

漳浦土笋冻的制作过程

生成日期：2025-10-23

明末清初编纂的《安海志》载：“沙蚕，甘美而清，鲜食、干食皆佳……涂蚕，可净煮作冻。”清顺治十五年（1658年），周亮工的《闽小记》一文记载：“予在闽常食土笋冻，味甚鲜异，但闻其生于海滨，形类蚯蚓，终不识作何状。”[5]清顺治十八年（1661年），郑成功**之际，**一度出现粮草不足的困境。而郑成功纪律严明，宁愿自谋生路，也不愿接受老百姓的任何资助，将士们只好到驻军所在的海滩挖土笋，然后熬成汤果腹。而郑成功不忍心让将士们为他温热土笋汤，端起冰凉的土笋汤一饮而尽。令他没想到的是，冷的土笋汤比热的土笋汤味道更加鲜美。后来，土笋汤又改良做成了土笋冻。现代，安海土笋冻以其独特的制作工艺和美妙的口感，已经逐渐走出闽南，远销东南亚及中国香港、中国澳门等地，成为安海的标志之一。可配酱油、永春醋、甜辣酱、芥辣、蒜蓉、海蜇及茼蒿等佐料。漳浦土笋冻的制作过程

一方水土养一方人，东南沿海很多渔家都会做土笋冻，海水退潮后从滩涂地里将土笋从沙子里挖出来，先放在清水里养一两天，让土笋吐干净杂物泥沙；还可以将虫子铺在石板上，用石磨碾压或是用石槌敲打，挤出土笋的内脏脏东西；有些人家就更简单了，直接将土笋放进米袋子里，在上面赤脚来回快速***个10几分钟，直到土笋变得扁平，这样据说可以快速挤出土笋的内脏。接下来就是用海水反复漂洗星虫了，妇女们一边不断搅拌，反复揉搓，一边用手挤出星虫腹腔内残留的内脏和污渍，洗净的土笋捏在手里有点儿像皮筋，有韧性，还能摸出虫子表面的细纹。厦门土笋冻沙虫产地特别是夏季，吃一些土笋冻能很好的祛除体内的火气。

土笋冻的制作主料：（制20块）新鲜海土笋500克，精盐10克。辅料：香醋4克，酱油6克，蒜泥10克，姜丝3克。制法1、用石槌不断碾磨海土笋，滚出全部内脏杂物。把土笋放入清水中，将其体内的泥土漂洗干净，呈白亮时捞起。2、锅置火上，把750克的水和海土笋一起倒入锅中，放入盐，熬至沸熟，胶质深出后连汤舀起，分装在小瓷碗中，静放在露天过夜，自然冷却凝成固体物（夏天要放入冰箱才会凝结）。3、用竹签挑出，配以陈香醋、酱油、蒜泥、姜丝等佐料，即可上席。特点：晶莹透明，鲜嫩脆滑，清热补脾润肺。。。

土笋冻是个啥东东？食素者可别被名字迷惑了哦，“土笋”不是笋，而是一种虫子，学名叫星虫，主要生长于江河入海处的滩涂上，以泥巴中的藻类和腐殖质为食。因为外形粗陋，表面有无数**状的凸起物密密麻麻得分布，颜色黑褐，粗细长短不一，尾巴可以自如伸缩，很像蠕动的蚯蚓，所以闽南人又叫“黑蚯蚓”。虽然长得很是惊悚，不过星虫的身体肉滚滚的，像饱满的笋，口味也鲜脆，所以闽南地区将其称为“土笋”，土笋富含胶质，水煮后会凝固成冻，蘸着酱料吃，格外清爽。这其实是在制作过程中星虫的胶质。

迄今，关于土笋冻的起源有2种流传很广的说法土笋冻一是郑成功发明土笋冻说。郑成功在***之时，曾经有一段时间粮草紧缺。而郑成功治军严明，坚持不接受老百姓的任何资助。驻军当时所在地离海滩很近，将士们到海边挖出来大量的“土笋”，而郑成功每日*食用以土笋煮成的汤。忧国忧民的郑成功为了早日**，经常忘记用餐，而其下将士经常要再次温热土笋汤。某日，郑成功不想让手下将士为他温热，直接食用凝成冻的土笋汤，没想到这味道比土笋汤要好，无意中郑成功发明了土笋冻，土笋冻逐渐流传开来，经后人不断改进制作方法及佐料，形成了广为人知的土笋冻。土笋冻营养价值1、滋阴降火土笋冻在中医上性寒、味甘、咸，而且土笋冻营养丰富；漳浦土笋冻的制作过程

洗去肚里残余的泥浆杂质；漳浦土笋冻的制作过程

产品特点外在感官特征安海土笋冻是经选料清洗、剪尾碾压、煮汤磨白、冷却结冻等工艺制作而成。产品色泽灰白相间，晶莹透亮，质地清脆，富有弹性，味道甘冽鲜美。内在品质特色安海土笋冻总蛋白 $\geq 9.0\%$ 、胶原蛋白/总蛋白 $\geq 85\%$ 、钙 ≥ 40 毫克/千克。〔2〕产地环境位置境域晋江市域三面临海，东南部海岸曲折、多港湾、多岛礁，海岸线长110公里，滩涂面积大，浅海水域广阔，有机质含量高。土笋则是生于沿海江河入海处咸淡水交汇的滩涂上，晋江丰富的海域资源为土笋的生长提供了优越的条件。海域海水水质基本符合《海水水质标准》***、二类水质标准，近岸海域优良水质面积比例为100%，优良的水质有利于土笋的养殖。〔2〕漳浦土笋冻的制作过程