

编者按

“民以食为天”，传统美食是非物质文化遗产的重要组成部分。春节期间我们经常吃的那些美食，无不体现着十堰人民对于美食的智慧创造。让我们来一趟“舌尖上的旅行”，感受美食界的“非遗文化”。 ■记者 段吉雄

均州八大碗
民间手艺 地道老味

均州八大碗的历史可追溯至明清时期的官府宴席，均州因地处交通要道，商贸繁荣，常有官府宴请宾客。为了彰显地方特色，当地厨师便以精选的食材和独特的烹饪技艺，制作出八道色香味俱佳的菜肴。

均州八大碗分别是：裹糊油炸排骨，将猪肉大排切成块，然后油炸红烧；卤炖猪蹄膀，用肘子剔骨，切成块然后上糖色放入佐料炖；油炸红薯丸子，将红薯煮熟，然后和面揉成丸子在油锅里炸；咸味五花肉条，用上等五花肉一大块在油锅里炸焦黄，然后切成片加葱姜蒜放入蒸碗里；粉蒸肉，将生肉切成片，然后放入菜干；油炸鱼块，将鱼在油里炸熟，然后切块放入碗里；糯米饭，将泡好的糯米和大枣放碗里；黄豆芽炒顺风，黄豆芽和猪耳朵一起清炒。八道菜入碗，除了芽菜是清炒的外，其余菜品一并入笼蒸熟。

作为地方民间传统美食，均州八大碗制作讲究，集中了炸、焖、酱、烧、炖、炒、蒸、熘等烹饪手法。

2024年，均州八大碗入选市级非物质文化遗产代表性项目名录。

郧阳三合汤
百年传承 饮食瑰宝

郧阳三合汤的由来可追溯至400年前的明万历年间。来自鄂、豫、陕三地的三位秀才踏上赴京赶考之路，途经郧阳时遭遇雨阻，只好在客栈中暂避。临行之际，一位秀才提议共同享用一顿餐饭以资纪念，于是纷纷拿出自带的牛肉、粉丝、饺子等食材，投入锅中并添入各式佐料烹煮。不久，客栈内便弥漫着浓郁的香气，汤汁鲜美辛辣，令人垂涎。客栈老板待客人离去后，记下了这三种食物，并精心研究烹饪方法，最终创制出风味独特的地方美食。此后，许多达官显贵和文人墨客都对这道菜肴刮目相看，并为之取名为“郧阳三合汤”。

历经数百年沧桑，郧阳三合汤不仅传承了古老的烹饪技艺，更融入当地的风土人情与民俗文化，成为连接过去与未来的美食桥梁。

在郧阳，三合汤不仅仅是一种美食，更是一种情感的寄托和文化的传承。每当有嫁娶、迁宅、赴考等重要时刻，当地人都会吃上一碗三合汤，以求得“三生万物”的吉祥与美好。

2024年，郧阳三合汤入选湖北省第七批非物质文化遗产代表性项目名录。



十堰人的
非遗美食

房县卷卷：舌尖温暖 千年醇香

相传，房县卷卷是唐朝庐陵王李显流放到房县时，从长安皇宫中带来的一道皇家美食，因此也被房县人称为“宫廷卷卷”。

卷卷的皮是豆油皮。磨碎的黄豆下锅点卤时，面上会起一层薄薄的油脂，用竹竿兜底抄起，放置通风处晾干。因为是黄豆的精华，房县人就叫它“豆油精儿”。卷卷的馅儿要选年猪身上的上等五花肉，剁碎后掺小葱、嫩姜、花椒粉、盐等调料，反复摔打上劲儿，揉搓成长条，用润湿

的豆油精儿卷起来，在调成糊状的鸡蛋淀粉里过一下，再下油锅炸熟。

刚出锅的卷卷色泽金黄，入口脆滑，豆油、精肉、鸡蛋及葱姜等经油炸，散发出一种独特的酥香。卷卷切段掺菠菜爆炒，荤素搭配，青黄相间，适合下米饭。也可以选择清蒸卷卷，保留原汁原味的鲜美。卷卷还可以下到火锅里煮，吸收火锅的汤汁，味道更加浓郁。

2023年，房县卷卷入选市级非物质文化遗产代表性项目名录。

丹江口翘嘴鲌：江河美味 鱼中贵族

“一声磔磔鸣榔起，惊出银刀跃玉泉。”宋代诗人杨万里用这首诗描绘出翘嘴鲌捕食落水昆虫的场面。

翘嘴鲌是丹江口市特产，中国国家地理标志产品。由于生长周期长，翘嘴鲌的肉质细嫩，味道鲜美，历来是餐桌上的佳肴。

清蒸翘嘴鲌，将新鲜翘嘴鲌的主骨与鱼肉分离，鱼身剖成两半，打上不同的花刀，保证鱼刺的完整，吃起来不会有断刺。处理好的鱼，放入垫有大葱的盘中，薄薄地撒上一层盐调

味，浇上黄酒去腥增香，在鱼身上淋上一层猪油，可以有效锁住鱼肉的水分，使鱼肉的口感更为滑嫩鲜香。

而剁椒翘嘴鲌则是用黄椒酱和剁椒将鱼身铺满，然后上笼。蒸制7分钟左右，再倒入特制的豉油汁，浇上热油，激发葱姜丝的浓郁香味。

2024年底，在江苏昆山召开的长三角渔业产业高质量发展大会上，丹江口翘嘴鲌以795.99分位列2024中国地理标志农产品（水产）区域公用品牌声誉百强榜单第46名。

竹溪蒸盆：穿越千年 味蕾盛宴

竹溪蒸盆用料考究，其分层分蒸的蒸制技艺特色，加之其食材取自本地原生态农副产品，确保出笼的蒸盆味道高度融合且保持食材的原汁原味。

竹溪蒸盆的食材，包括猪蹄、老母鸡、鸡蛋盒子、竹笋干、胡萝卜、蒜苗、大蒜、花椒、干辣椒、青菜叶、土豆、生姜、黄瓜、大葱、精盐、鸡油、鲜香菇、沙参等十八种之多。

制作蒸盆的器皿首选陶土细腻、不上釉的甯盆，能使各种食材的色香味高度融合。装盆时，先装猪蹄、鸡

肉、大葱、生姜块、干红椒、竹笋干、鲜香菇、沙参等上笼烹蒸。烈火蒸约90分钟，再加土豆、胡萝卜、鲜黄瓜、鸡蛋盒子，上笼文火烹蒸30分钟。最后再加青菜叶、大蒜苗，盖笊笼5分钟，竹溪蒸盆才算大功告成。

竹溪蒸盆，这道来自民间的美食，历经千年的岁月沉淀，依旧散发着令人陶醉的香气，深受人们喜爱，宛如一部承载着历史与文化的味觉史诗。

2016年3月，竹溪蒸盆入选湖北省非物质文化遗产代表性项目名录。

竹山合碗席
各美其美 美美与共

合碗席是竹山盛行上千年的传统饮食文化习俗，菜肴食材讲究、营养均衡，完美地体现了儒家“和合文化”。据传，在古庸国时期，村民亲如一家，每当有客人来访，邻里之间便会齐心协力准备美食，然后共同烹饪，以合碗为席，款待宾客，由此诞生了独特的合碗席。

合碗席也叫事事如意席，由4道凉菜、4道大碗、4道蒸菜（小碗）、4道炒菜组成，每道菜都有讲究。根据不同的席面菜食组合和上菜程序，可分为“带子上朝”“八大件”“四大六小”“三点水”“五马踏四牛”以及“流星赶月”等七大类。每一类菜谱都蕴含着深厚的文化内涵和精湛的烹饪技艺。

2015年，竹山合碗席入选市级非物质文化遗产代表性项目名录。

郧西马头羊
滋补养生 地标美食

在全世界人工饲养的140个山羊品种中，无角的马头山羊十分罕见，郧西县是马头山羊的发源地和中心产区。2010年，郧西马头山羊获得国家农产品地理标志和地理标志集体商标；2014年，郧西马头山羊肉被认定为国家地理标志保护产品。

马头羊肉色泽鲜红，肉质细嫩，脂肪分布均匀，膻味小，有着极高的药用和食用价值。其中最受欢迎、最有名气的，非马头羊肉汤莫属。精心熬制的汤汁乳白浓郁，羊肉鲜嫩可口，营养丰富，具有补虚益气、温中暖下的功效，是冬季养生滋补的佳品。而以马头羊为原料开发的涮羊肉、红烧羊肉、火锅羊肉、羊珍、羊肉串、羊肉饺馅等产品，直销北京、上海、广东、浙江等地。