

# 淮南多美食 天下皆闻名

## 》 不得不吃豆腐菜

《本草纲目》记载：“豆腐之法，始于淮南王刘安。”明代才子苏平“传得淮南术最佳，皮肤退尽见精华”之句。那时淮南豆腐就负有盛名了。

汉高祖刘邦之孙刘安袭淮南王，建都寿春。据史书记载，刘安好道，为求长生不老之药，招方士数千人，有名者为苏非等八人，号称“八公”，他们常聚在楚山（即今八公山）谈仙论道，著书炼丹。在炼丹中以黄豆汁培育仙苗，豆汁偶遇石膏，形成了鲜嫩绵滑的豆腐。刘安炼丹未成却发明豆腐，之后，豆腐技法遂传入民间。

豆腐，在宋朝传入朝鲜，19世纪初传入欧洲、非洲和北美，逐步成为世界性食品。豆腐因其丰富的营养价值，被全球公认为“国际性保健食品”。宋、元、明、清咏豆腐题材的古体诗就有20余种，今人咏豆腐的旧体诗词和新诗也在百首以上。

豆腐的诞生颇具传奇色彩，它的诞生地淮南，也因此为中华菜谱贡献了一道美食。淮南八公山豆腐选用淮河两岸优质大豆，配以八公山清冽甘甜的古泉水精制而成。豆腐发祥地世代相传的精湛制作工艺使八公山豆腐独具特色，历史上曾作为贡品进过深宫，成为皇家宴会的座上宾。

如今，淮南豆腐菜已有数百种。其中八公山豆腐排、清汤白玉饺、刘安点丹等豆腐菜让人过口难忘，百吃不厌。淮南籍的中央电视台主持人周涛有一次半开玩笑地说：“有人问我为什么皮肤这么好，我说是因为从小吃淮南豆腐的缘故啊。”言外之意是，豆腐还兼具美容的功效。

来淮南不吃豆腐，是人生一大憾事。造型精美、风味独特的淮南豆腐宴，其阵容绝不亚于满汉全席。一桌荤素兼备、色香味俱全的豆腐菜，别说吃，只是看一眼已让人销魂夺魄了。

## 》 喝了牛肉汤，神仙也不当

古龙小说中有一个名叫牛肉汤的女子，因其烹制的牛肉汤味道奇佳而得名，牛肉汤的好味道让风流奇侠陆小凤着迷不已。不过陆小凤要是尝过淮南的牛肉汤，恐怕就更更要神魂颠倒了。淮南牛肉汤是淮上人家的美味佳肴，早餐的主要食品，已风靡江淮大地，形成独具风味的地方小吃。

淮南牛肉汤选料讲究，取江淮一带的黄牛为主要原料，用牛骨头熬汤，煮牛肉时，下锅同煮配以炸制好淮椒（红干椒）与自制的牛油做成的红油。牛肉汤的烫制方法多种多样，均取用当地特产为辅料，如淮芋粉、绿豆饼、豆腐皮（千张、百叶）、豆圆子等。淮南牛肉汤汤浓醇鲜，香辣适口，原料丰富，味足味厚，老少四季咸宜，令人回味无穷。

在淮南，有“喝了牛肉汤，神仙也不当”之说。淮南市街头有许多卖牛肉汤的小店，最有名的是田家庵朝阳小街的“26号牛肉汤”，那里店面虽小，但味道正宗，每天食客盈门，如果你下榻在不远处，不妨花三四元尝一尝。

## 》 淮王鱼与淮南各色小吃

除了豆腐和牛肉汤，外地人来淮南还有一样美食是非尝不可的，那就是淮王鱼。

淮王鱼又叫回王鱼，是淮南独有的，外形有点像戈牙鱼，主要产于淮河峡山口至黑龙潭一段的石缝里。淮王鱼肉质细、味鲜、刺少，无论是红烧、清炖还是熬汤都非常可口，是不可多得的美食特产。

淮南某种程度上有点像成都，这里的生活节奏并不快，市井文化因各种各样的美味小吃而丰富多彩。夜幕降临，人们可以悠闲地喝着马店羊肉汤，啃着德胜园的猪蹄，咬一口口口香鸭油烧饼，就着许志辣糊汤，管他功名还是富贵，都在这一片烟雾缭绕的生活图景中渐渐散淡，然后怡然自得地过着自己的小日子。

## 访谈·对话

淮南市餐饮协会秘书长王瑞杰  
中国烹饪大师 朱邦鸿

记者（以下简称记）：淮南豆腐菜现在有多少品种？

王瑞杰（以下简称王）：淮南八公山豆腐制品已达数十个种类，烹饪方法达30余种，可做成菜肴500余种。

记：餐饮协会为淮南豆腐的推广做了哪些工作？

王：通过节庆活动的形式，对外推介淮南豆腐，挖掘豆腐文化，做强餐饮品牌。豆腐美食文化节上，我们展示的菜品有100多个，都是比较有代表性的豆腐菜式。

记：豆腐作为一种美食，对旅游业有哪些带动作用？

王：作用很大。很多人到淮南都是慕豆腐之名而来。现在，我们用图文并茂的形式，对豆腐菜肴进行汇编，现在已经出了三本菜谱，还有一本精华本。这些菜谱给往来游客留下了深刻的印象。

记：淮南豆腐菜发展大概经历了哪几个阶段？

朱邦鸿（以下简称朱）：上世纪90年代前一直都还处于起步和奠基阶段，90年代是发展时期，2000年后高速发展。淮南豆腐菜的发展凝聚了每一代烹饪大师的心血。

记：烹饪大师对豆腐菜的主要贡献是什么？

朱：除了对现有的菜式不断加以完善外，每年还要扬长补短，推陈出新，淘汰一部分，创新一部分。目前的30种烹饪技法，近60种烹饪方法都是一代代烹饪大师们在实际操作中探索和创造出来的。

记：豆腐菜为何会这么受老百姓喜爱？

朱：首先是现代人的生活质量提高了，越来越注重饮食健康。豆腐不仅营养丰富，而且还具有保健、美容等功效。豆腐适合做主料，又适合做辅料，无论是下里巴人还是阳春白雪，能够满足不同层次人群的饮食需要。

