

味思南道



思南县政协文史民族宗教委员会

思南文史资料·第三十一辑

南思味道

思南县政协文史民族宗教委员会 编

TS 972.182
295



赠：遵义学院

图书馆

思南县图书馆

李树强 2013.11.16

010978/02

《味道思南》编委会

顾 问：胡洪成 刘云成 周贤龙 冉亚江

主 任：黎宗发

副主任：赵相忠 旷永东 邢 华 方 宁 陈明贵

委 员：杜国强 田永红 安元奎 安国瑞 李恩毅 杨茂芬 李虎山

张文全 黎芝桂 杨茂春 杨广明 田晓娟 蔡义凤 张 露

蒙胜思 李晓勇 吴明学 肖贵山 杨南方 刘小松 李 东 苏圣桃 何之六

李明宣 田景军 田茂贵 文永禄 程祖明 石登明 冉从宣 李 凌 董道萍

周中将 赵文江 覃 坤 秦茎丰 陈劲松 田永逸 张进亚 勾武强 罗福乾

主 编：张文全

征 编：张健雄 张 勇 汪龙海 安朝强 叶 鑫 张 旭 苏成伟 李学敏 程进霞 余琴琴

李满天 田茂金 袁 伟 吴 杰 张太录 张翊学 张 波 张福祥 李成禄 周文海

余明屏 陈世俊 罗应安 秦 鹏 陈 亚 陈朝中 陈国进

目 录

前 言.....	04
思南传统饮食文化.....	07
思南地方菜品系列	
(一) 热菜类.....	17
(二) 凉菜类.....	99
(三) 汤菜类.....	113
思南风味小吃集萃.....	125
思南食品加工企业.....	155
后 记.....	167

南思味道

思南县政协文史民族宗教委员会 编

TS 972.182
295



《味道思南》编委会

顾问：胡洪成 刘云成 周贤龙 冉亚江

主任：黎宗发

副主任：赵相忠 旷永东 邢 华 方 宁 陈明贵

委员：杜国强 田永红 安元奎 安国瑞 李恩毅 杨茂芬 李虎山

张文全 黎芝桂 杨茂春 杨广明 田晓娟 蔡义凤 张 露

蒙胜思 李晓勇 吴明学 肖贵山 杨南方 刘小松 李 东 苏圣桃 何之六

李明宣 田景军 田茂贵 文永禄 程祖明 石登明 冉从宣 李 凌 董道萍

周中将 赵文江 覃 坤 秦茎丰 陈劲松 田永逸 张进亚 勾武强 罗福乾

主 编：张文全

征 编：张健雄 张 勇 汪龙海 安朝强 叶 鑫 张 旭 苏成伟 李学敏 程进霞 余琴琴

李满天 田茂金 袁 伟 吴 杰 张太录 张翊学 张 波 张福祥 李成禄 周文海

佘明屏 陈世俊 罗应安 秦 鹏 陈 亚 陈朝中 陈国进

目 录

前 言.....	04
思南传统文化.....	07
思南地方菜品系列	
(一) 热菜类.....	17
(二) 凉菜类.....	99
(三) 汤菜类.....	113
思南风味小吃集萃.....	125
思南食品加工企业.....	155
后 记.....	167

前言

思南县地处贵州省东北部，武陵山腹地，乌江流域的中心地带。境内山川秀丽、气候温和、土地肥沃，在2230.5平方公里神奇美丽的土地上，生长着68万汉、土家、苗、侗佬、蒙古等18个勤劳、质朴、智慧的民族。

民以食为天。受悠久的历史文化和特殊的地形、地貌及气候特点的影响，思南各民族在上千年的生产生活实践中，不断创造出了千变万化的美食味道，渐渐形成了独具地方特色的饮食文化。我们在初步挖掘整理的基础上，将其汇集为

《味道思南》，以期粗线条地展示思南极具个性而又丰富多彩的饮食结构、制作技艺、风味特色和饮食习俗。这一道道美味佳肴在厚重的中国饮食文化中或许只是小菜一碟，但却是思南这方水土上的一种智慧传承，除了能带来别样的味蕾刺激、舌尖享受和唇齿留香外，同时也见证着一座城市的发展，它们散发出经久的香味，千百年来飘荡在乌江岸边小城的上空，必将与思南一道，成为人们心中不变的记忆。

食材的生态与多样

思南地处贵州高原向湘西丘陵过渡的大斜坡地带的北部边缘，位于武陵山脉与大娄山山脉之间，呈现出峰丛、山地、缓丘谷地、河谷、石林等多种地貌形态。区内溪沟发育，河流众多，气候温和，四季分明，雨量充足，土地肥沃，特殊的自然地理及气候土地资源孕育了众多的食物原材料，源于这份自然的馈赠，为思南的民族菜、地方菜的发展提供了得天独厚的绿色、生态、无污染的优质食材资源。主食原料：粳米、籼米、糯米、小米、苞谷、荞麦、薯类及豆类等；肉禽原料：猪、牛、羊、狗、兔、鸡、鸭、鹅和禽蛋等；水产原料：以乌江干流和众多溪流的乌江鱼类及稻田养鱼为主要来源；蔬果菌类原料：青菜、白菜、萝卜、莲花白、芹菜、

辣椒、西红柿、南瓜、丝瓜、黄瓜、豇豆、四季豆、芋头、魔芋、苦瓜、冬瓜、地萝卜，梨子、柿子、李子、柑子、柚子、西瓜、核桃、板栗，香菇、花菇、木耳、野生竹笋、蕨菜、奶浆菌、红菌、石膏菌、松菌、刷把菌及各种鲜野菜等上百种栽培或野生植物为原料；油脂原料：猪油、菜籽油，茶油、花生油、牛油等；调味原料：自然调味品有生姜、葱类、大蒜、花椒、辣椒、五香、桔皮、木姜子、芫荽、野薄荷、折耳根等，经过加工制作的酸汤、酸水、酸辣椒、糟辣椒、霉豆腐、米酒、豆豉、麦酱、豆瓣酱、酱油、麸醋等。原生态的食材，经过特有的制作和加工，烹制成一道道充溢着山野和河流气息的思南味道。

悠悠思南，浩浩乌江，水通巴蜀，地望潇湘。春秋属巴国南境，战国为楚黔中地，秦属黔中郡，汉末年间置县，南北朝置费州，隋、唐置涪川县，宋为思州地，元设宣慰司，明清建府，民国设专员公署。从南北朝时北周在思南遥置费州开始，至民国中期，大约1300多年时间，思南历为州、司、府治所在地，是贵州开发最早的县份之一，素有“黔中首郡”之称。

思南先民在以农耕、渔猎为生的漫长历史时期，并将获取的猎物以烧烤、煨炖、蒸煮等质朴方式加工至熟，大碗喝酒，大块吃肉。或以腌制熏烤成腌肉、腌鱼、腊肉、腊香肠或风干为风肉、风鸡、风鱼。或将采集和收获的食材以晒干、风干、浸泡或以罐装封存，制作成酸菜和辣辣菜。来源于生产生活的实践，渐渐浓缩成烹饪独特、风味地道的思南美食。如：思南甜酱瓜，早在明初就作为方物向朝廷进贡。据洪武年间朝廷《记事本》载：洪武九年(1376)八月，思南宣慰使田仁智入觐贡马、甜酱瓜、雄磺、茶叶、棕扇、灯芯草、粉糯米、香楠木等方物。明太祖朱元璋品甜酱瓜而赞曰：“味美清脆、香、甜、咸适度，可素食、可荤用，可谓上等佳肴”。清末安顺积珍园的大厨李兰亭留下的黔菜蓝本《黔味菜点》，亦将思南甜酱瓜作为名菜点收录其中。

地处乌江中游的思南，自古为川黔水运要津，浩浩乌江，由南向北纵贯县境78公里。自秦汉开拓乌江水运到明清时期，屯边军民的粮草、食盐等物资便在乌江两岸交易。随着乌江航运的兴盛，历史上成就了一条连接川黔，涵盖川、渝、黔、湘之间的盐油古道。由于乌江航运的便捷和盐运的拉动，外地客商纷纷涌入思南，先后有江西、湖南、湖北、广东、广西、安徽、陕西、宁夏、江苏、浙江、山西、四川等省商民在思南设庄号、建会馆，经营外地百货和思南盛产的各类土特产品。元末明初开始，随着大量外地移民的迁入，思南商贾云集，经贸繁荣，渐渐成为乌江中下游地区商品集散地，经济文化中心。

由于与各地的交流频繁，烹饪文化也不断发展。移居思南的外地商人，把中原、江南的生产技术、生活习俗、饮食物料、文化礼仪带到思南，对当时思南的经济、政治、文化产生了重大影响，同时也推动了思南饮食文化的发展。移民和商贾们不仅带来了各地的商品，还带来了各地烹饪方法和南北佳肴，本地厨师在提升传统菜肴的同时取长补短并结合本地原材料、调辅料和民族禁忌，对本土菜进行了改良和丰富，大量的民族菜点便流传至今。烹饪技法的传承与借鉴，成就了本土特色和兼容并包的思南味道。

味道的纯正与调和

思南各族人民创造了具有地方民族特色的饮食文化，他们采集原生态的食材，运用传统的或创新的技艺，创造了众多佳肴，组成了古朴醇厚、野趣天然、风味独特，洋溢着浓厚的民族风情而又五味调和的思南味道。

传统的思南菜肴，具有一辣二酸的民族特色。辣和酸撑起了思南美食的“二人转”。思南的家常菜几乎无菜不辣，仅用辣椒制作的调味就有几十种，最具特色的有糍粑辣椒、糟辣椒、糊辣椒面、泡辣椒、红油辣椒、阴辣椒、辣椒酱、豆豉辣椒等等。当地人可以用一种或多种辣椒烹调出干辣、油辣、糟辣、酸辣、青辣、麻辣、蒜辣、酱辣、复合辣等十多种独具风味的系列辣味。思南的辣，辣的酣畅、辣而不猛，辣香兼具；思南的各民族喜食酸菜，基本上家家有酸汤缸，户户有腌菜坛，几乎天天离不了酸菜肴。常见的酸酸菜有泡酸萝卜、酸豇豆、腌酸盐菜、酸蕨菜、酸茄子、酸蒜苔、酸麦麸、酸红苕颗、酸芋荷杆、酸肉、酸鱼以及既辣又酸的盐酸菜、酸辣椒等。思南的酸，酸得爽口，酸得令人回味。思南味道便是酸酸辣辣的本土味道，可谓“辣出品位，酸出特色”。

思南味道是原滋原味的汤锅和蘸水。在思南的农村山寨、集贸市场，千百年来一直保留有原始的民族汤锅菜肴，即将各种新鲜的猪肉、牛肉、羊肉倒在一个铁锅内上火烹煮成刨汤肉、牛肉汤锅、羊肉汤锅，人们围炉而坐，将蘸水碗置于锅中间或锅边蘸食；堪称民族菜一绝的辣椒蘸水，品种极多，不同的菜肴配备不同的蘸水，同一菜肴可用不同风格的蘸水，如常用的油辣椒蘸水、糊辣椒蘸水、糍粑海椒蘸水、糟辣椒蘸水等。

思南味道是遍布大街小巷的风味小吃。甜点有花甜粑、甜米酒、甜大蒜、糖麻圆、红糖麦粑、荞粑、米泡粑、苞谷粑、粽子、清

明粑、米酒汤圆等；脆点有麻饼、米花、米线、麻花、爆米花、炒米籽等；辣香鲜美的早点、夜宵有羊肉米粉、牛肉米粉、豆浆绿豆粉、千层粉、豆花面、手擀面、麦汤粑、荞面条等；凉拌小吃有米豆腐、米皮、虾米、刮刮粉、凉面等；油煎类有油煎糍粑、油炸粑、油饼等。

思南味道是大事小务与逢年过节的宴席佳肴。但凡一个村寨有婚丧嫁娶、修房造屋的事务，本寨的男女老幼帮忙理事，十里八乡的亲朋好友纷纷赶来汇聚一堂，主人家则请来厨师备好丰盛的酒席款待众亲好友。逢年过节，则是思南最浓重的美食节日。人们忙碌着备好各种美味佳肴，享受着家人团聚、欢聚一堂的欢乐和各种美食带来的愉悦。

美食是一种经历，一种记忆，更是情感，是文化，甚至是一座城市的灵魂。走到一处，自有一处的风景人情；游到一处，便是不一样的新鲜体验。思南味道，来自于小城喧闹的街边小巷和炊烟袅袅的山寨乡村，那是一种历久弥新的味道，是永远也忘不掉的记忆中的儿时的味道。思南味道又是来自五湖四海，有哪里的人就有哪里味道，是传承和创新，是坚守与包容的味道。思南的开放与融合带来了时时在更新的味道，有人守着记忆里的味道，有人在创造新的味道，也有人在老味道里添加了新的成分，渐渐组成偌大一幅思南美食地图。思南味道是来自大山的味道，乌江的味道，风和阳光的味道，也是时间的味道，人情的味道。这些味道，已经在漫长的时光中和故土、乡情、念旧、勤俭、坚忍等等情感与信念混合在一起，才下舌尖，又上心间，让我们几乎分不清哪一个是滋味，哪一种情怀。思南味道，也许已远远超越了它的饮食文化，而融合在它的历史与现实之中。

《味道思南》编委会

思南传统饮食文化

饮食文化，又叫舌尖上的文化。包括饮食结构、制作和饮食习俗两大部分。在思南这个多民族的乌江流域的山区，有关食物和饮料的制作、加工及食用的风俗习惯都是丰富多彩的，很有民族地域特色。

一、思南传统饮食结构与制作

（一）主食

主食，主要指思南人一日三餐所用的主要粮食，其实，这是很复杂的事情。城镇与乡村，自然条件好的地方与自然条件差的地方，过去与现在，就是一家子人与人之间，是有较大差异的。

道光《思南府续志》载：“饮食，城市家常脱粟，农家谷居其七，麦居其三，山农则全资苞谷，济以蕃薯，硗背之户，或菽（莽）或稗，有终年未尝食稻者，黄豆，惟取佐饌，以前宴享不过数豆，鸡、鱼、豚肉以享祖娱宾”。可见思南是山多田少，地少人多的山区，群众的生活贫富有很大差别。住在城镇

和地势宽阔、土壤肥沃，水源较好的坝上的居民，食粮以稻谷、小麦、苞谷为主，红苕、洋芋、荞麦杂粮为辅；住在边远高寒山区的群众生活比较贫困，只有过年过节或有客人来时才吃上大米饭，平时每餐都杂以红苕、洋芋、苞谷面。

在粮食紧缺的年代，一般家庭都要在米饭中掺杂部分杂粮，甚至大部分是杂粮。比如，苞谷饭、红苕洋芋饭等就是思南的一大特色。煮饭时用水把少量的米煮开，再拌上苞谷细颗粒煮熟、焖干，这种饭既香又耐饿，所以有人称之为“金包银”。有的地方，在煮饭时要掺杂部分红薯、洋芋进去，或焖熟，或蒸熟，便是“红苕洋芋饭”。还有的将多余的红苕洗净砍成细颗粒晒干，煮饭时拿来与大米混合煮成红苕颗饭。若掺杂四季豆、豇豆、南瓜等，即可做成四季豆饭、豇豆饭或瓜豆饭。

（二）副食

副食，主要指风味独特的思南小吃，一般在主食之外或节庆及来客时，才精心制作各种各样的风味小吃。经过长期的加工制作，这些小吃在思南饮食文化上占了重要位置，渐渐演变成思南地方风味的典型代表。

糍粑：思南过年或重阳节，都要打糯米糍粑。思南土家族人有“重阳不打粑，老虎要咬妈；重阳不推豆腐，老虎要咬舅母”的说法。另外，就是土家族为儿子定亲或走亲拜年，一对宛如明月的大糍粑也是不可少的，这也是团圆的象征。新婚夫妇过年回娘家，回来时，都要带一定数量的糍粑。制作糍粑时，先将糯米洗净（也有用小米、高粱和糯米拌玉米的），泡上一两天，再滤干用甑子蒸熟，盛在耙槽内，用锤打烂，或用石碓舂细（以米粒全碎粘为一体为度）。然后揪成小团，捏成大小均匀放入圆形。糍粑存放后会变硬，用薄刀横切成四块，再顺切一分为二。制成风干几日，泡在坛子里，十天半月换一次水，这样，可以放到

端午节,经久不坏。在招待客人时,也可以把糍粑切成一小块一小块的和甜酒一起煮来吃,别有风味。有的在打糍粑时,将豆粉包在中间,然后用油炸,这种糍粑脆香松软,却不腻人,非常可口。平时,用南瓜叶包糍粑,糍粑内包豆粉或猪肉,再在锅内蒸熟,也是一种味美的食品和待客的佳品。还可以放入油茶汤中煮来吃。

汤圆:多用糯米粉来做,也有用糯小米粉来做。其做法是将糯米磨成细粉,用水和捏即可。用汤圆浆包上咸的或甜的心子,用清水煮着吃,或放在甜酒中煮着吃;也可以做实心汤圆,放在炒熟的拌了糖的黄豆粉中滚着吃,土家族叫“马打滚”;还可以炒着吃,称为炒汤圆。汤圆具有制作简易,软滑可口,祛寒补气的特点。正月十五元宵节是思南人重大的喜庆节日,汤圆也是思南人元宵节的主要食品。寓意春节圆满,一年就会圆圆满满。土家族人民,在每年栽秧时节,家家“过早”时吃“栽秧汤圆”。据说,“过早”吃汤圆有五谷丰登、吉祥如意之意。其成分是90%的糯米加上10%的粘米,分别以糖和猪肉做馅,香甜鲜美。吃时,每碗盛四个或五

个,分别象征四季发财和五谷丰登。

团馊:团馊,是土家族特有的风味食品,选用上等大糯米制成。先将糯米淘洗干净,浸泡一夜后入甑蒸熟。以圆形竹圈作模,用饭勺取热腾腾的糯米饭在模内边团边揉,制成瓷盘大小的圆饼,放在竹架上用微炭火烘干或晒干,再用一种农家栽种的紫果水或食色素在上面写上字或画上花草。食用前以茶油浸炸,酥香膨脆,或干食,或以开水加蜂蜜冲泡,既脆又香,余味无穷,已成为土家族人待贵客、送礼的佳品。土家族人将烘干而未经油炸的叫生团馊,吃时先烧开油汤,再煮团馊,盛入碗中常盖上两个荷包蛋,撒上胡椒,吃起来清淡香糯,土家族多用来招待客人,产妇则多以此作早餐。

苞谷粑:是土家族人的日常食品,夏秋季,人们多食苞谷粑。又分为嫩苞谷粑(或新苞谷粑)和老苞谷粑。嫩苞谷籽磨浆,发酵后蒸熟为“嫩苞谷粑”。温水浸泡干苞谷籽,铲去皮,与大米合泡半小时左右磨浆,发酵蒸熟即为“泡粑”。不加大米则为“老苞谷粑”。用苞谷面加水和浆再放在苞谷面里捋成的为“硬头粑”。“泡粑”要用

竹篾编成的“粑圈儿”(粑模,碗口大),上面铺以细纱布,用筷子按成窝,舀浆于窝中蒸,所以很规则。老、嫩两种苞谷粑则只要铺上苞谷叶或桐子叶即可,故不很规则。“嫩”的为尝鲜而做,“老”的为小吃而做,“泡”的为待客而做(都须放糖),“硬”的则为农活忙时山上吃用方便而做。嫩苞谷粑蘸蜂糖,吃了让人回味无穷。在磨苞谷浆时掺些糯米和黄豆,不但有香甜的美味,也有绵糯的美感。

粽子:又名“粽子”。糯米(或小米)以热水浸泡至半胀,滤尽水,用粽叶(似慈竹叶而比慈竹叶宽,也可用大棕叶)包成三角体,水煮。是土家人端阳(端午节)必食之物。思南人有“端阳不解粽,这儿不痛那儿痛”的俗语,可见粽子在思南人饮食中的地位何等重要。

花甜粑:是思南土家人特制的风味小吃。“花甜粑”的制作过程充满了艰苦和乐趣,其做法是:首先要选上等的糯米和梗米一般按照2:1的比例混合,淘去米糠浸泡,待米浸透发泡后沥干再磨成细粉。然后将磨成的细粉提取四分之一煮成熟浆(土家人叫打浆子),与

干面糍合成团。再将面团分成若干、擀成薄片，抹上粑粑红（一般只用红色和绿色），根据自己做花的需要，以三层、四层、五层不等重叠，将叠好的面片卷成圆条拈合。用一条预制好的薄竹片，在圆条的周围向内压数条细槽，再将细槽用少许水抹湿拈合，再用一层涂色面片包在拈合的圆条上，再拈合。最后把拈合的圆条切开，便能清晰地看到所做的图案。花甜粑花样很多，有自然景物中的花、鸟、鱼。将做好的花甜粑放在一个编好的竹蒸笼里，一般用大火蒸三炷香的时间（大约三小时），即可出笼。

花甜粑便于储存。待蒸熟的花甜粑凉透后放在水缸里用清水浸泡，可以吃到第二年的农忙季节。其吃法多样，将花甜粑切成薄片，可用甜米酒煮食，也可放在油锅里烙吃，或蒸了吃，还可放在火炉上烤吃，无论哪种吃法味道都很爽口。思南土家族花甜粑的图案千姿百态，既是饱腹的美餐，也是赏心悦目的艺术品。

米籽：又叫“米花儿”。糯米蒸熟成饭，用过筛的细苞谷面和匀、搓散，使米粒互不粘连。筛去苞谷面，用石碓

轻轻地舂，每次只能舂一大把。将米粒舂成扁体，晒干。要吃时先用铁锅将猪油烧热，倒入米籽铲和，使米籽沾满油，铲起。文火每次炒一把米籽，用高粱扫翻炒，至全部爆为米花即可。若炒得太久或大火炒，色变黄乃至焦糊，香味必受影响。米籽可以用手抓着吃干的，既香且脆。也可以放糖用开水泡或用浓油汤及肉汤泡，加点葱、姜、蒜和味精，味道美，口感好，是佐茶的主食之一，它同时又是制作麻饼的主要原料。

麻饼：是思南土家人制作的一种传统食品。主要原料是米籽、花生、芝麻等。做法是：先把花生、芝麻炒好，再把它和米籽一起按比例配搭好放进已熬化了的麻糖里搅匀，然后放进长宽各二尺许、高一寸五左右的木箱里，再用擀面棒擀压紧，让其冷却到一定的时候，划成四块，然后用菜刀切成薄片，即成麻饼。土家族麻饼品种较多，有天香米、芝麻、核桃、花生等；形状有圆形、长方形、方形、圆柱形等。麻饼脆香、酥甜、可口，深受土家族人们的喜爱。想保存长久时间，只需在麻饼上覆盖一层炒米，用塑料袋装好即成。每当

逢年过节，家家户户都要做麻饼款待客人；姑娘出嫁或儿子娶亲也少不了它。它还可作为农忙时节的加饭餐。

绿豆粉：是思南的一种传统食品。其制作过程分磨浆、烙炕两个步骤。先将绿豆浸泡去皮，糯米和大米浸泡10—12小时，再将这几种原料混合磨成浆汁，用文火将锅烧烫后，再用刷把蘸油抹在锅周围，舀一勺浆汁均匀地摊在锅面上烙炕成锅盖形的豆皮，揭下后在竹竿上稍加冷却，折叠成扁筒状，用刀切成薄片，象面条似的绿豆粉就做成了。食用方法：将新鲜的绿豆粉下在沸水里煮半分钟左右捞在碗里，加上佐料即可。绿豆粉的佐料也很讲究，有姜粒、葱花、花椒油、豆酱、木椒油、猪油或松菌油等。绿豆粉具有清热解暑功能，炎热天吃一碗绿豆粉会使人感到浑身清爽，暑气顿消。

油炸粑：又叫“马泡”、“油糍粑”。原料是大米、糯米、黄豆。先将三种原料分别浸泡半天，再和在磨成稠浆。然后将菜油烧开，舀一小勺浆放在特制的盒子里，放进油锅里，炸至焦黄后控干油即可食用。有人还喜欢在浆里放少许葱丝、蒜苗丝、姜片和糟辣椒、

红苕颗，味道更为可口。赶场天，在思南的集镇街头巷尾或路旁井边到处可见加工油炸粑的小摊。

米粉：是思南的风味食品。以大米为原料，先将大米浸泡半天，再磨成浆汁，用文火将锅烧烫后，再用刷把蘸油抹在锅面上，舀一勺浆汁均匀地摊在锅面上，烙成锅盖形的粉皮，揭下后晾在竹竿上稍加冷却，折叠成扁筒状，切成丝。食用时，将粉丝下在沸水里煮一分钟，捞在碗里，加上炒好的肉末和作料即可。尤其是羊肉米粉别有风味，也是思南人常用的早餐。制作时，把羊肉切成斤左右的小块，温水清洗，漂去血水，再反复用手挤压羊肉，以清水冲洗然后晾干，再将羊肉及骨全部倒入沸水锅里，放进五香药袋，打捞出锅内汤面泡沫后，加锅盖用中火炖半小时后，将羊肉、五香药袋捞出，骨头留在其中继续熬汤。把羊肉切成小片，再放入汤中，加酱油、盐，用微火炖开。再将羊肉片连汤舀起来放在煮熟的米粉或绿豆粉碗里，放上少许的花椒粉，辣椒红油，姜片，葱花等佐料拌匀即成，食之清淡鲜香，回味无穷。

斑鸠丁豆腐：在思南农村，有一种

野生天然绿色食品——斑鸠丁豆腐。其原料是一种名腐婢的野生植物，其名又叫斑鸠叶、豆腐木、满山香、观音柴等，属马鞭草料，有清热调经、消肿解毒等功能，可治月经不调症疾痈疔、创伤出血等病。在春末夏初，乡民便到山间当阳采集斑鸠丁叶子，拿回家中清洗后，放入盆中，倒入沸水，再用锅盖捂上几分钟。让其变绿变熟。然后用手反复搓揉斑鸠丁叶子，用笕箕过滤，加上柴灰制成的碱水，调匀，放入木盆内，绿色糊状物慢慢变成晶莹剔透的斑鸠丁豆腐。吃用时，切成片状放入碗内，加入少量的醋、酱油、葱姜、辣椒，拌匀后食之，清香爽口，回味悠长。

野生百合粉：百合又名白花百合，多年生草本。地下有扁形或近似球形的鳞茎，鳞片肉质肥厚。茎直立，高约1米，花瓣6片，有红、黄、白或淡红等色。夏天，在思南峰峦叠嶂的大山里，到处可见。其鳞茎可入药，有润肺止咳，清心安神之功能，能主治劳嗽咳血，虚烦惊悸等病症。野生百合粉取其须肥厚的鳞片，洗净切成颗状，用石磨研成浆水，过滤后，淀粉便沉淀在下面，别去水，再将淀粉晒干，吃用时，

将其与白糖放在一起煮熟，加上佐料，即可食用。这便是纯天然保健食品。

清明粑：清明时节吃清明粑，是思南的一种传统习俗。做清明粑方法：将田园、溪边、山坡上的鲜嫩社蒿（香蒿、青蒿）采摘回家，洗净剁碎，揉尽苦水，焙干，与糯米粉（可掺部分粘米粉）放在一起，揉和，然后做成粑，放在蒸笼里蒸熟而成。其味既有融粘、糯米的美味，又有淡淡的药香、草香。老辈人说清明粑能祛邪驱毒，清心明目。由于社蒿（香蒿）具有很好的药理作用，其性苦寒，能治疗和预防“伤、肿痛、癆、疔、痢、痔”等多种疾病，所以清明粑是土家人传统药膳中的一个常用品种。

（三）菜食

思南菜食丰富多样，这里的菜食主要是指思南部分风味菜食，或居家菜肴，或宴席所用，很有地域特色。

泡菜：思南农村人家几乎家家都有一个泡菜坛，经常泡制青菜、萝卜、莲花白、大蒜、辣椒、瓜瓜、豆豆等泡菜。制作泡菜时，用麻糖、盐和凉水（最好是雪水）搅匀注入坛内，再放入一些青菜梗、萝卜、莲花白、红辣椒、大蒜、瓜瓜豆豆等泡起来。在各种泡菜

中,又要数榨萝卜最具特色,制作方法与众不同,是土家族特有的风味小吃。每年冬腊月间,土家人便开始制作榨萝卜。他们先把萝卜刷洗干净,去掉菜叶,再一个个的装进大缸或大桶内。装桶或装缸实行分层装法:即每装一层萝卜,按比例撒一层盐和烧酒,直到萝卜冒出缸口或桶口,用干净稻草盖上,再加上一块大石,待萝卜压出水后,揭开石头、稻草,继续按上述方法加入萝卜、盐及烧酒,直到平缸、桶口为止,上面仍盖上石头、稻草。此后,将缸、桶移放到屋里火坑边,保持温度在摄氏10度以上,经过二十来天,便制成了榨萝卜。土家榨萝卜,除作为家庭小吃外,操办喜事,也装入冷盘,摆上宴席。那香脆酸辣的味道,既解油腻,又添食欲,助消化。

乌江酸鱼:是思南的传统腌食之一,也是待客的佳肴。从乌江河里网来鲤鱼,先刮去鱼鳞,然后把鱼从背脊剖开,取掉腮片、内脏,里外抹上盐,在木盆、瓷盆或瓦钵中腌上二至三天,让盐汁浸透鱼体,再拌以金黄的小米或苞谷面、或糯米面,然后盖上一层糟料一层鱼,逐层铺在扑菜缸中,缸口用竹片

塞紧,半月一月以后便可食用。一般腌放三五月,甚至也有腌放一两年,也不变味腐坏。

甜酱瓜:是思南土家族地区名特食品,至今已有六百多年的历史。早在明初,思南甜酱瓜就作为贡品。据《太祖洪武实录》记载,洪武九年八月,思南宣慰使田仁智入觐,贡马及方物中,就有甜酱瓜。《洪武年间朝廷记事本》也记载,田仁智贡方物后,明太祖朱元璋品甜酱瓜后认为它味美清脆,香、甜、咸适度,可素食,可荤用,可谓上等佳肴。用来腌制甜酱瓜的香瓜,要在七八月成熟时采摘,并要选择肉厚质硬者。先将洗净的花香瓜切为两半,用生石灰腌浸一天一夜,去掉涩味后,再上酱腌渍。每三天上酱一次,共上三次,每次均需将上一次的酱抹去,腌渍需放缸内密封。最后将第三道酱抹去,再上一道优质麦甜酱,装入精致的陶瓷罐密封,即成。腌制好的甜酱瓜,清脆爽口,有开胃、健脾、利便功能。

血豆腐:逢年过节或招待宾客时,思南的餐桌上往往会摆上一碗血豆腐片。血豆腐是当地土家族的传统菜,先将鲜豆腐捣成豆腐泥,再将适量的新鲜猪血倒进豆腐泥中搅拌均匀。再拌以食

盐、辣椒、花椒、桔皮、肥肉末成泥状,用手揉捏成馒头大小的血豆腐放入蒸笼蒸熟,最后置于炕架上熏烤,以表面稍黑,内质稍硬为度。食用时可以切成豆腐丝、豆腐片。加上辣椒、香葱炒制,炒的时候火要旺,时间要短,吃起来耐嚼味香,大开胃口,是一道下酒佐食的佳肴,亦为土家特色菜。

腊肉、香肠:思南的腊肉、香肠充满着年味,制作也比较特殊。进入腊月首先砍下半肥半瘦的猪肉,割成条块状,用热盐抹上,再放入盆内用盐渍上三、五天,再提出来晾上几天,再挂入铁桶内,上面覆盖湿麻袋,底上点燃柏香桠,用其烟子熏烤一天,腊肉即成。香肠的熏烤办法与其一样,只是在制作时,有些区别,先将猪瘦肉,切成颗状。拌上五香粉、食盐等香料,再灌入猪肠内,扎成节子,风干后,再与腊肉一起进行熏烤。吃用时,腊肉切成片,拌上米酒,大蒜,或豆豉食炒,而香肠是放在甑子里蒸熟,再切成片后食用。

扣肉:这是思南宴席上一道必不可少的大菜,一般只有办酒席才会上这道菜。扣肉有醃面扣肉和盐菜扣肉两种。将带皮五花猪肉切成方块,煮至五成

熟，将红糖（或白糖）、酱油以及料酒调成糊状，均匀涂抹在肉的表面，再放入沸油中稍炸，使肉皮变黄，然后切成三寸长半寸宽的大片，加入盐菜、酱油、甜酱、白糖、食盐拌匀后肉皮朝下整齐叠在碗中，用盐菜盖在上面入笼蒸熟，取出翻扣于碗中即成盐菜扣肉；将带皮肥肉烧皮洗净，切成大小厚薄均匀的肉片，加少许白酒、五香面、豆瓣酱、八角、姜末、蒜末、白糖、食用红、醃面（大米、黄豆炒香后磨成的面粉）拌匀腌制一晚上，将腌制好的肉片按每碗16片码入土碗中（带皮的一面放碗底），上面再码上醃粉，放入蒸笼蒸熟后，出笼倒扣装入碗中即是醃面扣肉。土家红喜宴上，醃面扣肉色泽红亮，称之为红扣；而白喜宴上，扣肉不掺入食用红，为扣肉的本色，称之为白扣。然而都香嫩松软，肥而不腻，是农家摆大酒宴时必上的主菜，一般在第五道菜时上桌，并放置在席面的正中，上桌时放鞭炮，奏鼓乐，主人逐桌敬酒，酒宴形成高潮。虽说是肥肉制成，但吃起来一点也不腻口，味道极其鲜嫩。

菜豆腐：又叫菜豆花，是思南人钟爱的小吃。制作时，将黄豆洗净用水泡

胀后，连豆带水在石磨上磨成浆，架火煮开，加上鲜青菜叶，尤以萝卜叶最佳，南瓜叶次之，其它菜叶也可，文火煎，并用长把瓢轻轻推运，能分清豆浆结成物与泔水，这就是菜豆腐，又名“连渣闹儿”。

菜豆腐的营养搭配科学，黄豆中的蛋白质与萝卜菜中的维生素、无机盐配在一起，达到了合理膳食的效果。豆浆经细纱布（特制专用之过滤物，土家人叫“糖帕”或“滤帕”）过滤去渣，入锅煎开，下酸水文火边煎边推运，用几个碗倒扣于开锅处向当中挤压，同时用竹筴箕向下按压，并将泔水舀出，即成豆花。连汤一起吃叫告水豆花。思南人特做的各种豆花都是洁白鲜嫩，清淡香甜。吃时佐以糊海椒蘸水，味道鲜美，营养丰富，是土家族人常用的上等菜。

冈鳅豆腐：思南乡村盛产水稻，一湾湾一坝坝的稻田里，那些终年不干的烂泥里，生长着众多的泥鳅，俗名冈鳅。抓来后放进一盆清水里，倒几滴菜油进去，泥鳅一根独肠，菜油味呛得泥鳅翻肠倒肚，嘴巴不停地吞进清水吐出脏水，几经反复，肠肚里冲洗得干干净净。当锅里豆浆煮熟时，一边放酸汤，

一边放泥鳅下去，泥鳅被豆浆一烫，奔命于四处，随着豆腐煮成，泥鳅自然均匀散布在豆腐里，用刀切成墩，便成了冈鳅豆腐。拌上糊辣椒、麦酱、生姜、生蒜、陈醋等佐料，吃起来可真是味趣横生，舒心爽口。

合菜：“合菜”俗称“团年菜”。是土家族过年家家必制的民族菜。相传明嘉靖年间，土司出兵抗倭，为不误军机，士兵煮合菜提前过年。其制作方法是将萝卜、豆腐果、白菜、猪肉、红辣椒合成一锅，拌上食盐、生姜、大蒜、火葱等佐料放在锅中一起煮熟即食。除味道佳美，还别有深意，它象征五谷丰登，合家团聚，又反映土家人不忘先民的光荣传统。

（四）饮料

酒和茶是思南人生活的必需品，俗话说“一顿不喝酒，走路摔筋斗；一餐不吃茶，上坡要人拉。”可见酒和茶对于思南人的重要性。思南乡村多数在山区，气候寒冷，饮酒成为习惯，加之清泉溪流水质极佳，因此，形成了酿酒和饮酒的风俗。豪饮品茗，是思南人的一大嗜好。