生魚片、清湯，漳州人以中式料理手法重新詮釋河豚之美：無論是香氣四溢的熱炒、醬香濃郁的紅燒、講究風味層次的清蒸，還是酥脆金黃的油炸，皆能展現河豚肉質緊實、細膩鮮甜的特性。特別是加入豆瓣醬、薑蒜、八角等中式調味品後，風味更貼近中國人的口味喜好。

其中最受歡迎的「紅燒河豚」，選用河豚腹部嫩肉，先煎後燒，配以醬油、冰糖與香料，燜至入味；醬汁濃郁，魚肉彈嫩，一上桌便成為焦點。還有一道特色菜「椒鹽炸河豚」，外酥內嫩，佐以椒鹽與乾辣椒，令人一吃上癮。



▼「貓仔粥」以米飯、海鮮、家禽肉等為原料。



◀河豚有「天下第一鮮」美譽。



▲河豚的各種中式做法。

滷麵

貓仔粥

漳州必吃  
十大小食

手抓麵

鍋邊糊

四果湯

海蠣煎

五香卷

漳浦填鴨

豆花粉絲

白水貢糖



◀街邊常見的老字號茶店提供消暑解熱的茶飲。



## 吃在詔安

說起漳州的美食重鎮，怎能不提詔安？這個藏身在山海之間的縣，憑着濃厚的閩南風味與獨有的鄉土情懷，征服無數老饕的胃。若你只給詔安一天的時間來尋找美食，那絕對是對自己味蕾的虧欠。

首先不能錯過的就是「貓仔粥」。這道當地的特色粥品，名字雖有趣，但其實和貓無關。「貓仔粥」以米飯、海鮮、家禽肉等為原料，入口鮮香，米粒軟綿又不失口感，配上香菜、蒜酥、胡椒粉，一碗下肚，暖到心頭，是當地人記憶裏的家鄉味。

再來是「滷水鵝」。詔安的滷鵝以傳統古法滷製，選用本地放養的肥嫩灰鵝，經過數小時慢火燉煮，香氣層層滲入鵝肉中。切片後的鵝肉油潤不膩，皮彈肉嫩，再蘸上特製蒜醋醬汁，讓人一口接一口停不下來。那份滷香與咀嚼時溢出的肉汁，是高檔料理難以比擬的樸實美味。

還有不得不提的「牛肉鍋」，這可是詔安人冬日裏的靈魂慰藉。大鍋裏牛骨湯頭濃白，牛腩、牛筋、牛肚一應俱全，燉得酥爛入味。搭配手工米粉或薄切牛肉片入鍋涮煮，每一口都帶着湯頭的鮮與肉香的濃，令人欲罷不能。



▲牛肉鍋是詔安人冬日裏的溫暖靈魂慰藉。

## 大海懷中的東山島

漳州東山島位於福建南部，當地居民世代代傍海而居，與海為鄰，靠海吃海。對他們而言，大海不僅是生活的依靠，更是一座食堂。走進東山島，首先撲鼻而來的，是海風中夾雜的鮮味：龍蝦、鮑魚、花蟹、石斑魚、海螺等多種海鮮美味吸引着老饕的注意。

東山島的海鮮料理講究原味與鮮度：一道清蒸石斑魚，只需撒上

薑絲與少許鹽巴，便能吃出魚肉細嫩的口感；一碗花蟹煮粥，蟹黃融入米湯，香氣四溢；而當地特色的「海螺炒蒜蓉」，更是下飯首選。

除了家常菜，東山島的夜市也是美食集中地。攤位上一串串炭烤魷魚、炸小蝦、酥脆的牡蠣餅，熱氣騰騰，吸引着無數遊客駐足。每一樣小吃，都是大海與人情交織的產物。



◀東山島海鮮琳琅滿目。