

安康精品旅游线路指南



Next stop, Ankang

下一站，安康



寻味安康游

安康市文化和旅游广电局
陕西龙脉云信息科技有限公司

特色主题游 ——

寻味安康游



汉滨



汉阴



石泉



岚皋



紫阳



瀛湖



宁陕



平利



镇坪



旬阳



白河

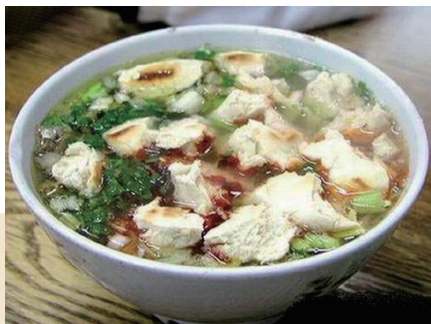


特别推荐



▲【安康蒸面】是汉水饮食文化的代表，是类似凉皮的面食。不同于关中的擀面皮和汉中的米皮，它用熬熟的醋调拌，再加酱油、芝麻酱、油泼辣子等，劲道、耐嚼、爽口，风味一绝。

►【羊肉泡馍】又称煮馍、羊肉泡、羊肉馍，制作原料主要有羊肉、葱末、粉丝（或粉条）等。安康的羊肉泡与西安羊肉泡做法相近，也颇负盛名。



汉滨美食



▲【豆腐宴】以当地豆腐食品传统制作工艺为基础，借鉴四川剑门豆腐宴制作工艺，不断挖掘豆类豆腐、魔芋豆腐、神仙叶豆腐等原料和菜肴新特色，发展出独具特色的“豆腐文化”。

汉阴美食



◀ **【炕炕馍】**原名扛扛馍。是炕熟后为远行人准备的一种即食食品。汉阴炕炕馍采用小麦面粉、菜籽油和芝麻烙制。



▶ 相传清初“靖海令”下，大批江浙移民入陕，带来家乡的特产墨鱼干，寄托对故土的思念，为了保留的时间长，每次食用时只取极少许切成细丝，剁成细末，煮成汤喝。于是，一碗凝聚着故土乡情的**【墨鱼汤】**便诞生了。



▲ **【白火石氽汤】**是一道以鲜猪肉、香菇为主要原料的菜品，属于汉阴地方菜，制作时需使用白色河卵石。该款菜品具有补肾气、解热毒、强身、养胃等功效。



▲ 在宁陕县回族聚居点，每到结婚喜庆的日子，回族同胞都要做**【传统回族席十大碗】**，来招待宾客。十大碗筵席有烩丸子、烩夹板、烩肚丝、烩羊肉、烩苹果、红炖牛肉、烩酥肉、酿饭等，色香味俱佳，尽显民族特色。



▲ **【吊罐炖土鸡】**选用原料颇为讲究，主料为土鸡、山药、干香菇、干竹笋、芸豆；辅料为枸杞、大枣、党参、当归；调料为盐。而所用的吊罐罐体厚，又为生铁所铸，所以用来炖汤特别适合，炖的肉糜而不烂，美味可口。

宁陕美食



石泉美食



◀ 有“陕南第一鱼”之称的【**鲶鱼炖豆腐**】是石泉的一道传统硬菜，主要由汉江鲶鱼、农家水豆腐等原料烧制而成。

▶ 【**汉江小河虾**】是石泉餐桌上的一道传统且做法简单的佳肴，其原料主要是汉江河虾。



◀ 【**石锅鱼**】也叫金福鱼，用一块大的花岗岩凿成有双耳的石锅，将鱼放在石锅内烹煎，再加上以辣椒为主的各式佐料和一些滋补药材制成。

▶ 【**庖汤宴**】最初是陕南山区农民辛苦一年后，在腊月算准日子，请杀猪匠杀年猪，并在自家坝院宴请亲朋好友的乡俗。



◀ 出土于石泉的鎏金铜蚕是丝绸之路历史的见证者，石泉餐饮行业积极创新，深度挖掘蚕桑价值。【**蚕桑宴**】不论是从原料甄选还是从命名上都具有鲜明的地域和文化特色。



瀛湖美食 ▽



▲ 瀛湖作为国家水源地，除了拥有广阔的水域，还有美味而丰富的瀛湖鱼。【瀛湖鱼宴】选用瀛湖的有机生态鱼，厨师们因材施教，物尽其用，一条鱼可以做出几十个菜品，如泡椒鱼、水煮鱼、凉拌鱼、鱼肉面、鱼羹等，花样多，味道美，让人赞不绝口。

紫阳美食 ▽

【三转弯宴席】是指三次上菜程序：



▲ “一转弯”指铺席环节，摆上点心、押席菜、凉菜、烩盘；

▲ “二转弯”指上主热菜，竞争饮酒环节；

▲ “三转弯”指上下饭菜（俗称坐碗子）、吃主食、涮火锅环节。



◀ 【紫阳蒸盆子】是陕西安康第一批非物质文化遗产项目的代表作，其用料广泛，程序复杂，做工讲究，稍有差池则口味大逮，真是精工细作见匠心。



▲ 【辣子鸡】以鲜香和浓纯而著称，岚皋辣子鸡的选材讲究的是“三鲜二现”，即新鲜的土鸡、新鲜的辣椒、新鲜的佐料和现宰、现做。



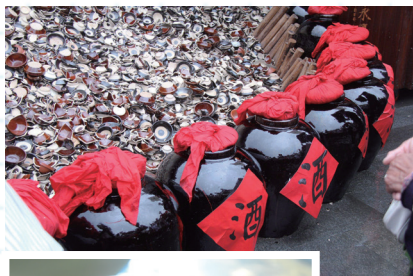
◀ 【吊罐肉】起源于岚河上游，以自产的牛羊、土鸡和猪蹄为主料，以清澈的山泉水为魂魄，搭配山芋、山药、竹笋等山货，用武火炖煮和文火慢煨即可，肉嫩汤鲜，唇齿留香。

▲ 【酸辣魔芋】主要制作材料有魔芋丝、金针菇，配料为芹菜、炒芝麻、干香菇粉、盐、榨菜末、醋、豆瓣酱、酱油、花生碎、香菜、葱蒜末。



岚皋美食





◀ “摔碗一上手，山都抖三抖，喝了摔碗酒，家里啥都有，摔碗摔一地，桃园三结义啊……”岚皋县“巴人部落”里，阵阵豪迈的敬酒词伴随着清脆的摔碗声，格外引人好奇。米酒盛满，客人全体起立，主人双手端碗放置胸前，激昂而有韵律地致敬酒词后，一饮而尽，将土窑碗狠狠地摔碎在地，这便是【摔碗酒】。

◀ 【神仙豆腐】是陕南、江西、湖南等地饮食中最富特色的传统小吃之一，是一种吃到嘴里凉生生、苦隐隐的食品。

▼ 【洋芋粑粑】是用镇坪特色腊肉和洋芋制品烹制而成的一道菜肴，是镇坪老百姓餐桌上不可缺少的家常小菜，更是各大酒店待客的必备菜肴。它既是“下里巴人”的名菜，也是“阳春白雪”的美食。



镇坪美食 ▽

◀ 【岩耳炖土鸡】岩耳又名石耳，生长在大巴山森林的岩石上，尤以镇坪县西南部的山里居多。它营养丰富，并有消炎滋补的特殊功能，既是食品，又是药品。



▲ 【镇坪腊肉】是用特制配方研制、熏出的具有地方特色的风味食品，有礼品包装、即食腊肉干等系列产品，远销各地，深受人们喜爱。

平利美食



▲【绞股蓝饺子】是以鲜绞股蓝、五花肉、葱姜为馅包成的饺子。此菜有绞股蓝的清香，口感甚好。



▲【绿茶炒腊肉】采用平利当地新鲜富硒绿茶叶和腊肉为原材料，用地道农家小炒的方法烹制而成。

旬阳美食



▲【蜀河八大件】全套菜品为八凉八热，八荤八素，外加八大碗，过去讲究用四方八仙桌，每桌坐八人，寓意接待四方客人，所以称之为“八大件”。



▲【浆水面】是旬阳传统特色美食，其味酸、辣、清香，开胃爽口，别具一格。旬阳的浆水面类似于酸汤面，浆水中的酸菜多为芹菜、芥菜、萝卜缨子等。



▲【白河木瓜酒】是以白河产的上等鲜木瓜为主要原材料，经两次低温发酵酿制而成的果酒，最大限度地吸取和保留了鲜木瓜中的有用成分，独具酸涩爽口、醇和甘甜、果香持久之特点。



▲【白河肉糕】历史悠久，源远流长，原是皇宫贡品，后传入民间，成为招待贵宾的佳肴。



◀【三点水宴席】入席前四个凉盘：卤制牛肉、猪头肉、猪肝、缠肠（或香肠或花生豆），四碟小菜中放一糖果干盘。入座后八道菜：肉糕、鲜鱼、蒸鸡、肚片、羊肉、猪蹄、腰花、蒸米酒。八道菜之中加三次甜味流食，如八宝稀饭、莲子羹、甜酒或银耳羹。



白河美食

