

2021年湖南省国际文化旅游节特别策划

群峰竞秀,万物丰盈,造就妙品佳肴。作为一个对外开放的5A级旅游景区,南岳餐饮美食自然更有其特色。

作为“中国素食之乡”,南岳素食由斋席(也称素席)发展演变而来,其特色素食始于东晋。千余年来,从普通素食到高级斋宴,各大寺庙、素菜堂、宾馆饭店均烹饪出了一道道色香味形俱佳的美味。南岳素食在理念、取材、表现形式等方面历经了种种流变,南岳腐乳、剁辣椒、雁鹅菌等佛菜系列产品逐渐形成产业优势,在国内已颇具盛名。2013年,央视“走遍中国”八方美食栏目制作了南岳素菜文化专题片,将南岳素菜推向了国际舞台。

作为南岳素食的代表店家之一,福缘素斋堂一心致力于把传统素食文化发扬光大,选用茄类、豆类、面粉、莲藕、萝卜以及瓜菜作原料,通过煮、蒸、炒、炸等烹饪工艺精心仿制成鸡、鱼、肉、蛋,办成与荤食同名的宴席,达到以假乱真的程度。味道清香鲜嫩,为荤菜所不及。游客时常慕名而来,广受赞誉。

再来说说当地特色的食材。

一是鸡。南岳的餐饮店用到的鸡,绝大部分都是当地放养的走地鸡、三黄鸡,放在山林中散养的那种。二是肉。每年一到冬至,南岳衡山一带的民众就忙着采购新鲜鸡鸭鱼肉等各式肉类,腌制以后挂起风干,以备过年前后食用。三是菌,即雁鹅菌,又名寒菌,生长在高山气温较低的地带,多生长在马尾松林之中,用之炖汤和炒菜,味道特别鲜美,是典型的“山珍”。南岳大灶头曾参加2021湘菜大师名师晋级赛,用一道“山珍焖驴筋”摘得特金奖。其他还有冬笋、春笋、艾叶饼、地皮菇等。

在水帘洞景区周边,是南岳土菜馆最早集中成片的地方,近年来更涌现了一批口碑相当不错的餐饮店。在大片荷田之中,吃着荷花茶叶做成的美食,得空穿行荷塘,抬头满目青山,确实美不胜收。值得一提的是,随着祝融小镇的开业,庙会小吃城集各种小吃于一体;同时,乡村旅游带火了红星村,也让村里的餐饮店迅速发展起来了……

“雁到衡阳不南飞,客到南岳不思归。”热情洋溢的南岳已备好美食盛宴,只待君来,邀君畅飧,与君同乐。

寻味南岳,美好“食”光

■文/徐仲衡 图/廖哲清 王新照

部分南岳美食品鉴



衡山有“寿岳”之称。而菜名取寿比南山就是对应着南岳的寿岳之名。虽是素菜,但摆放成甲鱼造型,寓意长寿。

01

寿比南山

02

福缘上上签

采用短刺鲜嫩的猴头菇,香醇可口,经过特殊的腌制加工之后,菌肉紧而不老,吃起来别有一番风味。



这道菜食材选用特别重要,须选用散养土公鸡,土鸡肉质鲜美,营养丰富,鸡公中营养物质有增强体力,强壮身体的作用,还是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。

03

烧鸡公

04

福地酱香鸭



选自有洞天福地之称的紫盖峰下农户散养一至二年的老鸭,加上秘制卤料卤煮,采用当地红菜籽油炸至酱红色,外酥里嫩,酱色香辣,回味悠长。



05

沉鱼落雁

亦名“乘舆落宴”,意思是知己好友乘车赶来赴宴。遴选脂肪较少两种健康食材,首先是自然生长18个月以上的塘鱼,用茶油煎鱼块后大火熬出奶白色高汤,然后辅以本土自走散养达24个月麻鸭为主料上锅炖煮成菜。其菜汤鲜美、鱼肉焦黄细嫩;鸭肉紧致,有嚼劲,健脾和胃,益气养血,增强抵抗力。

06

把酒断干(肝)肠



遴选湘式腊肠、用传统工艺柴火熏制的南岳衡山豆干,佐以纯米酒炮制的鲜剁椒、浏阳豆豉,经猛火快炒,上笼蒸制即出。其色艳味咸鲜,腊肠有嚼劲,筋道紧致(肉感不干不柴);香干饱吸了剁椒的咸鲜和腊肠的油脂及烟火气息,鲜美异常,风味独特,实乃酌酒尊品,久嚼回味,欲罢不能。



07

茶油生炒驴肉

选用新鲜驴里脊切片,锅中放高山茶油,油热后下入三樟特产黄贡椒炒出味,下入驴里脊炒至断生;加盐、生抽,烹少许米酒、放适量香芹段快炒出锅;肉质鲜嫩、汤汁浓郁,最佳拌饭搭档。

08

水煮鸡杂

新鲜鸡胗、鸡心、鸡肠、鸡肝,衡山白木耳。焖煮结合,木耳松脆,鸡杂鲜香。



09

黄焖土鸭

选用正宗农家土鸭,经煨制而成,香味独特,口感鲜美,是滋补佳品。

10

榴莲忘返

选用上等优质榴莲配选优质火龙果,是一道上等甜品,清香可口,让人流连忘返。

