

# 信阳菜的乡土味道



清炖固始鸡

每一种美食总带有它本身出处的地方色彩。素有“楚头豫尾、豫皖一体”之称的信阳是河南省的南大门,它东与安徽相邻,南与湖北接壤,是大别山革命老区。这块红色的土地有得天独厚的天然绿色烹饪原料、优质水源。

河鲜是信阳菜系的主要原料。鱼子烧甲鱼的原料都选自信阳本地,鱼子是单独加工而成,去除腥味,提高鲜度,配上甲鱼更是滋补。御豆腐红焖鱼头,选用南湾鱼为原料,经过长时间的焖制,最后收汁时加入豆腐,成菜时鱼头的鲜香都被豆腐吸收,豆香、鱼香融为一体,豆腐成了主角,也是这道菜的一个特别之处。干香腊味扒

皮鱼的制作工序很复杂,先是在扒皮鱼身上切出细细的刀花,再风干腌制,最后加入干芝麻叶炒制,口感咸香。

独特的食材资源禀赋影响着信阳菜烹饪技法的发展。天上飞的,地上跑的,水中游的,大多能一“炖”了之。炖,是信阳菜的一个重要烹饪方法。秘制浓香猪蹄,加入了枸杞和黄豆,猪蹄使用高压锅压制15分钟以上,非常软烂。在锅中还有秘制的料包,煮出了浓香而不腻的口感。清炖固始鸡准确来说算是一道汤品,因为鸡肉的鲜味都炖入了汤中,汤味醇厚。在寒冷的冬日喝上几碗,全身的毛孔都舒展开来,健康滋补。

信阳炖菜在郑州餐饮界始终占有一席之地。这些信阳菜馆生意大多很红火,星罗棋布于大街小巷。那些店面不大却很整洁的菜馆,装修风格简单大方,空间宽敞,十分舒适。

在这些信阳菜馆吃信阳菜能感觉到一种淳朴的气息,没有那些复杂、雕饰的味道,就是一个香,香得特别亲切。

(汤蒙)



## 信阳菜

### 清炖南湾鱼头

不尝南湾鱼头,不知信阳山水味。畅游在“中原第一湖”的信阳南湾湖的鱼儿,肉质细嫩、肥美可口,经过甘甜可口的信阳水炖煮,更是浓香入口。

#### 食材准备

清炖南湾鱼头的配料很简单,只需要葱段、姜片和大茴叶子,保证了南湾鱼头的原汁原味。将去鳞洗净的鱼头从中间一分为二,剁成4块。在铁锅里倒入猪油,等油温升高,放入鱼头和姜片爆炒,然后加水盖过鱼肉。

#### 火候的把握十分关键

炖制过程中注意火力不要太大,让鱼头的胶质大量释放在汤中,使其更加浓纯鲜美,口感醇厚,营养丰富。十分钟,汤白浓香的鱼头汤就可以做好了。将炖好的鱼头汤倒入砂锅中,放入大茴香叶子,捞出葱段姜块即可。



#### 营养价值

如今,汤色奶白、鲜而不腥、鱼肉滑嫩的清炖南湾鱼头不仅是信阳的一道名菜,更是信阳对外的一张饮食名片。据说南湾鱼硒含量特别高,多吃有益大脑。另外,鱼头含有丰富

的动物蛋白和钙、磷、维生素A、D等物质,人曰“食肉不如食鱼,食鱼贵食鱼头”。常食鱼头可延年益寿,有助于预防心肌梗塞和脑血管堵塞,有健脑、防软骨症等功效。

(媛媛)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6

本栏目由  冠名

鸡公山 

中原好酒 信阳名片

服务热线: 4006-376-919