



# 岚皋味道 大自然的珍贵馈赠

岚皋，一片诗意栖居的土地。  
大巴山绵延千里，在这里绘就迷人画卷。

大自然馈赠物产，在这里成就岚皋味道。  
岚皋餐饮文化历史悠久，底蕴深厚，在长期的演变中，色、香、味、意、形融为一体，具有鲜明的地方特色风味，成为八方游客魂牵梦萦的“岚皋味道”。  
为了传承和弘扬地域饮食文化，精心打造“岚皋味道”美食品牌，岚皋县日前举办美食烹饪技能大赛，评出岚皋味道“十大名菜”和岚皋味道“十大名小吃”。  
“游巴山画廊·品岚皋味道”已然成为一张靓丽的名片，邀约八方游客走进岚皋，观赏浑然天成的“巴山画廊”、品尝独具特色的“岚皋味道”。  
今日刊发岚皋味道“十大名菜”和岚皋味道“十大名小吃”，旨在切实做好安康美食产业强链、延链、补链工作，打造菜品特色，丰富产品体系，发挥链主示范效应，不断提升安康美食产业的市场竞争力和品牌形象影响力。

## 岚皋味道“十大名菜”“十大名小吃”

### 岚皋味道“十大名菜”

**辣子鸡**：这是一道经典的岚皋特色传统名肴。选用一年以上农村散养的土公鸡为主料，大火煸炒，炒至表皮金黄，加入细辛、当归等10余种调料，小火焖制40分钟精制而成，味道香辣多汁、鲜美味长。  
**酸辣土豆丝**：使用土豆、辣椒、白醋、葱、姜等制作而成的菜肴，是深受岚皋老百姓喜爱的一道家常菜，也是岚皋人餐桌上最常见的家常菜，其主料土豆性平和味，有改善肠胃功能、预防高血压的功效。  
**煎豆腐**：将豆腐切成3厘米宽、5厘米长、0.5厘米厚的大片，韭菜择洗干净，切成1厘米长的小段，起锅烧油，豆腐煎至两面金黄，放入韭菜段，闷一分钟即可，煎豆腐外表酥脆、内里细嫩，香气四溢，深受喜爱。  
**酸辣魔芋**：是岚皋特色名菜，也是当地非

遗项目之一。以秋收后鲜魔芋浆汁为原料，加入碱水煮制，冷固后呈豆腐形状，切块后与当地泡菜一起大火翻炒而成。魔芋中的“碱”和泡菜中的“酸”完美结合，具有保护肠胃、排毒养颜、减肥瘦身的功效，同时还能降血糖、降血脂、降血压。岚皋民谚“要见好公婆，多吃鬼脑壳”，说的是姑娘吃了魔芋豆腐，瘦体健身、容光焕发，能得到公婆的好感。现代医学认为，魔芋豆腐中含量最大的葡萄糖聚糖，具有强大的膨胀力，超过任何一种植物胶的黏稠度，既可填充胃肠，消除饥饿感，又因所含热量微乎其微，故能控制体重、减肥健美。此外，魔芋豆腐既能开胃化食，又能清除肠道垃圾，有防癌抗癌的神奇魔力，享有“防癌魔衣”“神奇食品”的美誉。  
**粉蒸肉**：是岚皋待客名菜。成菜时以老藕、

南瓜、红薯等垫底，以主料带皮五花肉和调味料制作而成。粉蒸肉有肥有瘦，红白相间，嫩而不糜，米粉油润，软、嫩、甜、香、咸、糯而清香，滋味丰富，诱惑满满。  
**富硒和渣**：又名连渣脑、渣豆腐，是用未过滤的连渣豆浆和青菜混合煮成，制作的主要原料是大豆。先将大豆洗净，用清水浸泡一夜，然后将泡胀的大豆和着水一起用石磨磨成糊状，不需过滤。接着把它们一起倒入锅内，加入适量的水，煮至九成熟时，将切好的青菜拌入继续煮。煮熟后，放入盐和香油，再配以辣椒、姜、蒜、芫荽等调料，即可食用。  
**砧板腊肉**：松果炭木熏制的腊肉，只需要经过简单的加工，即可做出美味的食品，这是地道地道的岚皋巴人美食。  
**吊罐肉**：岚皋人用吊罐烹制的各种肉类统

称为吊罐肉，以示其他炊具制作的肉食之间区别。岚皋人常常根据自己的喜好搭配山药、竹笋等山货，或是自家菜园子里的莴笋、四季豆、豇豆等时令蔬菜。这些配菜当中，干豇豆是炖腊猪蹄的最佳组合，干豇豆与腊猪蹄炖煮时能充分地吸收汤汁，软而不糜，吃起来有嚼劲儿。  
**荷包蛋**：制作方法主要有两种，煎和煮。煎蛋分单面煎和双面煎两种，单面煎出来的荷包蛋嫩滑，双面煎出来的荷包蛋香脆。  
**猪肚莲子养生汤**：将新鲜猪肚清洗焯水，莲子取芯，加辅料用大火熬制成汤。猪肚为猪科动物猪的胃，味甘，性温，归脾、胃经；莲子为睡莲科植物莲的干燥成熟种子，味甘、涩，性平，归脾、肾、心经。猪肚莲子汤自古以来就是一道食补菜，具有补脾止泻、益肾涩精、养心安神的功效。



吊罐肉



辣子鸡



酸辣土豆丝



煎豆腐



酸辣魔芋



粉蒸肉



富硒和渣



砧板腊肉



荷包蛋



猪肚莲子养生汤

### 岚皋味道“十大名小吃”

**老街凉面**：采用家传手艺，主料为手工碱面，煮熟后用甘甜的冷水过凉，加飘香辣子、秘制醋汤、蒜泥等精心调味，拌匀即成。碱面可改善人体微酸体质，醋汤解腻、醒酒，既可调味亦可单饮。青翠的黄瓜丝、娇艳的胡萝卜丝再加上引人垂涎的酸醋，一份老少皆宜的老街凉面余“味”绕梁。  
**洋芋丝夹馍**：把烧饼掰开加食材的吃法，就叫夹馍。夹肉的叫肉夹馍，夹菜的叫菜夹馍，还有大油夹馍、辣子夹馍等。岚皋的洋芋丝夹馍是上班族、上学孩童的首选特色早点，大街小巷均有售卖。  
**油渣子馍**：在擀成的薄饼上面，抹上油渣和葱花，撒一点盐，卷成长条，切一段顺一个方

向卷成一团，再擀成薄饼。将锅烧热，加少许油，小火煎薄饼，两面翻煎，煎黄为止。香香脆脆的油渣，配上浓郁的葱末和柔软的烙饼，香味四溢。  
**神仙豆腐**：是用秦岭、大巴山上生长的一种野生灌木树叶加淀粉做成的，性甘味苦，夏日吃神仙豆腐，可以清热、解毒、活血。  
**浆把饼**：是用新鲜嫩玉米磨成糊状后做成的，是真正的粗纤维食物，营养价值极高，属减肥养颜佳品。

**苦荞饼**：苦荞饼的食材苦荞，在岚皋种植历史悠久，因此苦荞饼制作手法丰富多变。苦荞饼富含膳食纤维，具有降血糖、降血脂、健脾消食、清肝明目之功效，食用可提高免疫力。  
**岚皋砂锅**：岚皋砂锅是岚皋的快餐，也是一道独特的特色小吃。岚皋常用的砂锅有排骨砂锅、鸡肉砂锅、牛肉砂锅、肥肠砂锅、三鲜砂锅、麻什砂锅、水饺砂锅、土豆粉砂锅等。岚皋砂锅就地取材，汤浓而不腻，味淡而不薄，宜饭宜酒，有荤有素。素菜有豆腐、豆芽、海带、香

菇、木耳、小青菜等，荤菜有排骨、鸡块、肥肠等，一钵就有一席的“世界”，广受人们青睐。  
**豆腐包子**：以豆腐和其他配料做成包子馅，营养丰富，形如宫灯，纹如花瓣，皮绵而筋，馅嫩而鲜，如用醋辣蘸汤，其味更美。  
**腊肉饺子**：把岚皋传统熏制的腊肉、土鸡蛋、豆腐还有小葱、韭菜等时令蔬菜，切成细丁煸炒，融入花椒面、生姜末调制成腊肉馅，手工做出的饺子，可蒸，可煮，可油炸。配以酸汤成汤饺，配以醋碟蘸食，又另有一番风味。荤素搭配，腊味咸香，是一道老少咸宜、百吃不腻的精品小吃。  
**土豆丝饼**：用岚皋当地的土豆切丝，混入面粉，再用油煎炸出锅，色泽金黄，清香酥脆，回味无穷。



浆把饼



老街凉面



洋芋丝夹馍



油渣子馍



神仙豆腐



苦荞饼



岚皋砂锅



豆腐包子



腊肉饺子



土豆丝饼