

郎溪美食：建平十六鲜

郎溪古称建平，建县于北宋端拱元年(公元988年)。地处安徽省东南边陲，皖、苏、浙三省交界处，素有“三省通衢”之称，区位优势。全县总人口36万人，面积1104.8平方公里，境内有8万亩连片茶园，22万亩水域，水产、水生蔬菜种类丰富。因南漪湖水深流缓，淤泥厚、水质肥、富含硒，而以南漪湖水产为优。勤劳智慧的郎溪人民就地取材，经年累月烹饪出许多特色菜肴，并取其中上佳者“十荤”“六素”，名曰“建平十六鲜”。

唇齿留香记“十荤”

南漪湖大闸蟹

《广德州志(皖建平)》记载：“蟹，出南湖溪泽之间，有小者，亦佳，但黄肉少耳。”南漪湖所产螃蟹，体大、黄多，肉味鲜美、营养丰富，是宴席上的佳品，在南京、上海、无锡、苏州等长三角地区城市畅销并广受好评。螃蟹性寒，配以蒜、姜、黄酒等调料佐食，温寒相抵，鲜香美味，口感更佳。



南漪湖青虾

青虾又称河虾，古人用“跳跃灵于蟹，峥嵘势若龙”来描述其灵性。它广泛分布于郎溪的湖泊、水库和池塘之中，品优质高者以南漪湖所产为主，其肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富。郎溪人喜以盐水煮虾，食其原味，更加鲜甜。相传张大千六游郎溪，常常用青虾作为菜肴照顾其母亲，在此期间还留下不少画作。

肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富。郎溪人喜以盐水煮虾，食其原味，更加鲜甜。相传张大千六游郎溪，常常用青虾作为菜肴照顾其母亲，在此期间还留下不少画作。

南漪湖梅白

梅白，是南漪湖特产，其肉质白而细嫩，味美而不腥，被视为佳肴。此鱼形态修长，洁白细鳞。相传，明洪武二年梅雨季，建平县洪水泛滥，刘伯温前来了解灾情，遇白鱼溯湖而上，便吩咐将其清蒸后分食，众人皆叹美味无比，“梅白”之名由此而来。



南漪湖毛刀鱼

毛刀鱼，多栖居于长江中下游，南漪湖内产量众多。渔民捕到身形细长嘴似尖刀的毛刀鱼，倒在锅里用油炸着吃，炸过的毛刀鱼色泽诱人，外酥里嫩，鲜美醉人。后来这道味道鲜香的油炸毛刀鱼就流传了下来，是郎溪一道特有的风味小吃。



南漪湖沙鳖

郎溪水系富足，沙鳖为一地方特产，尤以南漪湖沙鳖闻名远近。其鲜味独特，肉质肥润，色青近黛，脱骨得肉，富含蛋白，营养丰富。宣城文人梅尧臣曾赞誉“雪天牛尾狸，沙地马蹄鳖”。



天子湖鱼头王

姚村天子湖水水质佳、水产丰富，天子湖鱼头便取材其中。相传古时，天子湖畔有对恩爱的小夫妻，妻子体谅丈夫辛苦，总是变着花样做出各种美食给他品尝。有一次，妻子用新鲜的鱼头和着山间的蘑菇野菜炖汤，竟然异常鲜美。附近的媳妇、婆婆都争相效仿，久而久之，天子湖鱼头汤便成为姚村山里巧手农妇的拿手好菜。



黄精鸡汤

黄精，又名鸡头黄精、老虎姜、鸡爪参，产自姚村山野，九蒸九晒后与山羊母鸡炖煮。相传，姚村有对夫妻杀鸡煲汤时，忽遇村邻家失火，二人立即帮忙救火，待火扑灭后才发现，因救火匆忙，误将黄精当作生姜放入锅中烹饪。二人试尝时，发现鸡汤鲜美，味道独特。此后，这种做法便流传开来。



茶香小梅鸭

郎溪县生态良好，引来百鸟栖息。每年秋冬之交，来郎栖息的野鸭与本地的小河鸭杂交而生新的品种，此鸭常于梅雨季节上市，故称为“小梅鸭”。郎溪人将其与绿茶一起烹饪，品尝时可闻其三道茶香：一为品尝前，茶香扑鼻；二为品尝中，茶香在鲜嫩肉质中弥漫；三为品尝后，喉舌回香。



建平雁鹅

雁鹅警觉性高，古建平时人们习惯养其看家护院。清雍正年间，建平知县卫廷璞主持编撰《建平县志》，成稿付梓之日，便将其看家的雁鹅宰杀后烹饪犒劳大家。不想雁鹅肉鲜美无比，众人皆赞此为“天下美味”。于是，建平雁鹅这道菜就此流传下来。



浓油赤酱红烧肉

郎溪水域面广，各类水草丰盛，附近农户便以此来喂养“吃着湖鲜长大的猪”。此猪肉质中有淡淡清香，取其三层五花，经红烧浓油赤酱，有一股烧烤肉香及焦糖香，且肥而不腻。

质嫩爽口话“六素”

姚村双石



以石鸡、石耳为主材料，汤汁鲜香浓郁，清淡爽口，开胃宜人。传说，七仙女私自下凡与董永结为夫妻，玉皇大帝派下千里眼、顺风耳化为石耳遍布人间，四处寻找七仙女。朴实善良的百姓为了帮助七仙女藏匿踪迹，便将石耳采摘回家，晾晒风干，与石鸡炖煮，成就了一道美味。

姚村小野笋

“竹笋处处有，姚村花样多”。说的就是山乡姚村人将小野笋采摘后，变戏法般弄出花样繁多的吃法。姚村小野笋，在他们数百年的侍弄中，绽放出一朵朵“烧、爆、烹、焖、煮、腌、炖、渍、烩、炆”的美食奇葩，万花吐芳般蜚声八方。



梅渚素鸡

梅渚素鸡，细嫩爽口、韧性十足、层次分明，当地称之为“舌尖上的宣纸”。它以大豆为原料制作，技艺考究，以豆花凝结，压出水分，用浆布反复层叠，再卷成长筒，上笼蒸煮；冷却后，斜刀切片，香油炸透，沸水泡发，再与香料下锅同煮，三开入盆，佐料点缀，形似鸡腿，香味扑鼻。



白首黄童(雁来蕈烧豆腐)

雁来蕈外表朴素，口味却是菌类中突出的，被历代美食家青睐，2014年随着《舌尖上的中国》播出而声名远播。相传元朝“春盘面”就有以它作为佐料的，宋代陈仁玉认为它“凡物松出无不可爱”，北宋大家苏东坡也曾食此菌，连连夸赞。雁来蕈一年生长二次，农历二月燕子筑巢时所生长的称之为“燕来蕈”。等到金风送爽，大雁南下时所生长的称之为“雁来蕈”。这道菜肴从色泽上看，豆腐白雁来蕈黄，谓之“白首黄童”，同时也寓意多世同堂。



椒红茶绿(辣椒绿茶粿粿)

传统江南小吃，郎溪人尤为喜爱。因郎溪水域面广，水气较重，为驱赶湿气，郎溪人将辣椒与新鲜的绿茶嫩叶、糯米等原材料混合在一起，用小火煎成饼状，品尝后唇齿留香、回味无穷。



莲莲有喜(莲子炒莲藕片)

莲子的营养价值很高，李时珍在《本草纲目》中写道：“莲之味甘，气温而性涩，清香之气，得稼穡之味，乃脾之果也。”莲藕，又名莲菜，微甜而脆，十分爽口，可生食也可做菜。

