

探秘舌尖上的屯堡

屯堡起于明王朝“调北征南”，其饮食文化源自明朝军队，具有显著的军旅色彩，体现在食材耐贮存便携带。传承至今的屯堡美食，呈现脱胎江淮风味、契合黔中地区偏好的现象。在贵州一直流传着“贵阳的穿着，安顺的吃喝”说法，屯堡美食以其厚重人文、独特风味，影响了贵州其他地区的烹饪方式，成为贵州饮食文化的重要组成部分。

“民以食为天”。当前，安顺全力打造“两城三基地”，其中包括医药及旅游食品基地。我们应当全面展示好屯堡美食的历史渊源、文化背景、风味特色等，讲好安顺美食故事、提升安顺美食格调，让来到安顺的游客尽情品味舌尖上的酸甜苦辣咸，找到吃在安顺的“正确打开方式”，成为愉悦旅途中别具一格的舌尖体验、美食记忆。



融合创新的屯堡酒席

悠悠六百载，结合屯堡人家传统的家常菜、军帐宴等风味特色，发展成别具一格的屯堡酒席。光绪年间安顺名厨李兰亭先生在他所写的《黔菜谱》中记录了若干道老宴席，其中“燕窝席”“烧烤席”“蹄筋席”还能在屯堡地区吃到。这三道老宴席的名称，是以八大主菜的第一个菜品(头菜)之名所定。如头菜为“杂烩鸽蛋”，此席即为“鸽蛋席”；头菜为“刷把蹄筋”，则此席即为“蹄筋席”，以此类推。

屯堡宴席出菜顺序和味道搭配极为讲究，前四盘为下酒菜，其二为八大菜，再三为后四盘(座菜)即下饭菜，再四为汤菜，最后饭后小点。八大菜中的头菜，必须为咸鲜白味的汤汁菜，有为客人润喉顺口的作用，与西餐的开胃酒、粤菜中的润肠汤相似；八大菜中第二道菜必须是辛辣的菜品，用来提口味，以后其余菜品均可根据主人所定丰简规格任意出菜，直到后四盘下饭菜上完。汤菜和饭后小点，必须讲究甜汤上甜点和咸汤上咸点，如，三鲜汤为咸汤，配破酥包、油炸鸡蛋糕、香酥肉饼一类为佳；银耳汤为甜汤，则配燕窝酥、眉豆酥、佛手酥、小桃酥、小麻饼一类为宜。按旧时酒宴风俗，每位客人可将饭后小点用桌上准备的牛皮纸打包回家，带回家中孩童食用，称之为“撞(zha)包”。

这三道宴席为高端老宴席，一般只在小范围内宴请，用此宴席的由头或场合多是子弟高中、官员升迁、商人置业，或者投资成功时所用。“燕窝席”意指展翅高飞，鹏程万里；“烧烤席”意指生意兴隆，红红火火。



盐菜肉



马烧腊

就地取材的屯堡本味

家常菜充分体现风味本色、风土底色。屯堡家常菜烹饪采用应季时蔬、山野小菜，因料施教，操作简便易行，且物尽其用：一根莴笋，笋叶、笋肉、笋皮，都被加工成不同菜品；一块肉，净瘦、肥瘦、肥肉、皮，也都由不同工艺制成佳肴。惜物的精神，体现在屯堡菜对食材繁复讲究的加工技艺中。

贵州湿气重，吃辣可抵御风湿。如果往回追溯，吃辣是屯堡人应对旧时缺盐的一种智慧。贵州不产盐，历朝历代“例食川盐”，靠水陆运输。盐船先到遵义仁怀码头后再由盐工背负砖盐转运到省内各地，极为不易。屯堡地区因此“以辣代盐”，以此在平淡生活中获得慰藉。

贵州喜食酸辣，这是同四川菜“重麻辣”的显著不同。每年中元节前后，家家户户都要选肉质厚实、辣味不太重的新鲜红辣椒，洗净晾干水分切碎，加上新鲜生姜、大蒜以及白酒、盐封坛发酵，为的就是那口发酵出的酸味。“以辣代盐，以酸取鲜”，这是屯堡家常菜最具特色的底味。

屯堡食材丰富，有野蔬山肴，有田地菜蔬，食材随时令变化。屯堡人注重食材的季节性。春季有竹笋、蕨菜、椿菜；夏季有木耳、鸡枞菌等；秋季有山药果、花生、韭黄；冬季的萝卜、山药根等均为屯堡家常菜的佳品。每逢季节变化，屯堡人以品尝时令食材鲜嫩为要务，家中不惜高价购买或亲自到山野采摘。屯堡家常菜不执着于装盘造型和菜肴表面的华彩，在乎食用方便，只要适于佐餐皆可上桌。屯堡家常菜小锅小灶的烟火气，蕴藏着烹饪者的待客之道，朴实无华的手法，酝酿成经久不衰的乡愁。

此外，有一种把安顺风味融合一锅的小型酒席菜“一锅香”，属于什锦杂烩菜。第一层将青菜、白菜炒好打底，然后铺放炒好的山药、豆腐果、韭黄，最后再铺上回锅肉、糟辣肉片和辣子鸡等菜肴，以文火加热即食。各种菜肴杂烩一锅，相互借味而出，一锅皆香。



一锅香



马烧腊

军旅色彩的屯堡佳肴

屯堡菜源于军旅，耐贮存便携带贯穿始终。屯堡人对美好生活的念想、灵性、体悟等诸般感受纳入筵席之中，显现为一种既有江淮屯军特色又有贵州山间坝子野趣的独特韵味，在屯堡特色美食中品味人生百味，体会美好生活的酸甜苦辣咸，五味兼备，别具一格。

腊肉血豆腐

腊肉、血豆腐是屯堡代表菜，制作方法主要通过腌制、贮藏、烟熏。腊肉是将新鲜猪肉改刀后，加入盐、料酒、花椒、冰糖、酒等按摩搅拌，待猪肉与调料混合后腌制；血豆腐则要将新鲜猪血、肥肉和嫩豆腐充分搅拌，待猪血完全糅合到豆腐和肥肉中进行腌制，这两种食物都需上架烟熏直至成熟。作为一道菜品时，只需洗净合蒸即可，透亮的腊肉、香软的血豆腐，伴有淡淡的松枝熏香味。

盐菜肉

盐菜肉是用芥菜晾干切碎腌制的一种干菜，不是腌菜，不是酸菜，也不是梅菜。扣肉则是含义广泛的食物，很多地方称呼不一样，做法不一样。屯堡人喜爱的盐菜肉是用盐菜和五花肉为原料制作的扣肉。大口吃肉，大碗喝酒，不经意间，对屯军将士大快朵颐的畅快淋漓，得以感同身受。

糟辣肉片

全名叫做糟辣椒炒肉片，又名“饭扫光”，是屯堡人家都会做的家常菜。糟辣椒类似于有些地区的剁椒，但屯堡人多了一道工序：全程做好密封，将剁椒放入坛中贮藏一段时间，才能成为糟辣椒。据说，因战事所需，密封贮藏是屯军将士携带食物的不二法门。言归正传，糟辣椒炒肉片不仅可做成菜食，也可用来拌饭、拌面，口感酸辣兼备，算是两种味道的相互融合、相互成就。

韭黄炒油炸豆腐丝

这道菜里暗藏屯堡人的数字感悟，屯堡人偏爱偶数，却也认为“九”是很吉利的奇数，同音“久”，意为长久久远，地久天长。选择用炸得金黄的豆腐丝作配料，有一层“丰收”的颜色作寓意，逢年过节，都有这道菜，这是对来年风调雨顺、大获丰收、粮食满仓所保有的美好祝愿。

马烧腊

提起烧腊，大多数人会想到，烧鸭、烧鹅、叉烧肉等广东风味的特色美食。“马烧腊”却是安顺屯堡特有的特产，这也是一道军旅食品。行军打仗，人人有累倒、战死的，马也是如此，为了不造成浪费，并为军队补充肉食，战死的马匹被腌制、熏烤制作成马烧腊，方便贮藏且肉香浓郁。

蒜苔炒腊肉

蒜苔炒腊肉是一道屯堡家常菜，以蒜苔、腊肉等为原料进行炒制。先经过腌制后进行烟熏的肉食，是屯堡美食的基本特征，体现出屯堡军旅色彩；蒜苔则在时令蔬菜范畴。这道菜色清清爽爽、气味芬芳，算是军旅食材与乡间土产的一次邂逅，军旅色彩和乡土气息融为一体。



腊肉血豆腐