好呷!

漳州高校的“爆款”美食(二)

笃学路夜市人群熙熙攘攘 本报记者 李 林 摄

鲜香辣爽的花甲粉

披着一身湿意,3月27日,记者走进漳州卫生职业学院思源餐厅。早早下了午课的学生已三三两两聚在这里享用美餐,花甲粉档口尤为热闹。

“这种雨天,来一碗花甲粉,祛湿退寒,太爽了!”该校2022级高级护理(8)班的赖芳琳一边吃着,一边赞不绝口。

“确实,这粉口感Q劲十足,汤头醇厚香浓,吃着超级满足。”2022级高级护理(14)班的陈怡表示强烈认同。

3月初,漳州卫生职业学院护理系学生自主发起了一场漳卫美食评比,众多食堂美食中,花甲粉高票入选前十名,成为“爆款”。怎样的美味,如此受学生们喜爱呢?带着疑问,记者走进后厨去一探究竟。

明净的餐台、敞亮的后厨,各色食材有序排放,盘中新鲜的花甲还不时吐着“喷泉”。“这花甲是我们花甲粉的灵魂,一定要精心处理。”花甲粉档口的老板林伟龙告诉记者,每天一大早,他都要亲自去海鲜市场采购新鲜的花甲,买回后要将花甲放入调配好的模拟海水中浸泡,两小时换一次这样的模拟海水,如此反复三次,经过6小时,花甲才能把沙吐干净。“这样的花甲,吃起来不仅味道纯净,而且口感也更甘甜。”林伟龙说。

除了花甲,高汤浓郁与否也能决定花甲粉的成败。林伟龙会提前备好姜和大葱,爆炒至姜呈金黄,再加入辣椒段,继续爆炒,猛火烈锅将葱、姜、辣椒的味道充分释放,后撒入五香粉、孜然粉,再翻炒几下便可关火。炒好的锅底倒入滚水,调入秘制花甲粉、花甲酱、料酒、花椒油、盐等,再熬制五分钟,滤出料渣,高汤即成。

顾客前来,林伟龙便娴熟地取出提前折成碗状的锡箔纸,置锅上,浇入高汤,煮沸后放入金针菇、豆泡、蒜泥、花甲、粉丝、青菜,这是一份花甲粉的标配。根据顾客喜好,亦可加入牛肉丸、鱼丸、贡丸、小酥肉、牙签肉、香肠、蟹排、鱼籽包、一口肠、油条等,主食除了粉丝,还有手工面、鸡蛋面、泡面可供选择。

离锅后,滚汤继续催促着香气,冒腾着勾人食欲。嗦一口粉,软嫩丝滑而不失劲道,喝一口汤,鲜香酸辣爽口逼人,直叫人味蕾全开,怎一句“好吃”可以言说。这大概就是“漳卫人”的一大幸福吧。 ⊙本报记者 邹美玲 文/图

花甲粉

喷香可口的猪脚饭

“师傅你好,我要一份猪脚饭!谢谢!”在每日的中晚饭点,漳州科技学院二楼“一日三餐”档口的张师傅总是十分忙碌,由张师傅主厨的猪脚饭深受同学们喜欢。

每天早上张师傅都会早早来到食堂,开始处理食材,猪脚需经过冷水下锅焯水,焯出血末,然后再捞出过冷水,紧接着刮去表皮杂物清洗干净。“我这猪脚饭的手艺可是从我爷爷那辈就传承下来的!”张师傅笑着表示。

只见张师傅处理完猪脚,马上将猪脚下锅,加入盐、味精、鸡精、生姜、桂皮、八角、香叶、丁香、白蔻、陈皮、山柰、草果、老冰糖、生抽、老抽等配料。“桂皮、八角等香料是为了提香,老冰糖是让同学们吃起来觉得更加香甜,老抽是为了提色,有时候也会加一些白酒提味,然后再锅中熬制一个半小时,就可以出锅食用了。”张师傅一边介绍,一边还观察着锅中熬制的猪脚,细微入至。

“一日三餐”的猪脚饭来到漳州科技学院仅一年,就已经口口相传了:“量足实惠,好吃不贵,一个大猪脚加上三个配菜,一顿饭就已经很满足了。”“猪脚炖的时间足够长,使得外皮一抿就化,蹄筋Q弹爽滑,连瘦肉都炖的软嫩不柴,搭配卤蛋青菜,好吃的同时也兼顾营养的均衡。”

“这个猪脚饭真的值得去试试!”在“一日三餐”前望眼欲穿的潘荣城同学着急等待着自己那份猪脚饭。他表示自己平时不喜欢肥肉,但是这边猪脚饭上的肥肉肥而不腻,连不爱吃肥肉的人都会爱上它,一段时间不吃就会馋这个味道。

⊙本报记者 刘健宁 通讯员 林贝玲 文/图

猪脚饭

酸香顺滑的桂林卤粉

漳州职业技术学院的桂林卤粉,在校学生谁人不知?哪个不晓?这个桂林卤粉档口,一天总要卖百来盘,晚来一点,还吃不着呢。

“每家店酱汁的配方都不尽相同,其中细致到各种配料的多寡、比例,火候的大小,熬制时间的长短等各方面都有讲究。”桂林卤粉的师傅小郭说,好的酱汁不应太咸,不应泛苦,有香料和作料的回甘和清香。浇在米粉上的酱汁,分量也要不多不少。拌桂林卤粉的小菜也是花样繁多,除了葱、蒜、花生、黄瓜、豆芽这些配菜基本款之外,还有酱牛肉、酸豆角,让卤粉酸咸可口。桂林米粉的卤菜品种也非常多,有煎蛋、香肠、卤料等,丰俭由人,多寡随意。“上好的卤料讲究色泽透亮,口感皮脆肉绵。可能有些人会不习惯酸豆角的味道,但是却有很多人非常喜爱。”小郭说,他们还研究了闽南人的口味,对桂林米粉的口感进行改良。桂林卤粉的人均消费差不多在10-15元,卤料价格在2-6元,价格非常亲民。

吸溜几口就解决掉一碗粉,再喝几口汤,一顿便捷、实惠的午餐就解决了。风景园林专业学生李子晗说:“无论跑多远,我每周都会来吃,特别是天气冷的时候,多加点辣,就觉得特别暖胃暖心。”

⊙本报记者 陈慧慧 文/图

桂林卤粉

浓香甜辣的沙茶面

“我要空心菜、肉丸,再加藕片和豆腐。”“我点花蛤、蛋肠、海带结和海蛎。”……3月27日中午12时许,在漳州理工学院第一食堂沙茶面档口,来自东北的2021级学生周芷旭和她的同学很快地点好了烫料。“每周都会来吃三次,挺喜欢闽南口味的沙茶面。”在她看来,醇香的浓汤是沙茶面的灵魂,而且配料可以随意挑选,灵活度高。

一锅滚烫喷香的沙茶汤,浓香的骨汤与顺滑的沙茶酱相互交融,漂着一层红红的沙茶油,“绘”成一碗色泽鲜艳的美味“油画”,厨师郑西兴拿着汤勺,对着那层红红的油一推一荡,想要辣与不辣,根据需要拿捏掌握。只见他将汤淋到已烫好的面和配料中,汤汁中浸着碱水油面,一会就将两碗热腾腾的沙茶面端了上来,香气扑鼻,让人垂涎欲滴。

“我们受欢迎的秘诀在于沙茶面的汤头。这汤是用猪大骨熬煮的高汤,并且煮的时候一次不能加入太多沙茶酱。”郑师傅介绍,制作时不能选单季的花生,避免产生涩味,还要加入炸酥的目鱼干碎、芝麻酱、虾米、沙姜粉、葱油、辣油、精盐、白糖等,这样熬煮出来的沙茶汤色泽红亮、甜辣可口、口味鲜醇。“为了保证新鲜,我们对每天的采购量都做好把控。”

猪腰、猪肝、豆干、鸭胗、鱿鱼、海蛎、肉丸……20多种食材整整齐齐摆在冰柜里。记者随意挑了几样,不一会儿就端上来一碗活色生香的沙茶面。还未散尽的热气裹挟着辛辣微甜的鲜香,不断刺激着感官与味蕾:尝一口,甘甜、浓郁,有一点点辣,令人回味无穷……

⊙本报记者 苏水梅 文/图

沙茶面

破冰而出绽精彩

肖怡萍在冰壶比赛现场

近日,由中国残疾人联合会主办的“第七届中国残疾人冰雪运动季中国智力残疾人及亲友协会旱地冰壶比赛”落下帷幕,经过激烈角逐,我市龙海区特殊学校的陈艺荣获得男子组单人赛金牌,杨嘉祺和许哲滔均摘得男子组单人赛铜牌,余筱柯、肖怡萍和陈宇瑄收获女子组单人赛的3枚铜牌。同时,该校还收获了高能组团体赛季军、优秀运动员、体育道德风尚奖等荣誉。

“深呼吸,瞄准……”龙海区特殊教育学校九年级学生肖怡萍单膝跪地,手握冰壶,在领队陈奕杰的指导下,发挥稳定,最终取得了好成绩。肖怡萍和队友们在旱地冰壶比赛场上堪称“精打细算”,一记记漂亮的投壶引来阵阵喝彩,观看者不禁为他们一个个巧妙的布局发出声声赞叹。

“时光不负努力,付出皆有收获。”龙海区特殊学校校长陈奕杰介绍,代表队的同学们,克服自身的问题,发扬体育运动顽强拼搏、自强不息的精神,不断战胜困难,不断超越自我,经过数轮紧张激烈的角逐,喜获佳绩,展现出龙海特教的集体凝聚力和向心力。

“残疾人体育是残疾人运动康复健身、平等参与社会、实现自身价值的重要途径,此次比赛遵循特奥冰壶运动精神,体现了中国智协旱地冰壶赛的育人宗旨。”陈奕杰表示,下一步学校将以此次比赛为契机,激发学生运动潜能,增强学生身体素质,改善学生身体机能,促进学生身心健康,引导学生勇于扬起人生之帆,绽放生命精彩。

⊙本报记者 苏水梅 文/供图

剑舞轻盈展风采

漳州一中重剑队员沈淑鑫实战训练中

直刺、弓步刺、冲刺、防守……3月17日下午五点半,在漳州重竞技馆内,漳州一中高一(7)班林瑜懿和高一(6)班沈淑鑫两位击剑运动员,在少体校教练指导下,手持长剑你来我往,腾挪跳跃,一招一式果断利落,英姿飒爽。

本月初,在福建省教育厅主办的“2022年福建省示范高中第四届击剑展示活动”中,林瑜懿同学一路过关斩将,最终斩获女子花剑冠军,沈淑鑫同学获女子重剑第八名,漳州一中代表队同时被福建省教育厅赋予“集体体育道德风尚奖”。

林瑜懿和沈淑鑫两位同学从小学起就开始学习击剑,2022年8月,以特长生的身份考入漳州一中。漳州一中体育组组长叶清林介绍,参赛之前,两位同学在漳州重竞技训练馆进行了为期40天的强化训练。“效果还是比较好的,在比赛时她们时而气定神闲,以不变应万变;时而动如脱兔,快似离弦之箭;速度、智慧、优雅都在比赛中得以呈现,每一个娴熟动作的背后都是她们日复一日练习的成果。”

“平时她们白天在学校学习,利用每天下午四点半至七点到漳州少体校参加击剑训练,晚上回学校参加晚自习。”漳州少体校击剑队王志坚教练介绍道,去年,漳州一中与漳州少体校进行合作开展击剑社团的活动,击剑训练由漳州少体校教练进行培训,文化课则回漳州一中学习。

“日常训练会加强她们体能、技术、战术等方面训练,两个同学的领悟力都不错,训练也很能吃苦。”叶清林告诉记者,林瑜懿和沈淑鑫文化课成绩都不错,希望借此合作模式能让她们做到训练、学业都不松劲,学校和漳州少体校也为她们做好了各种协调工作。

“福建省示范性普通高中体育课程正朝着多样化方向发展。”叶清林认为,在中学生中开展击剑展示活动很有意义,它不仅为中学生提供了一个展示与交流的平台,而且让中学生享受到击剑运动带来的快乐与自信,在运动中磨炼坚毅的品格。下一步,漳州一中和漳州少体校将继续以这种合作模式开展击剑社团的活动,让更多的学生从中受益。

⊙本报记者 苏水梅 文 严 洁 图

指尖凝花传芳韵

志愿活动现场 本报记者 陈慧慧 摄

毛茸茸的扭扭棒颜色各异,在同学翻飞的手指间,旋转、扭曲、环绕,一朵玫瑰花呼之欲出。

日前,在闽南师范大学的广场上,两张长桌简单拼凑出手工台,身着红马甲的志愿者举着“指尖凝花传芳韵,青春少年践善行”的宣传海报,让过路人都忍不住驻足围观这别具一格的雷锋月志愿活动。

闽南师大教育科学学院2021级小学教育专业学生,也是本次活动的策划人黄雅轩,清点了扭扭棒的数量后告诉记者:“参与活动的学生非常踊跃。我们购买了1000根扭扭棒,不到两个小时就已经用完,就连盲盒也早早抽完,估计有100多人参与了本次活动。”

谈及举办此次活动的初衷,黄雅轩说,最近不少同学在备战各种考试,精神压力比较大,“我们想举办一场手工制作活动,让大家在放松的同时,也可以培养大家动手设计能力。”来体验活动的学生陈嘉乐将8根紫色扭扭棒对折,捏出花瓣的造型,再用绿色的花杆缠绕花朵底部,一朵紫色的“勿忘我”就捏在了她的手中。“从小就很喜欢手工制作,当一根根扭扭棒通过自己的想象和双手变成现实,那种喜悦不言而喻。对我来说,手工制作能让我内心感到轻松愉快。”

据黄雅轩介绍,此次志愿活动还包括捐赠书籍衣物、整理校园停靠车辆、随手捡垃圾、光盘行动等,“我们希望从小事做起,尽自己所能去帮助有需要的人,将爱传递下去,让人生变得有意义。”

⊙本报记者 陈慧慧
实 习 生 赵俊怡