



丽水十大碗美食

好山好水好食材 美景美食美味来

——“诗画浙江·百县千碗”之丽水十大碗美食推介

本报记者 钟根清 通讯员 王丽芬

因为一道美食,爱上一座城。当旅游邂逅美食,获得的是“美景+美味”的双重体验。有调查显示:超过70%的旅游者认为,品尝当地美食是旅游中“非常重要”的部分。

去年8月,“诗画浙江·百县千碗”旅游美食推广系列活动启动,旨在更好地传承浙江美食文化,发掘各地旅游特色美食,打造优质的“养胃”旅游产品。丽水以此为契机,积极组织开展特色旅游美食评选和展示活动,通过做好美食文章,带动文旅发展。

好山好水好食材,美景美食美味来。在丽水,得天独厚的原生态,孕育出独具风味的好味道,更带来独树一帜的好口碑。丽水红米瓯江老虎鱼、莲都稀卤鱿鱼、龙泉黄粿、青田田鱼、云和仙宫湖有机鱼、庆元241香菇、缙云烧饼、遂昌三层楼火锅、松阳十大风味小吃、景宁黄精凤鸟等充分体现丽水美食文化和地域特征的丽水十大碗美食,让游客们从一碗碗、一道道特色菜中,感受旅游服务水平,体会旅游独特文化

内涵。

在最近举行的华远杯第十届北京国际山地徒步大会丽水站暨首届丽水国际山地徒步大会上,市文广旅体局在白云森林公园举行了特色文旅展示活动。丽水美食十大碗展示引爆全场,向来自世界各地的3000余名徒步爱好者宣传推广丽水好味道,他们现场品尝特色美食后,更是赞不绝口。前不久,“百县千碗 丽水味道”2019丽水旅游美食进高校活动在浙江工商大学钱江湾生活园区举行。来自丽水的十余位本地名厨齐聚为杭州高校师生现场烹饪一道道新鲜正宗的丽水美食,让大家近距离感受到了丽水美食的魅力和文化。

值得一提的是,此前,我市还组织参加了全省“诗画浙江·百县千碗”推进会暨“一家人·一桌菜”主题展示活动、中东欧美食与“诗画浙江·百县千碗”人文交流活动、2019浙江(江苏)旅游交易会等活动,有效宣传展示了丽水特色美食,打响丽水十大碗美食品牌。



★丽水红米瓯江老虎鱼

瓯江贯穿丽水全境,是丽水母亲河。流域内水产资源丰富,是华东地区溪流性鱼类的集中地,野生淡水鱼种类多达百种。瓯江斑鳊鱼,专吃河里的野生鱼虾,是瓯江的本生鱼种,因成年鱼身上有一些似虎皮的纹路,又叫老虎鱼。

红米外皮呈紫红色,内芯红色,肉质较好,营养价值较高,尝起来微有酸味,是南方常见的一种粮食作物。可作饭粥,可作汤羹,还可加工成风味小吃,将红米与老虎鱼混合烹制,鱼米鲜美,风味清香独特。

★莲都稀卤鱿鱼

稀卤鱿鱼是莲都家喻户晓的名菜,在各类宴席中必不可少。原料为水发鱿鱼、夹心肉末、虾米、冬笋、马蹄、鸡蛋、香菜等。这道菜卤汁稠浓、滋味醇和,作为开胃羹再合适不过。

“稀卤鱿鱼”历史悠久。相传,在北宋年间,朝廷腐败,民不聊生,陈希卢带领农民起义军打着“为民清,为民富”的旗号进攻处州城,烧田契,开仓济贫,深受百姓爱戴,为此还专门烹制了一道名叫“稀卤鳊鱼”的菜,谐音“希卢”和“民富”。此后,当地厨师又创新推出“稀卤鱿鱼”。1964年,此菜被列入“中国菜谱”系列丛书,成为丽水历史最为悠久的名菜之一。

★龙泉黄粿

龙泉黄粿的传统制作方法非常独特,取山中一种独特灌木烧成灰,沥其汁(俗称植物碱),以该汁浸泡优质糯米至米色橙黄,浸泡后的糯米装入饭甑蒸熟,然后倒入石臼中,用杵槌用力杵打。杵槌要用光滑的木杵,糯米饭粒便粘不住木杵,

直到饭粒全部融合,像棉团状,然后分切小块,再趁热将其揉压成圆条状即成,做成后可存放好几个月。

制好的黄粿,可煎可蒸可炒,最负盛名要数冬笋肉丝炒黄粿,一口咬下,唇齿留香,这满足感是其他什么美食都不能代替的。

★青田田鱼

青田稻田养鱼至今已有1200多年的历史。青田农民利用稻田养田鱼,并经长期选育了具有地方特色品种——“青田田鱼”。青田田鱼属鲤科,学名瓯江彩鲤,俗名田鱼。

虽生在稻田,但青田田鱼却没有泥腥味,带鳞烧制,鳞片的软,化作舌尖美味侵占味蕾。不同于其他地方的鱼干,青田的田鱼干口味脆嫩鲜香,炒粉干里放上一些,一口下去不能更美!因味道鲜美,青田田鱼和鱼干还远销重洋出口到欧洲。2011年,青田田鱼被评为丽水市“处州十珍”农产品。

★云和仙宫湖有机鱼

仙宫湖常年水雾弥漫,水质达国家一类水标准,周围20公里没有工业污染,是全国第二个获得国家有机食品认证中心严格认证的有机鱼生产基地,拥有鲢鱼、刀鱼、青鱼、鳊鱼、草鱼、青鱼、鳊鱼、鲈鱼、野生鳖、桃花鱼、黄刺鱼、淡水鲈鱼、黄尾巴鱼等100多种野生鱼资源。

仙宫湖有机鱼生态环保,味道鲜美,深受食客欢迎,是“喝矿泉水长大”的有机鱼。其中,以花鲢鱼头烹制的“仙宫鱼头”成为久负盛名的云和传统名菜,其味道鲜美、醇正,外地游客到云和,都要品尝仰慕已久的仙宫鱼头。

★庆元241香菇

庆元241香菇是庆元最具代表性的香菇品种,菇形中等,朵型圆整,棕褐色,被有淡色鳞片,菌盖有斗笠状尖顶,菌柄黄白色,圆柱状,有弯头,质地中等硬,被有淡色绒毛。菌肉质致密,耐贮存,鲜菇口感嫩滑清香,干菇口感脆而浓香,迟熟型菌株,是特有的烹饪好食材。

烧制过程中,将庆元241香菇洗净,泡发,过油,加入蚝油、酱油、白糖和适量的水,焖至收汁便可煮成一道美食,其味道独特,令人回味无穷。

★缙云烧饼

缙云烧饼是家喻户晓的街头小吃。相传,轩辕黄帝在仙都鼎湖峰架炉炼丹,腹饥时就以山



泉和面,揉成团贴于炼丹炉内壁,烤出来的饼色泽金黄,酥糯可口,香飘四野。当地百姓闻香而动,有心人仿效轩辕仙鼎制成陶鼎,专门用来烤制缙云烧饼,该工艺世代传承。

缙云烧饼师傅始终严格遵循古法工艺,精选当地的好水、好面、好肉为原料,成就了风味独特的缙云烧饼。缙云烧饼,色泽金黄,表皮酥脆,内质软糯。咬一口,麦香、肉香、葱香、糖油香,可谓喷香扑鼻。其味咸淡适宜、油而不腻,还有焦糖淡淡的甜味和芝麻香味在口中。

★遂昌三层楼火锅

遂昌人爱吃火锅是远近闻名的,风炉锅宴可以说是他们的最爱,而风炉宴里最具代表的便是三层楼火锅。三层楼火锅实则是早年的杀猪菜,如今已成了遂昌大小餐馆的一道招牌菜了,不仅游客爱点,当地人也爱吃。

早年的乡村,只有到了过年才能吃上这顿杀猪菜,割一刀热腾腾的五花肉由厨娘现炒,炉子上的炭火早就通红,只需用猪肉汤煨透的萝卜垫底,铺上金黄的煎豆腐,最上面就是那香到骨子里的红烧肉了。叠好三层慢慢用炭火温着,萝卜豆腐肉各自独有的食味交融在一起,越到后面味道越醇正。

★松阳十大风味小吃

在松阳的街头巷尾,松阳薄饼、黄米粿、灰汁糕、沙播、麦豆饭、清明粿、糖糕、仙草豆腐、乌饭、灯盏盘……这些独具风味的传统小吃,都是就地取材,选用本地特有的食材,历经数代人的不断改进精制而成。

松阳薄饼以皮薄、馅料精细著称;黄米粿色泽晶莹,清香宜人,柔韧可口;乌黑发亮的乌饭,粒粒晶莹饱满,还可延年益寿、容颜焕发……到了松阳,每一道小吃都能让你垂涎三尺,成为当地民间传统节日或招待贵宾之佳肴。

★景宁黄精凤鸟

景宁畲族自治县是全国唯一畲族自治县。在畲乡,鸡,常被寓意吉祥,大家喜爱把大公鸡称为“凤鸟”。景宁的土鸡都是自家积攒的鸡蛋孵化、精心饲养而成。

黄精凤鸟制作材料简单,但制作的器皿却有讲究,须采用由乡村匠人纯手工制作的大漆罐来烹制,既能很好保持菜品的营养,又不夺食物原来的香气。

烹制“凤鸟”时,将土鸡装进陶泥烧制的大漆罐中,加入畲药黄精炖制。据说,黄精有养阴、健脾、润肺、益肾等功效,而土鸡升阳大补,与黄精相得益彰。做出来的鸡汤油而不腻,鸡皮绵软,鸡肉入口即烂,称得上是鸡中极品。