

“竹溪菜”为何吃香

■ 特约记者郭军

开篇语 当前，十堰正锚定建设绿色低碳发展示范区目标，全力做好“山水车城农”五篇文章，加快构建“一主四优多支撑”现代产业体系。十堰物产丰富，特色农产品众多，本报今起开设“十堰风物”专栏，介绍地方特色农产品的历史渊源、品质特色、产业发展及相关的饮食习俗等，以弘扬本土文化、活跃地方经济，助力乡村振兴。

偏居鄂西北一隅的竹溪县，声名远播，都说是因为“竹溪菜好吃”。可在川菜、鲁菜、淮扬菜、粤菜、浙江菜、闽菜、湘菜、徽菜“八大菜系”中却没有“竹溪菜”。近年来，随着竹溪文化旅游的兴起，来自鲁、川、粤、苏、闽、浙、湘、徽等地的游客，在品尝竹溪菜之后无不“点赞”。

竹溪菜为何“吃香”？十堰市餐饮协会会长陈华文说，“虽然没人菜系，但竹溪菜早已自成体系。”

A “兼收并蓄，有容乃大”的竹溪菜

地处祖国版图中心的竹溪县，位于鄂、渝、陕交界处，90%以上的竹溪人是明、清时“湖广填四川”移民而来，祖籍多为江西、湖南、陕西、四川等地。

在漫长的历史进程中，移民与当地土著相互融通，取长补短，饮食上吸收改良湖南的“辛辣”，川、渝的“麻辣”和陕西关中的“硬辣”，以“酸辣、醇厚”区别于南北烹饪，使竹溪菜在吸纳“川湘流派、秦巴风味”优点的同时，逐步形成了以“酸、辣、咸、鲜”为主的独特风味。

同时，竹溪山林物产丰富，可供餐饮选材种类多，烹饪技法兼具煎、炒、炸、煮、熘、烩、焖、蒸等手法，色香味俱全，尤其是炒、蒸、煮、腊、泡、酿被称为竹溪“六绝”，它观有形色、闻有清香、食有爽口，符合全国多数人口味，因而又有“独特美味在竹溪、酸甜麻辣总相宜”之说。

特色宴席有合碗席、八大碗、蒸盆宴等，蒸菜有竹溪蒸盆、竹溪四蒸等，炒菜有酸辣魔芋丝、高山土豆粩等，小吃有香酥芝麻饼、碗碗糕、甜浆子、懒豆腐、鱼儿背沙等，其中竹溪蒸盆、碗碗糕、竹溪腐乳被楚菜大典收录。

特别是作为省级非遗、“湖北老字号”“中国名菜”的竹溪蒸盆，据武汉商学院教授周圣弘研究，其应由孔府家宴“一品锅”单一的蒸鸡、蒸猪逐步演变而来。相关资料显示，我国古代就有“一品锅”公商务接待并赠送客人，以便在旅途中食用的习俗。

竹溪蒸盆外观高端大气，有团圆、和谐、蒸蒸日上等美好寓意，作为招待贵客的大菜，还有很多风俗礼仪，体现当地热情好客的质朴民风。开笼揭盖，淡淡的香气扑鼻而来，醇香诱人。荤的有腊蹄、土鸡，素的有土豆、山药、竹笋、香菇，还有味道鲜美的汤汁，丰富多样，易于消化，口味满足了五湖四海食客喜好，包容并蓄，蕴含着中庸之道。

据竹溪县志记载，竹溪是古庸国故地，“中庸之道”文化精髓在竹溪饮食文化中中得到充分体现。

B “药食同源，老少皆宜”的竹溪菜

竹溪碗糕是竹溪县的一道独特风味小吃，有着500多年的历史。这道美食的制作工艺独特，选材讲究，外观雪白如玉，口感软糯，甜而不腻，深受食客们的喜爱。

竹溪碗糕以优质的白米和黄豆为主要原料。首先将白米浸泡磨成米浆，再加入适量黄豆一起搅拌均匀。这道工序需要掌握好米浆的浓度，以确保蒸出来的碗糕口感和外观都达到最佳状态。

接下来，将搅拌均匀的米浆倒入小碗中，每个小碗都装满了相当于三四个冰淇淋球大小的米浆。然后，将装满米浆的小碗放入蒸锅中，用大火蒸煮。蒸煮过程中，需要随时观察火候，掌握好时间，以确保碗糕的口感和质地。

当碗糕蒸熟出锅时，可以看到它们外观雪白如玉，十分诱人。这时，可以撒上一小勺白糖或者蜂蜜作为调料，也可以根据个人口味加入一些果酱或者黄油，以增加碗糕的口感和风味。

除了美味可口，竹溪碗糕还具有养胃健脾的药用功效。由于竹溪碗糕的主要原料是白米和黄豆，其中黄豆富含蛋白质和多种维生素，白米则具有补气养血、调理脾胃的功效，因此适量食用竹溪碗糕可以帮助消化、增强体质。

为了打造药膳产业，竹溪县邀请国家、省市饮食研究协会专家到竹溪评鉴药膳，聘请中国药膳研究会等权威机构的药膳大师、老中医等专业人士组建的专业团队，利用竹溪道地药材，定药膳、绘食谱，量身定制具有竹

溪特色的药膳制作方法。

同时，将药膳大师利用竹溪时令食材和特产药材制作的天麻竹溪鱼、赤豆薏米芡实荷叶鸭、茯苓山药、百合莲子桑葚焗饭、山珍莲子煲水鸭、山楂白芷烧仔排、灵芝麻油鸡、四神煎烧新洲鱼等药膳保健招牌菜品做大做强，形成“精品药膳”“特色药膳”“私人订制药膳”等养生品牌；依托中国药膳研究会给该县授予的“中国药膳制作共研研发单位”“药膳制作研发基地”的“金”字招牌，全面开展药膳大讲堂与药膳培训工作，联合相关部门定期组织从事药膳烹饪的专业人员、热爱药膳研究的人士进行专业培训，让培训人员持证上岗；把开发药膳系列产品作为发展药膳产业的重要内容，组建药膳专业团队大力开发研究制作“四季养生药膳”“早中晚餐精品药膳”“糖尿病专属药膳”“改善肠胃药膳”“提神健脾药膳”“补气养颜药膳”等一批特色药膳康膳产品；除了色、香、味、形、效俱佳的药粥、药汤、药茶、药酒、药膳点心等膳品外，还要大力开发糖果、糕点、蜜饯、膏方等系列膳品，提升产品科技附加值，形成完整的产业发展链，推动药膳产业向纵深发展。

丰溪镇素有“高山药库”之称，现有药用野生植物资源达1200多种，道地性强，其中，黄连、天麻、独活、当归、杜仲、冬花、葛根、玄参等20余种药材的主要成分

含量和品质均高于和优于其他地区同类产品。竹溪县以中医学为基础、以食疗养生为特色、以发展药膳产业为目标，变药材为食材，将传统饮食文化与现代养生之道有机结合，全力将丰溪镇建设成药膳产业核心片区，推动药膳产业健康有序发展。

竹溪县还立足中药材资源禀赋，积极推广药膳文化，在鄂西北生物标本馆中的中药材馆设立药食同源产品展销区；依托“竹溪蒸盆”旗舰店，积极打造药膳体验中心；结合该县全域旅游精品线路，融合“品特色药膳+休闲食疗”“自己动手+药膳”等农家乐、户外民宿体验活动，大力培植“旅游+药膳”“康养+药膳”等“药膳+”模式，让游客在“游”的同时享受到药膳“养”的服务，通过药膳促进“养旅”和“食旅”融合发展，培育“医、药、养、食、游、健”大健康产业链、供应链、食品链，建设中国药膳产业发展中心、药食同源交易中心，与竹溪中药材产业发展、全域旅游发展深度融合，全力打造神农药谷、中国药膳之都。



B “只此唯一，别有滋味”的竹溪菜

居住在十堰城区的竹溪人都有共同的感受：十堰的泡菜远不如竹溪的好吃，就算是从老家竹溪带的原料到十堰去泡，味道仍然相去很远。其奥秘就在竹溪的水土、气候不同。

竹溪位于北纬30度附近，是生物生长最具活性的地方，生物资源非常丰富。境内山川纵横，森林覆盖率82.6%，植被覆盖率87.3%。

竹溪县苍翠绵延，丛林密布，清幽迷人。负氧离子日均浓度3500个/立方米，比长寿之乡广西巴马还高，被誉为“中国天然氧吧”。且水资源丰富，品质优良，具有“高钙、富硒、弱碱、低钠、软水”特征。

竹溪县地处中纬度地带，属北亚热带季风气候。全年平均温度14.1℃，年最高气温14.9℃，年最低气温13.6℃，年平均温差1.8℃。历年极端最高气温39.4℃（2002年7月13日），最低气温-18.7℃（1991年12月28日）。历年平均气温低于0℃日数7天，历年大于35℃高温平均日数9天。

竹溪泡菜是竹溪县的特色美食，具有鲜明的地域特色和文化内涵。竹溪泡菜的制作工艺非常讲究，需要经过选菜、清洗、晾干、腌制、调味等多个环节，每一个环节都需要严格把关，以确保泡菜的口感和品质。

竹溪泡菜的口味以酸、辣、甜为主，口感脆嫩，味道鲜美，深受当地居民和游客的喜爱。

“竹溪菜”色香味俱全

D “走南闯北，品牌渐亮”的竹溪菜

竹溪菜用料讲究，烹调工艺自成一派，风味口感广受喜爱。仅在十堰市城区，就有500多家竹溪菜馆，竹溪菜已成鄂西北餐饮界的一块金字招牌。

该县成立饮食文化研究会，与武汉商学院合作开展竹溪饮食文化专项研究，考证梳理竹溪饮食文化的传承发展线索，收集和编印竹溪菜谱，制定竹溪蒸盆标准，研发竹溪蒸盆宴，设计竹溪蒸盆连锁发展模式，编写了《吃在竹溪》、《竹溪饮食文化辑录》两本书。

发展食材基地20多万亩，竹溪腐乳、竹溪魔芋、竹溪贡米等食材已申报为地理标志产品。

在河北、河南、陕西、四川、江西、广东等地发展竹溪特色餐饮企业1500多家，食材经营企业（户）800多家，从业人员4000多人。其中竹溪县境内有餐饮企业700多家，可同时接待25000余人就餐，餐饮年收入15.46亿元。

日前，在北京开连锁餐饮的陈新华致电竹溪县公共就业和人才服

务局副局长李成，请他帮助招聘15名“竹溪厨嫂”。李成说，近10年来该局已经培训输出“竹溪厨嫂”万余名，这些厨嫂在武汉、北京、上海等大城市都成了“香饽饽”。

竹溪人素有男主外、女主内的传统，家庭主妇都有一手好厨艺。近年来，随着农村妇女陆续到外地“舞勺弄铲”，躲在深山人未识的竹溪风味随之香飘四方。

该县水坪镇40岁的妇女李苹如今和丈夫在上海开了一家酒店，主打竹溪菜，生意非常好。李苹曾是一位普通村妇，1994年到水坪镇砖厂做砖，小有名气后被县内一餐馆高薪聘走。因有一手农家小炒绝活，几年后，她又被十堰一家餐馆老板以4万元年薪“挖”走。

一次偶然的机会，在北京开“竹溪餐馆”的老板王晓勇回乡后感受到李苹厨艺非凡，不惜高薪聘用。当时，李苹的年收入是木匠丈夫的7倍。前年，李苹决定自主创业，夫妻俩来到上海，开了一家酒店，经营得风生水起。

小有名气的“竹溪厨嫂”成为劳务市场“抢手货”，但部分人的“炒功”还不到位，长期下去势必会影响竹溪美食的“金字招牌”，这引起竹溪县公共就业和人才服务部门的重视。

近年来，竹溪县先后在北京密云、西宁城西等地发展竹溪蒸盆旗舰店达10家，发展蛋炒饭快餐店达23家。

