



# 品味舌尖上的徽菜

事实上,传统的徽菜则特指徽州一带的菜品。历史上的徽州府由歙县、黟县、婺源、休宁、祁门和绩溪六县组成,数百年间,形成了独有的徽州文化,徽菜正是其中灿烂的一部分。作为传统的八大菜系之一,徽菜重油、重色、重火工,擅长料理各种山珍,并且直接或间接影响了淮扬菜与上海菜。

邹传科

**【炒蕨菜】**“炒蕨菜”是近年来应国外旅游者的要求列入徽菜谱的新创全素菜肴。蕨菜原是徽州民间常食的野菜,长在山丘上,形状如细竹笋,呈紫黑色,春季采摘。蕨菜营养非常丰富,除水份外,还含有胡萝卜素、维生素C、粗蛋白、粗纤维和少量的钙、磷等物质。食用鲜蕨菜有清热解毒、活血止痛、防癌强身等功能。其味道清香、鲜美润滑。制作时将鲜蕨菜除杂洗净,切成小段,用素油加佐料炒熟即可食用,其味清香爽口。

**【腐乳爆肉】**“腐乳爆肉”是徽州山区的传统风味菜肴。这道菜以红色腐乳为主要调料制成汤汁,烹入爆炒的里脊肉片,成菜色泽红艳,肉质滑嫩,香气浓郁,味鲜而微甜。具体做法:取猪里脊肉切成薄片,加上蛋清浆拌,用红腐乳汁作主要调料,配以绍酒、糖、湿淀粉和猪肉汤调匀后,以油急炒而成。此菜色、香、味俱全,在徽式菜肴中享有盛誉。

**【干贝萝卜】**干贝萝卜是徽州传统炖菜,特点是清淡、甘鲜。徽州民谚云:“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”这道菜的滋补强身效用较为明显。具体做法:将干贝洗净放在小碗内,加入黄酒和水,上笼蒸烂后取出,放在汤碗底中间,旁边围火腿片,将萝卜片炸软捞起沥油后围在火腿片四周。加入鸡汤、蒸干贝汤及冰糖、精盐,上笼用旺火蒸约45分钟取出。先将原汤汁沥入锅中,另取一汤盘盖在碗上翻身扣在盘中,锅中原汁加湿

淀粉调芡,淋入少量熟猪油,撒上葱末,芡浇在上面即成。

**【干炸网子肉】**这道菜虽然是油炸类菜品,但制作工艺又与一般的油炸类菜品不同,是用猪网油作外衣包卷肉馅后挂糊油炸,糊中有籼米粉,很脆。肉馅被网油溶化的脂肪浸入,鲜嫩油润,而外层油炸后脆而干香。具体做法:将瘦多肥少的猪肉剁碎,加调料拌成馅,用猪网油将馅卷成粗条状,切象眼块,挂蛋清糊,炸成金黄色捞起,撒上花椒盐。此菜外香脆馅鲜美,油而不腻,若蘸甜面酱佐食,其味更佳。

**【卷筒粉蒸肉】**“卷筒粉蒸肉”是徽州传统风味菜之一。具体做法:选猪槽头后面的二刀肉,切成一头连皮的长薄片,加入酱油、料酒、白糖等调料腌制,拌入五香炒米粉,把肉片卷成圆筒状整齐地立放在铺了泡软豆腐衣的笼垫上,旺火蒸烂以原笼入席。此菜味厚香浓,肥而不腻,“笼布”渗入肉香,油润,鲜香耐嚼。

**【腌菜煮豆腐】**徽州民间风味菜名,一般为冬季时食。取腌菜缸里烂透了的腌白菜(不可变质),配上新鲜上好的卤水豆腐,切成片块,放入砂锅,倒一些冷水,以浸过腌菜豆腐为宜,另添少许辣椒、细盐及猪油,置于小炭炉上用小火慢慢烧煮成。吃时锅不下炉,只需在炭火上上层炭灰略降火温,

使砂锅内微呈翻腾即可。时愈久,腌菜汁入豆腐愈深,味愈鲜美。

**【两香问政山笋】**“两香问政山笋”是徽州山区传统风味菜。竹笋是徽菜中的一味山珍,问政山笋在所有的笋味中最为鲜嫩,但不够香,加上香肠、香菇等增香,则弥补了不足,这道菜就称为“两香问政山笋”。其做法是将笋加火腿骨、鲜猪肉骨烧焖,中途加进香肠、香菇。成熟后去骨装盘。菜品有红(香肠)、褐(香菇)、奶黄(问政山笋)三种颜色。笋经烧焖则入味透、质脆嫩,有香肠、香菇等混合芳香,是黄山春季时令菜。

**【青螺炖鞭笋】**“清螺炖鞭笋”是徽菜时令名菜。淡水螺清鲜柔嫩,鞭笋(即夏季挖取的竹根杈头)清香肉白,均为夏令季节性佳品。将青螺肉与切斜刀块的鞭笋,配以火腿丁、冬菇丁入砂锅,略加冰糖以小火细炖至鞭笋由白略转黄即可。此菜青白相间,色美味悦目,闻之芳香扑鼻,食之味鲜醇美,清凉降火,故而闻名。

**【清焖荷包鲤】**流行于婺源县一带。原料:一公斤左右的荷包红鲤鱼一尾,荤油50克,米酒一汤匙,香菇数朵,精盐、姜片、葱花少许。具体制作:将鲜鱼剖腹洗净,留鳞,两侧切柳叶花刀,然后放入香菇、油、盐、米酒、姜片等清焖。熟即起锅,加葱花上席。“清焖荷包鲤”具有色红醇香、肉嫩汤鲜、壮阳补肾等特点。

**【清蒸石鸡】**石鸡是栖息在山涧石缝中的一种蛙类动物,乃黄山特产。以休宁县大阜瀛所产最为著名。黄山石鸡每只重五两左右,腹乳白,背黑有条纹,肉质细嫩,含有丰富的蛋白质、钙等营养成分,并且具有清火、明目、滋补身体的功能,是山珍上品。“清蒸石鸡”这道菜的做法是:将石鸡剁成块,配以火腿片、香菇片,加冰糖、甜米酒、蒜瓣、盐、猪油、姜片及鸡清汤,入笼蒸熟而成。此菜汤清香郁,肉细嫩柔滑,原味鲜醇,素以珍品著称。

**【火烤鳊鱼】**“火烤鳊鱼”是徽州山区风味名菜,是将生料经过调味,在明火上直接燎烤成熟的菜品。具体做法是:将鳊鱼从鳃部抠出内脏,用花椒水浸泡过的小葱或新鲜荷叶及料酒、姜末,填满鱼腹。插入烤叉,置木炭小火边烤边翻边刷花椒盐,待鱼腹转黄并溢出香味时,涂蜂蜜烤干,再涂芝麻油。“火烤鳊鱼”清香扑鼻,油亮红润,外焦脆,内鲜美,配以姜丝、辣椒丝、酱油、醋、葱白段、甜面酱等多种调料佐食,回味无穷。

**【火烧头尾】**“火烧头尾”是徽菜传统佳肴。选用鲜活青鱼头(去鳃)尾洗净,不用油煎,仅以少量油滑锅即加姜蒜葱调味以旺火红烧断生,几分钟内烧成,用湿淀粉勾芡。这种急烧法是徽菜烹调的独特技艺。此菜未经煎炸,时间又短,鱼的水分损失少,皮软肉嫩,本味浓。

## 市场星报 影响安徽

### 办最有价值的都市报



新闻热线: 2620110 广告热线: 2815807  
订报热线: 7136993 星空社区: www.xksq.net  
微博: <http://weibo.com/scxb>