



文/本报记者 王坚
图/本报记者 卢剑豪
“包裹着它的QQ弹弹的这层冻，其实就是土笋熬煮的汤，因为它富含胶质，所以晾凉冷藏后就结成了冻。”三都土笋冻第三代传承人陈伟旭一边示范土笋冻的制作，一边耐心地解释着，20位小记者好奇地盯着他手里的美食半成品，一个个跃跃欲试，期待着自己动手制作土笋冻。

这是厦门日报社联合市外图教育、市餐饮协会共同举办的一次小记者实践活动，也是“小小外交官”活动之“闽南美食推荐官”专场。土笋冻素有闽南美食“黑暗料理”之称，不爱它的人更多是因为冻里包裹的土笋，“看着像沙虫，不敢吃”；爱它的人则绝大多数是因为其Q弹的冻、脆爽的土笋和美味的蘸料，三者融合，让人赞不绝口。陈伟旭告诉大家，三都本是海沧的原名，给土笋冻店取名三都，本身就告诉了大家它的起源和发展都和海沧有着密不可分的关联。截至目前，三都土笋冻已经有64年制作历史，更在2020年5月被列为非遗代表性项目。“我是三都的第三代传承人，最早是我爷爷挑着担子走街串巷地叫卖，那时要吃土笋冻只能等冬天。到了我父亲这一辈，有了冰箱，才让夏天吃土笋冻不再是一种奢侈。”

据了解，为了更好地把控土笋冻的口感，三都只精选生长期满两年的土笋。陈伟旭说：“每一斤鲜活的土笋，经过清洗，去除其体内的脏器和积液等，最终只有2两可以用于制作成品。从土笋的清洗、配料的调制、鲜土笋的精挑、熬煮，再到冷却并入冻库冷冻，每一颗土笋冻都经历了严格的工艺和品质把关，这样才能保障三都品牌的质量，我们传承的不仅是技艺，更有追求完美美食的精神。”

看着桌子上准备好的食材，小记者都忍不住动手开始自己制作了。将煮好的土笋带汤舀进模具里，双十海沧附属学校的刘一晗好奇地问：“是不是可以把土笋换成其他的贝类？”陈伟旭表示：“贝类没有胶质，熬煮后无法冷却成型，但如果在土笋熬煮好的汤里加入贝类，则一样可成型，但就要改叫‘土笋贝冻’了。”

槟榔小学的陈林乐则好奇地问，为什么不把土笋冻做成串串？陈伟旭指着一楼食堂告诉大家，店里除了出售传统的土笋冻，也有研究创新土笋食物，目前在售的热食有土笋粥、土笋面线等，种类丰富。

作为本次活动主办方之一的市外图教育事业部负责人郑品芳表示，本次活动也是“讲述中国”视频展演线下活动之一。“讲述中国”视频展演是中国外文局CATTI项目中心主办、厦门外图集团承办的一个面向全球的中华文化的线上线下交流活动，项目覆盖18个国家69所学校。今年该项目聚焦“中国味道”，邀请全球热爱中华文化的青少年自制短视频，向世界介绍中华美食文化，而落地到厦门的“闽南美食推荐官”专场，则是为了让世界更好地了解“闽南味儿”。

自己做的土笋冻格外香

日报小记者化身「闽南美食推荐官」，跟非遗传承人学做土笋冻

“三都”带我做土笋冻

●厦门双十中学海沧附属学校三年1班 伊俊泽

今天我来到了海沧著名的“三都土笋冻”旗舰店，通过第三代传承人陈伟旭的介绍，我知道了它创建于1959年，至今已有60多年的历史，以前都是靠手工制作且只有冬天才有的土笋冻，到现在绝大部分都依靠机器筛选、制成，其品质和安全都有进一步的保障。

相传，当年郑成功收复台湾时，士兵无意间挖到了一种“海蛞蝓”便拿去煮汤，时值冬天，汤很快凝固，郑成功发现味道比汤更好，于是就有了土笋冻。

土笋需要先清洗干净，然后去掉内脏，然后加水用大火熬成汤，最后放入冰箱

冷冻12小时，就成了晶莹剔透、爽脆嫩滑的闽南传统特色小吃。它的原料土笋生长在浅海滩涂下10-20厘米深的软泥层内，学名是“可口革囊星虫”，和沙虫不一样，但同属于星虫科。

了解完这些，就到了小记者体验制作土笋冻环节。我们把汤和熬煮好的土笋，调好适量的比例，挨个倒入模具，可别小瞧了这个步骤，熬煮过的土笋滑滑的，不好夹，太用力了又会夹断，这就需要巧劲了。

对于厦门人来说，土笋冻是一道美味的小吃，更是大自然的馈赠，深受大家的喜爱。

传承拾遗 匠心筑遗

●马銮湾实验学校四年2班 林皓轩
指导老师：黄喆、董巧玲

古老的技艺里，酿着一首歌，印刻着先辈的痕迹，吟唱着诗与远方。而时间把先人的智慧结成手艺，用最淳朴的方式传承，这便是非遗之美。闽南文化博大精深，有许许多多的非遗文化一直流传到现在。今天，我们走进一家厦门老字号“三都土笋冻”，去了解土笋冻背后的传承之美。

走进店里，满满一墙的牌匾，不愧是行业代表。海沧土笋冻是厦门市级非物质文化遗产代表性项目，位列海沧三宝之一，是一道色香味俱佳的闽南风味小吃。非遗传承人陈伟旭热情地带领我们上楼，向我们介绍起三都土笋冻的发展历程。

一张张照片见证着三代传承，专门制作土笋冻，至今已半个多世纪。“当时我爷爷已经是家喻户晓的土笋冻之王！”传承人陈伟旭自豪地说道，从1959年，爷爷奶奶挑着担子走街串巷售卖土笋冻，到后来父亲陈文龙改变了街头叫卖方式，于1988年成立了第一家土笋冻店——龙泉土笋冻店。

2014年，大学毕业的陈伟旭开始负责家里的

土笋冻生意，成立了厦门三都食品有限公司，三代人始终坚守传统的土笋冻制作工艺。陈伟旭明白，不同的年代有不同的要求，土笋冻是儿时记忆里最美好的古早味，也是闽南人难舍的来自大海的味道，在坚守古老技艺的基础上，更需不断创新，与时俱进。一味美食，代代坚守，一道工序，代代传承。除了世代相传的手艺，更有那流淌在血脉里的勤劳和坚守。传承是对传统文化的敬畏，更是不可撼动的发自内心的执念！

土笋冻又是如何制作的呢？接下来陈伟旭为我们详细地介绍了土笋冻的制作过程。名叫土笋，却并非笋，而是一种生长在浅海滩涂中的软体动物，名为“可口革囊星虫”，因为外形酷似小笋得名。经过熬煮，虫体所含胶质溶于水，冷却后凝固成块状，晶莹剔透，香嫩清脆。

在我们面前摆放着熬制好的土笋汤和磨盘，听着陈伟旭的讲解，我们迫不及待地开始制作。一个模具刚好是一汤勺的量，放入三四只土笋，倒入一勺汤汁，放入冰箱等待凝固，美味的土笋冻就制作完成啦！

品尝着口感独特的土笋冻，吃进嘴里的是食物，品的却是历史文化。非物质文化遗产是我们民族古老的生命记忆，是泱泱五千年华夏文化的灿烂火花，更是新时代非遗人用心守护的方寸天地，匠心凝聚，熠熠生辉！

小记者来稿



▲小记者在认真听讲解。

一粒有内涵的土笋冻

●滨东小学四年5班 汪宸宇

当啷当啷，我就是今天的主角——大名鼎鼎、晶莹剔透、又Q又弹的土笋冻！什么，还有人认识我？那你们吃过果冻吧，我就像是海鲜做成的“果冻”，你们可以把我当成果冻的“远房亲戚”。

土笋冻，顾名思义，就是土笋加工而成的冻品。那么问题来了，我肚子里的土笋是什么呢？土笋并不是“笋”，而是一种生活在浅海滩涂上，学名叫“可口革囊星虫”的环节软体动物。它看着很丑，经过清理后却变得像竹笋一样白净。经过熬煮，虫体所含的胶质溶于水，冷却后即凝固成块状。你若咬上一口，会感到冰凉爽脆，再蘸上独家酱料，简直美味升级。不不不，你还是先忍别吃吧，待我介绍完再慢慢品尝。

我来自“三都土笋冻”家族，是厦门市非物质文化遗产代表性项目，是海沧三宝（土笋冻、土龙汤、白灼章鱼）之一。明朝屠本峻的《闽中海错疏》和清初周亮工的《闽小记》都有关于土笋和土笋冻的记载，说明在明清时，土笋冻就已经很受欢迎了。1959年，我们家族的“祖师爷”陈清合开始制作土笋冻，独特的口味获得了许多街坊邻居的认可。

遗憾的是，我并不是人见人爱。虽然很多人对我情有独钟，但也有人看到我透明肚子里的一条条虫子就望而生畏，这让我委屈极了。你可别小瞧了可口革囊星虫，它的营养价值可高了，具有一定的食疗作用。

转眼间，我们家族历经三代人的坚守，已经走过60多个年头了，希望我们家族能够代代相传，发扬光大，让每个人都爱上我们这种特殊的“果冻”！

作为土生土长的闽南人，我一直很喜欢吃土笋冻，喜欢它的晶莹剔透，喜欢它的鲜而有味，但今天才有机会和孩子一起认识它的制作工艺，原来是如此的不简单，一道工序传承了三代人。民以食为天，希望越来越多的美食传承人继续发扬传统文化，把更多的精品美食呈现在百姓餐桌上。希望日报小记者团举办更多的活动，让孩子有机会了解更多非遗文化，让非遗文化代代相传。
滨东小学陈书垚妈妈

传统风味小吃——土笋冻

●演武小学三年4班 陈书垚

一谈起土笋冻，好多人可能不知道是什么，甚至还有人认为土笋冻是竹笋制成的食物。这可大错特错了，其实土笋冻是闽南的一种传统特色小吃。今天就跟随我们日报小记者团一起探究个究竟吧。

相传郑成功带兵南下时，部分队伍没有充足的食物，有人偶然间发现海边滩涂里有一种软体动物，士兵们将它煮熟，居然非常美味，渐渐地就流传开来。这是土笋如何成为食物的一个美丽传说。

三都土笋冻位于厦门海沧，刚走进一楼餐厅，一股蒜香扑鼻而来，顺着蒜味，我看到吧台的工作人员正在调制蘸料，边上的盘子里装着五六粒晶莹剔透、饱满诱人的土笋冻，真是馋人呀！在传承人的介绍下，我了解到土笋冻里的虫子，学名是“可口革囊星虫”，富含胶质，经过长时间熬煮，虫体所含的胶质溶于水，冷却后即凝固

成块状，其肉清，味美甘鲜，配上自制蘸料，立马成为餐桌上的一道佳肴。在传承人的指导下，小记者们体验了土笋冻装模的过程。原来三都土笋冻是非物质文化遗产，从传承人的爷爷那代开始制作，从星虫养殖、挑选、熬煮，每一道工序都不简单。“山里有冬虫，海里有星虫”，这句话体现了土笋冻极高的营养价值，星虫富含蛋白质、多种氨基酸和钙、磷、铁等微量元素和能够调节大脑功能的牛磺酸等多种成分，故有“海味香肠”的美誉，但土笋生长在滩涂，性属寒，味甘，每次食用还须适量哦。

参观结束后，我和小伙伴迫不及待地返回一楼餐厅，点了一份土笋冻。望着窗外，四月的厦门已经艳阳高照，手上那碗晶莹剔透、鲜而有味的土笋冻滑入我的舌头，瞬间浇灭了热气，冰凉爽口的感觉传遍每条神经，妙哉！

舌尖上的非遗——土笋冻

●东渡小学二年1班 郭晨晨

星期六的早上，我和妈妈参加了厦门日报社小记者团组织的美食探访活动——参观三都土笋冻旗舰店。

众所周知，“海沧有三宝，土笋冻、土龙汤、白灼章鱼！”土笋冻是一道很有特色的闽南小食，其制作工艺也入选了传统技艺类非遗项目，给我们上课的陈伟旭正是该项目的厦门市传承人。

我们怀着激动的心情，在陈伟旭的带领下，参观了三都的历史发展文化墙，并观看了土笋冻技艺的介绍视频。

土笋冻，光听它的名字很有“欺骗性”，外地人往往会以为是笋做成的冻。事实上，土笋并不是笋，而是野生于沿海江河入海口咸淡水交汇的滩涂上的一种软体小动物，学名“可口革囊星虫”，俗称“星虫”。它是一种软体动物，体内含有丰富的胶质，以泥巴中的藻类和腐殖质为食。

土笋冻制作的工艺可不简单。将土笋从沙子里挖出后，要先放养一天，吐清杂质，再下锅熬煮。还要用石碾移动碾压土笋，挤出内脏并磨掉黑色的表皮，然后再清洗，去除残余的黑色表皮。我们在陈伟旭的指导下，自己亲手制作了土笋冻。听陈伟旭介绍，土笋冻经过熬煮后所含的胶质融入水中，冷却后会呈果冻状。我和妈妈还到店里品尝了晶莹剔透的土笋冻，吃起来鲜嫩滑爽口，就像吃果冻般过瘾！

“星虫”长得丑萌丑萌的，所以我觉得，第一个吃“土笋冻”的人也是勇气可嘉的，不会输给“第一个吃螃蟹的人”。感谢“贪吃”而勤劳的劳动人民“发明”了土笋冻，更感谢土笋冻制作工艺被列入非物质文化遗产名录，才得以让这个“舌尖上的”非遗项目继续被保护和传承下去！

跟着日报小记者团“打卡”美食网红点，这还是第一次。这次我有幸跟着孩子一起到海沧著名的“三宝”之一——土笋冻的三都旗舰店参观。一进门，一面面漆金的“老字号”“金牌小吃”“党员诚信示范点”牌匾，都在诉说着这项非物质文化遗产的传承和主理人的用心。作为第三代传承人，陈伟旭先生给孩子们上了一堂关于土笋冻的精彩有趣的讲解课，也让我们这些随行的家长大开眼界。在自制土笋冻环节，看着孩子小心翼翼地吧可口革囊星虫和晶亮的溶胶舀入模具中，一瞬间我真真切切地感觉到，孩子长大了，是个劳动小能手了。感谢小记者团组织的活动，不仅有视觉上的体验，更有味蕾上的享受，也给了我们一次陪伴孩子成长的机会。
东渡小学郭晨晨妈妈



▲小记者认真地土笋和汤装入模具。

家长感言

我从前吃过土笋冻，却从未去探究其背后的来源，今日探访“三都土笋冻”，才明白原来小小的土笋冻背后隐藏着那么多故事！自从孩子加入日报小记者团，增长了不少见识。三都土笋冻作为行业代表，不仅致力于传承非遗文化，更独具创新。传承百年的老字号，是几代人心手相传的手艺，更是一个地域、一群人的味蕾记忆。
马銮湾实验学校林皓轩妈妈