

酸酸辣辣“品”凤凰

凤凰古城美食以酸、辣为主，如血耙鸭、酸汤鱼、牛肝菌炒肉、酸白菜豆腐汤、笋子炒肉、腊肉炒蕨菜、麻辣鳝丝、爆烟肉、麻辣鸡丁，野菜的味道也很好，令人胃口大开。这些美食在街上和沱江边都能找到。如果你去了凤凰古城，一定不能错过这里的美食。

凤凰凉粉

凤凰一带的居民食用凉粉有着悠久的历史。这里的人们都非常喜欢食用凉粉，不仅因它味美消暑，还因为它含有丰富的营养。据《中药大辞典》载，绿豆凉粉可“清热解毒，治痈疽疮肿初起，烫伤，跌外伤，并解热药及酒食诸毒”。

凤凰凉粉和川陕一带的凉粉有很大不同，它和果冻类似，一般是用小碗装着，盛到碗里后再浇上红糖水、芝麻或者醋。甜甜的，酸酸的，又凉又滑，带点清香。

凤凰姜糖

姜糖乃凤凰特产，手工精制而成，至今已有100多年的历史，是凤凰传统的休闲食品。主要配料有红白砂糖、生姜、芝麻、优质茶油、山泉水等。集香、脆、甜、辣于一体，回味无穷，具有暖胃、防治感冒、止呕吐、解表、化食、止咳化痰、开胃生津的功效。

血耙鸭子

血耙鸭子是凤凰乃至湘西最具特色的地方菜之一，制作时将预先浸泡好的上等糯米装入碗里，宰杀鸭子时将鸭血溶入糯米浸泡均匀。等鸭血凝固了再蒸熟，放冷后，将血耙切成一小块一小块的方块，然后用菜油煎熟。待鸭肉煮9分熟时，再将血耙放入鸭肉里烹煮，并掺合一定的香料物品，成金黄色即可，鸭子煮血耙既有鸭肉的鲜美味浓，又有血耙的清香软糯，吃起来口感香浓，食欲大增，真是稀有的人间美味。

苗家酸汤

苗家酸汤是苗家人的传统汤菜。酸菜一般选萝卜叶，白菜已开始发黄的叶片，在阴凉处摊摆一两天，使叶片呈金黄色，然后洗净、切碎、装坛，再用滚开的米汤和酸汤曲浸泡并靠近有热火气的地方摆放，一天一夜可成，颜色金黄透亮，可凉拌可做汤。做汤时，只需放水倒入部分酸菜，放入豆腐坨，再加上野葱、少量辣椒等佐料，煮开就可食用。此汤颜色嫩黄，味道清鲜，食之使人增食开胃，强身健体。

苗家菜豆腐

苗家菜豆腐也是凤凰闻名遐迩的特色菜。做这道菜时，首先倒适

量冷水入锅，再将黄豆粉倒入并拿筷子搅匀，文火煮开后即倒入青菜，稍加搅拌后，加少许酸汤，文火煮至汤水变清，即可放入野葱、大蒜、辣椒粉末等佐料，焖一阵，便可食用。菜豆腐有细嫩、鲜软、香浓的特色，加之成本低廉，是凤凰苗家人日常最喜食用的主菜之一。

苗家社饭

在凤凰吃快餐，就要提到这边特有的社饭。社饭主要由糯米、野香蒿、腊肉等组成。以前在湘西凤凰土乡苗寨都有过春社，吃社饭的习俗。春社这一天，家家户户都要煮社饭吃，以示过社。现在凤凰古城卖的社饭不是很多，主要集中在虹桥两头的一些小摊贩，可能是因为不太赚钱，现在做的人已经越来越少了。另外一个地方就是在夜市上，4元钱一碗，感兴趣的朋友可以去看看。

椒包糯米酸辣子

这是一道地方风味极浓的民族家食土菜。制作时将大颗肉厚、不太辣的辣椒洗净剖开半边，取出籽粒，然后将碾成粉末调拌好的糯米装入辣椒肚内，稍加裹紧，放入陶干罐里腌浸，半月后即可取出炒食。椒包糯米酸辣子一般是用油煎，煎炸时注意火候，要勤翻动，以免烧糊，待椒肚内糯米粉熟透后即可。椒包糯米酸辣子既清香可口，又带几分酸辣色彩，吃起来别有一番风味。

小米粉蒸肉

凤凰县的下五峒盛产一种带糯性的小米，这种小米产量低，极富营养。一般家家户户将小米珍藏起来，过年过节时食用，而小米粉蒸肉是当地一道名贵土菜。

在农家，每当逢年过节，或者操办婚嫁喜事，都要加一盘小米蒸肉。一般选用肥厚的细嫩猪肉，拌选好的小米，加上可口的作料，放在锅里蒸煮，待小米和肉熟透后即可。小米粉蒸肉极富营养价值，鲜美可口，是当地人最喜吃食的一种家菜名品。

罐罐菌

罐罐菌又名牛肝菌、莽巴菌、猫儿菌，属真菌类，是凤凰著名特产。罐罐菌性喜温凉湿润，农历八月为生长旺季。它多生于松树、茶树等杂木混交林中，有灰白、黄褐和黑色3种颜色，但采回晒干后均呈黑色，色泽光亮者最佳。凤凰罐罐菌鲜嫩味美，乃桌上珍品。

（宗和）



美食 DIY

苗家酸汤鱼

据史料记载，苗家制作酸汤鱼由来已久，其制作方法是：事先将少量面粉与淘米水调匀。用文火加温不断搅拌，直至快沸腾时将其倒入土坛中，盖好坛口，待4至6天发酵后味道变酸即成酸汤。每次取用后再向坛中加入新的淘米水，以便下一次使用。

在制作酸汤鱼时，先将酸汤倒入锅中，加入生姜、食盐、大蒜、西红柿等作料，用猛火煮沸。将活鱼去胆，立即放入酸汤中煮15至20分钟即可。煮的时间越长，其味越佳，其汤越鲜。苗家酸汤鱼最大的特点是：即使煮干锅，也决不会糊锅底，且鱼肉不会煮散。