

# 香飘四海信阳菜

——“美丽信阳·十大名片”之信阳菜篇

## 信阳菜： 信阳味道 香飘四海

【推介词】北国江南，江南北国。桃花流水，南湾鱼肥，信阳菜美。天然原料，集天地之精华；鲜香可口，融南北之风味。信阳，山好，水好，菜也好。徜徉于绿水青山之间，品毛尖茶之清香，享信阳菜之美味，不醉不归！

本报记者 赵恩烽

小城信阳，素有“北国江南，江南北国”之美誉，更有“鱼米之乡”之美称。漫步其中，满眼的绿色扑面而来，灵动雅致的水景四处可见，而极具地方特色的信阳菜，更是给这如画山水平添了几分独特的魅力与尘世烟火之真实和美好。

信阳菜的历史源远流长。早在商周时，以“周代八珍”为代表的北方饮食风味，对信阳饮食产生很大影响。春秋战国时，随着楚国的强大，以“楚国名食”为代表的南方菜肴，又一度对信阳饮食起着主导作用。唐宋以后，长江下游吴越经济社会快速发展，吴越文化不断向长江中游和淮河流域渗透，以鲜、甜为基本特征的长江下游饮食风味，也对信阳东部地区的菜肴产生了潜移默化的影响。清末民初，随着一些宫廷菜和官府菜流传到民间，信阳菜产生了质的飞跃。伴随着历史上多次移民迁入，各地的菜肴和饮食文化汇聚信阳，逐渐融南北之风味，成为一种具有鲜明特色的地方菜。

信阳菜种类丰富，品种多样。既有充满乡土气息的民间菜，又有高贵气派的皇家菜；既有经久不衰的传统名菜，又有新近创制的现代名菜。而且制作十分讲究，充分体现了中国菜“食不厌精，脍不厌细”的精神。信阳菜的食材要鲜活，还要讲究互补搭配，切割的刀工要精细。制作时，注重运用多种技法制作，以炒、焖为主，炖煮次之，擅烹河鲜、腌腊制品。出炉的信阳菜成品，色彩上讲究清新艳丽，取名要名副其实，味道上追求原汁原味，口感上则力求既醇香又清爽。

信阳菜讲究科学，注重健康。信阳在饮食上讲究“适中”，对菜的基本要求是“素瘦荤肥”，对吃的基本要求是一“热”、二“干”、三“全”。因此，信阳菜讲究“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”，讲究五味调和，注重营养全面，追求饮食与自然的和谐统一。在大家的心目中，国宴应是最好的宴席，

十分注重营养和健康。国宴菜品历来以清淡软烂为主，体现嫩滑、酥脆、香醇的特点。如1997年7月1日在人民大会堂举行的庆祝香港回归的国宴上，有冷盘、浓汁海鲜、清蒸大虾、罐焖牛肉、草菇绿菜花等菜，熟悉信阳菜的人从中不难看出，信阳菜无论是烹制思想原则，还是在制作和搭配上，同国宴的要求是相近的。众多人喜爱信阳菜的事实也证明，信阳菜既讲究味道鲜美，也注重营养健康。

信阳菜在形成发展过程中，为我们留下了许多美丽、动人的故事，也促进了信阳饮食文化的发展。如淮滨老翁做馓子感谢楚国令尹孙叔敖在期思兴修水利，三国大将魏延做胡辣汤为士兵御寒祛病，宋朝杨门女将烧火丫头杨腊红在信阳烹制“筒鲜鱼”，清朝大学士周祖培到商城迎接出逃北京城的慈禧并献上息县“油酥火烧”，宋美龄在鸡公山用“粉皮焖鸡”招待客人，等等。这些故事为信阳菜平添了不少历史厚重感和文化气息。

在林林总总的烹饪大家庭里，作为河南省地方菜，信阳菜过去可算是“养在深闺人未识”。然而，随着近年的发展，信阳菜终于继信阳毛尖、鸡公山、南湾湖之后，逐渐向世人崭露出勃勃生机，成为信阳的又一个品牌。今天，郑州无论是繁华路段，还是偏僻小巷，甚至城郊村野，都有信阳菜馆的影子。市内大街上的信阳菜馆可谓随处可见。光看招牌就让人有些眼花缭乱，“信阳甲鱼城”“南湾鱼头汤馆”“信阳农家菜馆”“信阳炖菜馆”，等等，竞相揽客。据了解，目前仅在郑州市区就有信阳菜馆1000多家。此外，在南阳、洛阳、驻马店等地，信阳菜馆也是遍地开花，其中的任何一个城市里也至少在200家以上。不仅在本省，在北京、广州等全国大城市里也不乏信阳菜馆的市场。信阳菜正以蓬勃的势头显示其独特的魅力和广阔的前景，这束中原饮食文化百花园中的奇葩，必将香飘四海，绽放更加绚丽的光彩。

