

寻味赣州

美丽赣州是客家人较集中的聚居地,而客家饮食则具有深厚的文化底蕴与别具风味的地域特色。可以说,只有品味赣南客家美食,才能领略客家独特的文化背景。

赣南小炒鱼



赣南小炒鱼属赣菜系赣南客家菜一支,为江西赣州的一道特色菜,其主料为草鱼。赣南小炒鱼具有色泽金黄、味鲜嫩滑、略带醋香的特点。

赣南小炒鱼是明代凌厨子首创的地方风味菜。王守仁在赣州任巡抚时曾聘用凌厨子做菜。有一次凌炒鱼放醋,别具风味,王吃后十分高兴,就把凌叫来,问这道菜叫什么名字。凌灵机一动,心想这是小酒(赣州习惯称醋为小酒)炒鱼,于是就随口应道:“小炒鱼”,这菜也就因此得名。

阳埠腐竹



赣县区阳埠乡被誉为“江南腐竹之乡”,阳埠腐竹选用优质大豆为原料,以传统

工艺精制而成,色泽润黄,营养丰富,鲜嫩可口,受到越来越多人的喜爱。随着阳埠腐竹声名远扬,全乡将借助电商把阳埠腐竹销往全国各地,形成特色优势产业。

包米粿



包米粿又称客家包米粿,是江西赣南地区具有特色的传统小吃之一,属于客家菜。

包米粿以四季时蔬为佐料,春之青菜,夏秋之瓜果,冬之萝卜,配以韭葱蒜肉泥,其味清爽可口。尤其是上犹包米粿因“皮薄润滑、料多爽口”而美名远扬,成了许多外地游客到上犹的必吃小吃。

九层糕



崇义九层糕以崇义高山大米为主要原料,经磨浆、生态植物着色一层层添加蒸制而成,具有色泽鲜嫩、香韧可口、营养丰富的特点。

九层糕,是用头年的大米,加入韭菜,磨出绿色的米浆;晾干后的栀子果用水冲泡,调出泥土般的黄色;接着就是大米的白色;最后是喜庆的茄红。一层层添加蒸熟,反复九次,做出的米糕就叫九层糕。

荷包肉



赣南的荷包肉是用荷叶垫底,大块肉蘸香料、米粉放在叶上蒸熟后,又用荷叶一叶包一块肉,入笼再蒸,整笼连叶上桌。现在赣州也做荷叶排骨,用香料米粉包排骨,也是一排一叶,蒸熟即上。用荷叶裹蒸的菜肴,一派清香,别有风味。

南安板鸭



南安板鸭是江西省赣州市著名传统特产,国家地理标志产品,与福建建瓯板鸭、江苏南京板鸭、四川建昌板鸭并列中国传统四大板鸭之一。

南安板鸭历

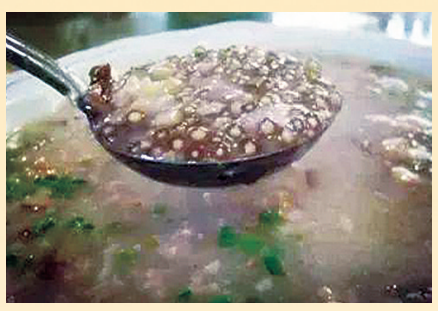
史悠久,距今500多年,并于1911年获得巴拿马世界博览会金奖。南安板鸭外形美观,皮色奶白、瘦肉酱色,肉嫩骨脆,尾油丰满、味香可口,是腊味中的上品。

萝卜饺



信丰萝卜饺作为信丰当地特有的一种小吃,口味鲜美,尽享当地人的赞美。萝卜饺就是用白萝卜、薯粉、猪肉、鲜鱼等做成的一种饺子。饺皮透明滑润,馅料香辣味鲜。信丰萝卜饺缘于信丰萝卜而得名。因气候、土质等因素,信丰一直盛产萝卜,其个大、皮薄、甘甜、汁多,长期以来,当地人不断尝试和变换着萝卜的吃法。

珍珠汤



龙南珍珠汤是江西龙南著名的传统小吃,属于客家菜。煮好的珍珠汤热气腾腾,只见珠丸累累,闪闪发光,芳香草花点缀其间,幽香袭人。

该菜香味袭人,清爽可口,而且是对人体有滋养功能的绿色食品,因此大受人们欢迎。

擂茶



客家擂茶是客家人传统的食俗。客家人热情好客,以擂茶待客更是普遍传统的礼节,无论是婚嫁喜庆,还是亲朋好友来访,即请喝擂茶。擂茶一般都用大米、花生、芝麻、绿豆、食盐、茶叶、山苍子、生姜等为原料,用擂钵捣烂成糊状,冲开水和匀,加上炒米,清香可口。全南擂茶制作技艺世代相传,居家主妇从小耳濡目染,擂茶成了她们的拿手活,是很多全南人恋恋不舍的美食。

酸酒鸭



酸酒鸭是定南传统的特色名肴,属于客家菜。作为定南第一名菜,来定南不可错过。

酸酒鸭用料非常讲究,鸭是从农村买来的土鸭,肉不肥不腻。酸酒鸭的制作工序并不复杂,关键在于鸭子的挑选与酸酒(醋加上辣椒)的成色。鸭子不仅要是不肥不瘦,最好是放养的。在鸭子的蒸制过程中,开水里放姜和八角,掌握好恰当的火候再将鸭子剁成细块,最后伴以农家酿制的米醋和辣椒,一道美味无穷的酸酒鸭就炮制成功了。

三鲜粉



安远三鲜粉是赣南著名特色小吃,安远三鲜粉历史悠久,绿色营养、风味独特,具有香、鲜、嫩、滑的特点,尤其这个“鲜”字,真正代表了“安远三鲜粉”的精髓所在。

你知道安远三鲜粉是哪三鲜吗?所谓三鲜就是猪肝、猪小肠、猪瘦肉三种原料组成的,并且还得是新鲜的。安远三鲜粉真正的功夫,在于高汤的熬制。筒子骨三五斤,生姜一两半两,文火慢熬半日,则醇香四溢,色如乳汁。

酿豆腐



酿,即指在一种原料中夹进、塞进、涂上、包进另一种或几种其他原料,然后加热成菜的方法。

寻乌酿菜有名气,敢称招牌菜的就是家家户户过节必煮的酿豆腐。做法是将馅泥酿进火柴盒大小的豆腐块中,用植物油熟炸再转煲即可食用。

寻乌客家菜无所不酿:酿豆腐、酿苦瓜、酿茄子、酿莲藕、酿萝卜、酿腐皮、酿辣椒、酿豆角、酿猪红、酿鸡蛋、酿冬菇、酿葱白等。

酸菜炒东坡



酸菜炒东坡是于都的传统名菜,属于赣菜。

酸菜炒东坡具体做法为:取猪大肠洗净切成段,用本地的一种特殊酸菜,即醋果子作为主配料,再加其它佐料爆炒而成,其特点是色泽素雅,味道酸美,入口滑嫩,是一道颇具地方风味的佳肴,因食用时耐人咀嚼,意味深长,犹读东坡诗词,故称炒东坡,俗称为醋果子炒大肠。

四星望月



去了兴国,一定要尝尝四星望月,“鲜香辣爽”是它独特的口味,已被列入“十大赣菜”之一,深受人们喜爱。

四星望月的具体做法是:通选鲜鱼肉切成薄片,粉干先入锅蒸熟,再铺上鱼片,盖好蒸透,浇上稀卤汁即可。

四星望月成菜后,色泽金黄,清香浓郁,鱼片嫩滑,粉干柔糯,咸鲜香辣,无腥味,冬食最宜,且能发汗祛寒。

牛肉汤



瑞金牛肉汤是江西瑞金传统的特色名吃,属于赣菜。

刚端上的牛肉汤是不放佐料的,就是汤鲜肉嫩,瑞金牛肉汤口感嫩滑,营养价值高,适合大众化。刚端上的牛肉汤要放的佐料就是酱油辣椒(酱油、葱、小米椒的混合调料,各个店有不同做法和味道)。没有吃过辣的牛肉汤,就不算吃过瑞金的牛肉汤。这也是人们回味的地方。

酱干



会昌酱干又称会昌酱油豆干,是江西会昌有名的传统小吃。制作方法是选用大豆和天然香料,经传统工艺与现代技术加工精制而成。它含人体所必需的脑磷脂、氨基酸和多种维生素,集香、咸、辣、甘于一体。

会昌酱干富有悠远浓厚的文化底蕴,它在清代嘉庆年间,被官府指定为贡品,誉满京华。实际上,它的历史渊源还可上溯到乾隆年间,盛世佳话,传为美谈。

通心白莲



石城通心白莲是良好的滋补品,具有稍煮即熟、久炖不散、清醇爽口、营养丰富、低脂肪高蛋白等特点。

石城通心白莲颗大粒圆,皮薄肉厚,兼有清香甜润、微甘而鲜的风味,既可作糕点配料,也可拌银耳、薏米加冰糖,清炖成色白味甘的莲子汤,久食可强身健神,延年益寿。石城通心白莲远销国内外,在东南亚地区倍受青睐。

三杯鸡



三杯鸡是江西宁都的传统名菜,是赣菜的一道经典制作。这道菜通常选用三黄鸡等食材制作,成菜后,肉香味浓,甜中带咸,咸中带鲜,口感柔韧,咀嚼感强。“三杯鸡”其独特之处在于烹制时,把鸡放于砂钵中,不放汤水,只需配一杯甜米酒、一杯猪油、一杯酱油同煨而成,故名“三杯鸡”。

2008年,三杯鸡入选了北京奥运主菜单,是江西入选的两道名菜之一。

(邹长平 整理)