



“窑头豆腐百嘉酒”

——“耐人寻味”的万安饮食文化

◆ 蔡建萍 (江西万安县博物馆)

万安位于江西中南部,赣江穿县而过,古代以水路交通为主,交通十分发达,上通两广,下达江浙,转程鄂州,各地做大米、毛猪、竹木、土纸生意的商人,南来北往,相互交流,千百年来,极大地丰富了万安的饮食文化,众多的美味佳肴,既继承了本地的传统色彩,又综合了粤川江浙的各路风味,形成了万安的特色。

一、历史悠久的窑头豆腐百嘉酒

自古流传:“窑头豆腐百嘉酒,名传三江盖五湖,豆腐嫩滑酒香醇,家家桌上餐餐有。”

1. 窑头豆腐:窑头豆腐名不虚传。窑头盛产黄豆,选上等黄豆磨制的水豆腐洁白如玉,嫩滑爽口,美味如清炖鸡蛋,薄豆腐质嫩柔韧,甩在地上不烂,切成的细丝不断;豆腐脑浓香鲜甜,吃在嘴里回味无穷;豆腐乳:用窑头豆腐做原料,经发酵制成的豆腐乳,咸辣适中,色香味俱全,诱人食欲,是不错的下饭上等佳品。

2. 百嘉酒:百嘉酒是万安众多老冬酒(黄酒)中的佼佼者,呈棕黄色(不加色素),光泽透明,醇香性浓,味纯无杂质,含酒精15%,葡萄糖2%,口感甘醇柔和,清凉不辣。如今,百嘉酒的制作工艺已广传全县芙蓉、涧田、潞田、沙坪、宝山等乡镇,万安酒厂改进工艺开发生产的糯米桂花酒、封缸酒,味更香醇,抿一口即沁入心脾,回味无穷。

二、丰美的鱼肴

万安是得天独厚的鱼米之乡,不仅有赣江盛产的河鱼,且有众多水塘人工饲养的家鱼。鱼的烹饪在万安别有特色,广为名传,很多人为了品尝万安的鱼慕名远道而来。

1. 鱼头汤及清蒸鳊鱼头:这两道菜都是用鳊鱼头烹饪,且以塘养的鳊鱼为佳,河里产的次之。鱼头汤用啤酒烹调,几乎不用水,清蒸鳊鱼头还要配以腊精肉或火腿肉。口感活络鲜美,清淡不腻,营养价值很高。

2. 清蒸玻璃红鲤鱼:玻璃红鲤鱼是万安的特产,幼鱼时全身透明,可见体内脏腑,成鱼色泽红艳,光滑无黑斑,表皮似覆盖玻璃纸,故得名。此鱼肉质细嫩。用整条红鲤鱼辅以白木耳清蒸,味美难以言表,是高蛋白中脂肪的进补佳品。

3. 油炸酱汁鳊条干:将河里产的小鳊条(小鱼)、小沙鱼去除内脏后烘烤成干。烹调时先油炸后酱炒,加上姜末、

辣椒粉、大蒜,是下酒的上等菜。近年的万安鳊条干行销省内外,一直是紧销食品。

4. 清蒸糟鱼:冬天用去除头的大草鱼、大鲤鱼先晒成半干状,再用上等米酒酿糟腌制一个月后就可以清蒸食用,色玫瑰红,味独特,老少均爱。

5. 捶鱼丝:为万安南乡客家喜庆筵席、年节待客的必备佳肴,外观与北乡的烫皮丝一样,其味却迥然不同。它选用大草鱼、鳊鱼、鲤鱼或鳙鱼除骨去皮,与荸荠粉或优质薯粉、鸡蛋、茶油拌和制作,手工操作,工艺较复杂,要捶得很碎很韧(故名捶鱼),烹调可高温蒸、煮、炒、炸、烧汤,口感鲜美韧滑。

6. 粉蒸鲢鱼:鲢鱼切成块,粘糯米粉加五香、胡椒、辣椒粉,下面托以芋片加以蒸煮。其味特别鲜嫩,是万安传统佳肴之一。

7. 雪花泥鳅羹:选择一只只小粉芋,清水中煮熟后,擦去皮,再入锅加水煮干后,将活泥鳅倒入,加姜丝佐料,待泥鳅可脱骨时搅成泥羹状,再添加茶油或芝麻油,其味嫩滑鲜美。

8. 鱼包、虾包:用禾花鱼(农田中一种很小的花鱼)或米虾(小虾),拌入米粉或糯米粉,加鸡蛋和姜末,香料及少量食用苏打,拌成浆糊状后用汤匙舀入热油中炸成包,口感酥脆香酥。

9. 黄颡鱼余汤:万安一年四季都可捕捞黄颡鱼(俗称黄丫颈),烹调方法很简单,水开后将黄颡鱼与佐料一起下锅,封盖十分钟即可。

三、富有特色的猪肉菜肴

万安花猪头短微凹,耳下垂,额皱较深,嘴短而大,上下唇齐,背宽微凹,腹下垂,四肢粗壮,前肢较软,毛色为黑白花,黑多白少,白色多在四肢和腹下。肉质细嫩,油脂适中,但皮较厚。可烹调很多名菜,自古以来就远销川广苏浙一带。

1. 荷花娘子:用荷叶包裹剁碎的夹心肉或荷花油(即大肠上撕下的油),置于钵内一瓣瓣摆成一大朵荷花状,再放入甑中(或蒸笼)以一定的火候蒸透,颇俱荷叶清香,口感滑溜不腻,清香爽口。

2. 酿豆腐:将肉末加冬笋(或菜头、萝卜)碎粒,塞入已

炸好的皮韧中空的油煎豆腐(或切成三角形的大块白豆腐内)以薯粉封口,后清蒸或汤煮,口感脆滑多味。

3. 十锦荟萃:将瘦猪肉、鸡丁、冬笋、红萝卜、苹果、橘片、海带(以上均切成碎粒状)、小白菜、已煮熟的青皮豆等十种不同颜色的原料、加佐料及少量糖一同下锅煮,起锅时撒下淀粉做芡形成红白黄绿青蓝紫七色俱全的糊状羹,风味独特。

4. 焖三绘:以精肉丝、豆腐丝、墨鱼丝(或冬笋丝)三样先炒后焖,色香味俱全。

5. 万安清汤:馄饨清汤各地都有,但万安传统清汤颇俱特色,大个皮薄、滑溜汤口,汤清而油较重。

四、入补的家禽佳肴

家禽的烹调,花样繁多,万安特兴几味入补的家禽烹调菜肴。

1. 三胞胎:用整只猪肚、子鸡、鸽子、鸡蛋各一,蛋放鸽腹,鸽放鸡腹,再用猪肚包裹,加入7粒白胡椒和大蒜头,用线封口,适量清水在砂锅中文火炖透。这道菜不仅食之鲜美,且可补胃治胃溃疡。

2. 三杯鸡:选不超过一公斤的子鸡全只,枸杞、黄芪、党参各20克入鸡腹,加入素油、黄酒、酱油各一杯(约100毫升),故名三杯鸡。不加水,在砂钵中文火炖烂熟透即成。出锅时醇香扑鼻,皮色金黄,油而不腻。

3. 粉蒸仔鹅:鹅的烹调多是红烧、煮汤或小炒,而粉蒸仔鹅是万安的传统烹调法。选择刚长齐老毛的仔鹅,用糯米粉清蒸,鹅肉下面垫荷叶、芋仔,上面洒姜末、大蒜末、胡椒,起锅时浇点芝麻香油,口感鲜美香脆,可补血壮体。

4. 炒仔鸭:选刚换过绒毛的仔鸭,新嫩姜、红辣椒、花椒,素油热炒,香脆可口,辣得泪洒,鸭块连骨骼都可嚼碎,食之可暖胃。

五、农家糕点果品

万安农家的糕点食品,土色土香,具有悠久的传统特色,如花酥等。

1. 雪花珍珠丸:用薯粉和煮熟的粉芋揉在一起再撮成一个个小圆球,下开水锅中煮熟再加糖,如同玻璃球,既好看又好吃,十分松软爽口。

2. 香禾子米果:香禾子是一种低产量的高秆粳稻,用其米蒸成饭,入碓臼趁热加入黄捻柴烧灰滤溜的水,用棒槌撮成稀烂的饭团,再用雕有花卉图案的印板打成一只只饼晾干,后放入冷开水中浸漂可保存半年不坏。食时切成片用油炸撒上白糖(甜食)或用白菜条、腊肉煮炒(咸食),口感软韧香甜。

3. 玛瑙薯片:又名片乌干仔或黄干仔,即倒蒸番薯干。用新畝番薯(指早稻收割后的麦田再种植的晚番薯)整只煮至5~7成熟后,刨成片晒干,再入甑重蒸全熟(蒸时需将煮番薯时的糖水浇入),复晒干而成。其薯片暗红色(乌干仔)或金黄色(黄干仔),透明似玛瑙,口感柔韧香甜,甜得沁心。

4. 薯丝饭:流行于万安洞田、良口、武术一带的薯丝饭

别有风味。用晒好的生薯丝(或薯片、薯粒)拌在晚米中倒在沸水中,滚烫几遍捞起,然后蒸煮。这饭有一种天然的香甜味,常食用可健胃壮体防癌。

5. 猪肠糕:将神仙粉(纯糯米浸泡49天后磨浆过滤成粉)与红糖拌匀,搓揉成条似猪肠,蒸熟即成,口感柔韧甜腻。

6. 冲宵:用糯米粉拌以熟芋加糖揉搓成团,切成指粗的条块,晾干即成。食用时沙炒、油炸均成倍膨发,色金黄,松脆香甜,入口即融。

7. 玉兰片:一种是晚米浸泡后磨成浆,加糖或盐,用汤勺舀入特制的铁圆盘内薄薄一层,将盘放入开水锅内水面漂蒸,熟后取出粉皮晾至半干切成丝或片,还可以染上各种色素,复晒干后即成,俗成汤皮。另一种是将浆滤溜成粉,加入干糯米粉揉搓匀韧后入甑蒸熟,取出先碾成片块,涂上色素再卷搓成筒状,然后横切薄片晒干即可。食时油炸则膨发,口感香酥,煮炒则柔,加入鸡蛋、肉丝,成为上好点心。

8. 芎玉米果、芭蕉米果:用天然野菜——艾(有香艾、芎玉草、荣麻尾等几种,统称“艾”,以芎玉草为最)煮烂后与糯米粉拌以白糖揉搓,做成一个个条形或圆饼形(或用印花模板打成饼),米果蒸熟即成。若将做好的生米果用芭蕉叶一只只卷包起来再入笼蒸就叫芭蕉米果。两种米果都散发天然的清香,又柔韧又脆齿,常食可防癌治癌。

9. 薯包米果、芋包米果:将脚板薯刷成浆糊状(或用煮熟的粉芋捣烂),加入1/3糯米粉或面粉,适量的糖(或盐)、姜末、蒜叶等拌匀后用手抓成圆球体(比乒乓球略小),用汤匙舀入沸油中炸,待表皮略黄,米果浮上油面即可起锅。口感香酥酥脆。

10. 贵妃糯饭:选优质纯糯米先用热水浸泡30分钟,洗净拌入肉粒(肥瘦各半)入油锅炒,文火慢慢炒,渐渐添油,并略洒点盐水(或糖水),直至炒熟,香味扑鼻,口感韧滑,越嚼越有味。据说过去是皇宫的贵妃方可享用,故名贵妃糯饭,食之能暖胃健体,对尿频、尿床患者有立杆见影的疗效。

11. 泥鳅焖糯饭:按1:3分量取活泥鳅和优质糯米。先将糯米水煮,待七成熟时将活泥鳅及蒜、姜、猪油、盐等佐料倒入即封盖焖,水干饭熟后,用筷子将一只只露在饭面上的泥鳅头连骨头夹掉,再加入芝麻香油将泥鳅肉与糯饭搅拌均匀,即成为鲜美香韧的泥鳅焖糯饭,是糯饭中的珍品。

六、土色土香的菜干

万安农家有些蔬菜晒制的菜干,风味独特,是烹调的好佐料,也是好菜肴。

1. 笋干腌菜:收采春笋季节,将去年腌在瓮缸里的青菜芯(湿腌菜)取出,与切成片的熟春笋加辣椒粉一道拌匀入甑久蒸,后复晒干,是烹调红烧肉、扣肉的上好佐料,酸香甜辣咸五味俱全,比市面买的干菜笋好多了,上桌后,食客宁舍肉而拣食菜干。

2. 菜脑干:用较嫩的菜头除皮切薄片晒制成干,炒肉、烧肉、煮汤都是好佐料,入口清脆爽齿。

3. 萝卜干:万安良口的萝卜自古就很有名,相传当年曹(下转第152页)

积极开发矿业,增加收入,以支付政府财政开支和正在进行战争经费之需。宋代江西的采银基地有南丰、德兴、饶州、铅山、弋阳、贵溪、赣县、于都、瑞金、大余等地。尤以南丰县为盛,有四处采银场,每年征收白银定额 9179 两。

蒙山银矿是我国元代最大的白银矿。它兴于北宋,盛于元代,于明代万历年间被封禁,延续时间达 394 年之久。野外调查显示,蒙山银矿的生产有挖井、采矿、炼银、铸锭诸程序,是集采、冶、铸于一体的综合性银场。位于上高县太庙乡(今南港镇)太子壁村一带,方圆 22.5 平方公里范围内布有采矿银洞 17 处。“各洞内部,宽狭不一,方向多转折,绝似追寻矿本之踪迹而行,其形状如袋如房,乍宽乍窄,无其规则。有的深不可测,有的大石填塞,有的只有一二十米深,泥堵不可深入”。一、二号洞井,垂直深度 140 米,水平长度 170 米,最宽处 10.5 米,最狭处 0.5 米。四号洞井,垂直深度 120 米,水平长度 200 米,八号井洞只有 20 米,底部发现地下河。二号银洞,海拔 533 米,内部规模罕见。银洞内,拐弯抹角,不知所往。在洞内又有许多支窿和吊井,有些吊井深达十几米。在矿洞外的炉子坪一带,矿渣堆积五十万吨,还发现一些冶炼炼炉。

考古调查显示,洞内采集到一批当年矿工使用的生产工具和生活用品,有元明时期的青花瓷片、青白瓷片、铁灯架等遗物,以及银矿石标本。这些都是元明时期采炼历史的实物证据。1977 年 9 月,在吉林省农安县出土过两件“蒙山银课”的银锭,铸有元代“正统三年”铭记,这两件银锭,形制相同,成色都在 95% 以上。这既表明了元朝政府对蒙山银矿及银矿税课的重视,也表明蒙山出产银锭流传使用十分广泛的史实。

元代是蒙山银矿采矿冶银历史上最兴盛时期。中国纸币的发展,到元代进入了一个新的阶段。元政府在全国范围内使用了纸币——钞,但仍以白银为储备金。因此,白银在

元代具有十分重要的经济作用。元政府为了获取更多的白银,十分重视银矿的开采、冶炼,以支付正在进行的军需费用,而将矿藏丰富的银矿由朝廷控制开采。上高蒙山银矿就是当时全国重点开采的矿山之一,从矿部征收销铸的银锭作“岁课”。岁课是元政府主要的财税收入之一。蒙山银矿缴纳的银锭,称为“蒙山银课”。元世祖忽必烈至元十二年(1275 年)平定江南,“江西诸郡相继归附”,即着手筹备江南银矿开发。至元十三年(1276 年)就上缴银锭五百锭,合白银 25000 两。元政府对银矿冶炼的经营管理比宋代更有发展。比如,机构设置、官吏配备、生产设施、产品质量、检测产品、缴纳岁课等方面的管理制度都比较健全。至元十三年到二十九年,蒙山银矿每年平均产银保持 3000 两左右,是蒙山银矿稳产高产的阶段。至元三十一年(1294 年)以后,蒙山银矿的产量时高时低,总的趋势是呈一年不如一年的衰落景象,从至元十三年开始到至正十年(1350 年)结束,前后开采冶炼共有七十六年的历史。

总之,上高蒙山银矿在“宋明之世,以产银驰名国内”。蒙山银矿对于宋元社会经济取得过重要的历史地位。可以说,蒙山银矿是目前我国发现的规模最大、遗迹最丰富、矿渣最多、延续开采时间最长的一处古代银场。有关专家考察蒙山银矿之后,甚至认为,蒙山银矿目前的遗存规模可以列入亚洲第一,世界第三位。

江西地区“襟三江而带五湖,控蛮荆而引瓯越”的地理优势,从唐代开始至宋元时期,成为南方的重要区域,不但在政治上是维护皇朝统一的有生力量,在经济上也成为国家稳定的不可或缺的重要支柱。其中,丰富的矿产资源,一批大型的银矿的开发,无疑也是举足轻重的因素。

(责任编辑:刘慧中)

(上接第 158 页)

操八十三万人马路经良口滩,驻军埋灶做饭,用半只萝卜供全军吃了一顿,另半只挖空成船,装运了全军人马。事实是良口、罗塘、云洲等地沙质土种的萝卜都是又大又嫩又甜,晒制的香干萝卜、五香萝卜及萝卜丝、炒肉烧汤都味浓脆齿。

4. 南瓜花、木槿花、芙蓉花、辣椒等花干:万安农户习惯晒制各种花干,将鲜花先盐腌,后蘸米粉入笼蒸熟,再一朵朵摊开晒干。食用时用浮油爆炸,又香又脆,即可作果品送茶,又是下酒的佳肴。另有南瓜拌辣椒粉蒸熟后晒的南瓜干,也是甜辣兼备的好果品。

七、鲜美的山珍野味

万安的山地、丘陵占总面积的三分之二,野生动物品种

多,分布广,故野味很丰富。

1. 老鼠及老鼠巴:老鼠过街,人人喊打,岂不知老鼠肉也很鲜嫩,何不把它吃掉呢?芒头老鼠(一种专吃小山竹根、嫩小竹、芦芒根的大灰鼠)红烧,其味近似甲鱼,也决不亚于炒甲鱼;山里人冬天将老鼠通体擦上草木灰退毛腌晒干(称“老鼠巴”),用辣椒干小炒,其香味可与火腿比拟,是不可多得的佳肴。

2. 石蛙:山里的石蛙远非古巴牛蛙、美国青蛙可比的。万安的石蛙常年生长在茂密的山林、溪水中,不仅鲜嫩可口,放入几片天麻清蒸,是消暑补神健脑的高档次药膳。

(责任编辑:刘慧中)