

## 咸宁欢迎您

美味  
咸宁

29



## ■贺胜土鸡汤

贺胜桥气候温和,本地饲养的土鸡肌肉丰满,皮薄肉嫩,油脂较多,味道鲜美。贺胜土鸡汤以当地农家土鸡和无污染地下水泉水小火炖制而成,汤清而味鲜醇厚,鸡肉入口即化,汤中加入本地特有的苕粉条,一来爽口弹牙,二来粉条吸收汤中的油份,可以解腻。

贺胜鸡汤色黄、味醇、汤鲜、肉嫩,营养价值很高,最适宜老人、儿童、孕妇和病后滋补,有壮阳、补血、利脾、健身之效。南来北往的旅客到贺胜就餐的络绎不绝,现在在超市即可以买到已经包装好的贺胜鸡汤。



## ■赤壁鱼糕

赤壁鱼糕是赤壁人最拿手的一道菜。顾名思义,赤壁鱼糕就是用赤壁特产鲜鱼而做成的糕点。丰沛的江河湖水,既成就了赤壁市“鱼米之乡”的千古美名,又为赤壁人烹饪赤壁鱼糕提供了取之不尽、用之不竭的鲜美食材。赤壁鱼糕清淳自然、皮黄肉白,不油不腻,酥软醇香,是赤壁人迎宾待客时第一道上桌的大菜,它与鞭炮和锣鼓一起,成为了鄂南水乡热闹和喜乐的主要载体。在山珍海味已变得不再稀罕的今天,几乎所有的赤壁人只要一说起赤壁鱼糕,仍然禁不住心旌摇荡、眉飞色舞,就像传统民俗一样,深深地打上了鲜明的地域烙印,令人回味无穷,历久弥新。



## ■合菜面

咸宁合菜面是一道独特民间风味,是农村办红白喜事时不能少的一道美食。合菜面的做法是先把面条炒熟,放入适当水量烧开,再加入豆腐泡丝、青菜丝、榨菜丝、肉丝等一起煮,直到面熟,菜“合”,味“合”,风味独特。

咸宁,除了品小吃,尝土产,更要上馆子见识一下咸宁的特色菜。说起咸宁的民间菜肴,以贺胜土鸡汤、赤壁鱼糕等地方特色菜肴最为有名,被称为咸宁民间的十大名菜。



## ■西凉湖螃蟹

西凉湖是咸宁市最大湖泊,湖北省第5大湖泊,面积12万亩。为赤壁市、咸安区、嘉鱼县三个县市共有,其中嘉鱼县是湖北唯一的“螃蟹之乡”。西凉湖是一个没有工农业污染的较为平静的浅水湖,所产螃蟹主要是中华绒螯蟹,采用天然饵料,螃蟹肉质鲜美,更受人欢迎。

每当秋风起,蟹儿肥,公的满膘,母的饱籽。青的是蟹壳,白的是蟹肚。“壳青、肚白、金爪、黄毛”的西凉湖螃蟹上锅一蒸,剁些姜末浇些醋,能让人吃得吮指头。



## ■簰洲臭干子

“闻起来臭,吃起来香”——这是对簰洲臭干子的描述。

嘉鱼簰洲臭干子是由豆腐、卤水、辣椒等原料经过一系列加工而成。它具有“黑如墨,香如醇,嫩如酥,软如绒”的特点,外面黑黑的,脆脆的,里面白白的,嫩嫩的,所有的辣椒汁都藏在里面,是咸宁人民特爱的下酒菜,也是款待客人的一道佳肴。



## ■崇阳雷竹笋烧肉

“无肉令人瘦,无竹令人俗,若要不俗又不瘦,最好餐餐雷竹笋烧肉”这句话在崇阳广为流传。

雷竹笋烧肉一般采用新鲜的雷竹笋或干竹笋和切块猪五花肉烧炒,伴以各种佐料精心烹制而成。由于雷竹笋富含多种营养素,具有低脂肪、低糖、多纤维的特点,它本身可吸附大量的油脂来增加味道。在炖制的过程中,竹笋融进了肉味儿,肉块带有了竹笋的清香,肥而不腻。



## ■通山耙砣

耙砣又名苕(薯)粉砣,形似汤圆,以豆干、竹笋、菜、糯米等各种原料做馅,以薯粉调制做外皮,包制而成。

耙砣可煮可炸,色、香、味独特,是通山宴席上的一道常见菜。凡是到过通山的客人,往往少不了品尝通山耙砣。



## ■长江鮰鱼

咸宁,138公里长江黄金水道依境东流,江内鮰鱼体状膘肥、肉质鲜嫩,鮰鱼下身略带粉红,无鳞,粗长,腹部膨隆,尾呈侧扁,是长江水产的三大珍品之一,学名“长吻鮰”,因与“回”同音,民间通称“回鱼”等。

这种鱼只见于大江大河的激流乱石之中,湖泊中极难见,溪或堰塘中不会有,生存水域一般都至少在10米以上深度。苏东坡曾写诗赞它曰:“粉红石首仍无骨,雪白河豚不药人”。鮰鱼鱼肉天生爽口,煎、炒、石烹、冷盘皆可,十八种烹法,可以尝尽其中滋味。春冬两季,正是品尝的最佳时令。



## ■咸安宝塔肉

咸宁“宝塔肉”以肥而不腻,形似宝塔而著称。

宝塔肉的正宗做法是将半肥半精的上好乡猪肉(即农家用熟料喂养的猪肉),先用水煮成半熟,切成二寸长八分宽的梯形;再用上好的麦酱烧成金黄色,将豆腐(乡村“点浆”豆腐)元子捏成与肉块一样大小的纺锤形,炸成金黄色。依次一个元子一块肉装入碗中,一层一层交错堆垒,使之自然形成宝塔状,再放入蒸笼中用柴火蒸上片刻,不仅肉中的油汁美味与豆腐的清纯淡雅互相渗透溶合,而且形体上也更加紧密,即使码得再高也不坍塌,故称“宝塔肉”。



## ■甑蒸糕

甑蒸糕为通城小吃佳品,老少咸宜。此糕以粘米、糯米、红糖、芝麻为原料,混合浸泡10小时后,磨成米浆,包好压干,再用手搓成粉粒,上笼(甑)蒸熟。

上蒸时,先将壶水烧开,再将小甑置于壶口,壶口以湿布密封,然后将粉粒、红糖、芝麻投入甑内蒸,不一会儿,香甜可口的蒸糕就可出炉食用。