

的热腾。

紫阳蒸盆子的食材丰富多彩，猪蹄、土鸡、莲藕、木耳、香菇、萝卜、鸡蛋、肉沫等，从营养成分的角度看，有脂肪、蛋白质、维生素等齐全的元素，不靡费但很周全；从各种食材的搭配比例来看，没有一家独大，反倒是各种食材都有一席之地，合理而和谐；从食材的配伍来讲，猪骨与鸡互相成就，是烹饪传统中较多汇合一处的，两者共同蒸煮，能够产生更加美妙的滋味。就如重庆的船工纤夫们的火锅一样。这些出大力流大汗需要补充营养但又收入低微、生活条件简陋的人们，就地取材、因陋就简，制作出果腹、解馋乃至慰劳自我的食物。

汉阴的白火石氽汤技艺已经是陕西省非物质文化遗产，获得发明专利。这道名菜的创制人和传承人在陕西南部的汉阴县，相传最早始于清代，发明创制之后一直流传至今，于今已经是当地的招牌菜肴，也是陕菜中的名菜。

制作白火石氽汤，大致做法是先将鲜猪肉去皮、去筋、剔骨，加适量青菜叶、葱花、姜末、五香调料、精盐、芡粉，剁或机打成肉泥，做成薄饼，贴入盆底及周圈，待用。之后用温水将干香菇、木耳、红枣洗净发好。食材齐备之后，往盛肉饼的盆中放入香菇、木耳、红枣，中间倒入开水，以淹住肉饼为宜。再用稍大的湿纱布敷于肉饼之上，防止烧红的鹅卵石遇水炸裂碎石进入肉饼。关键的一步是，把鹅卵石置炉火中烧至通红，用火钳夹起，投入盆中纱布之上，随即压盖，至烧红的白河石在水中沸腾炸裂，产生的高温便将肉饼氽熟。然后揭盖，将盆或锅中的纱布提起，于高汤中加适量葱花、精盐、调料，用汤匙将盆中肉饼搅起，弄成小块，汤调匀，即可食用。

这道菜的核心，当然是用烧热的鹅卵石加热菜肴这一环节。之所以有这样的做法，当源自于生产生活中的偶然机缘或主动心得，也许是不经意间发现了这样的做法，也许是主观上对于这种加热方法的科学认知。

汉中的面皮在大概概念上属于陕西凉皮系列，

但陕西的凉皮家族很有意思，光是小的名称就有几种，除过较多地称之为凉皮之外，又有酿皮、蒸面以至面皮的叫法。这几种叫法其实都是一种东西，那就是用小麦面粉调成面糊，或者是大米泡软磨浆，之后用特制的铁皮鏊鏊或竹笼屉蒸熟而成的“面”状食物。但天长日久，各地叫法就有了区别

较之户县秦镇米皮，汉中的面皮在口感上更糯软一些，而秦镇的更筋硬一些，这一软一硬，应和了两地人口味的嗜好。这个面皮本来就是凉皮，千百年来就是这样吃的，但在四五十年前，有人卖起了热米皮，简称为热皮。据说起因是为了满足上班族和学生早起赶时间的需求，店主刚刚蒸出面皮，但人们却等不得晾凉，于是店家就尝试着把刚出锅的面皮调制了，满足人们的要求。不想这原本是临时起意的“急就章”式的做法，由一而十，再到百千，很快就风靡起来。

商洛的洋芋糍粑、橡子凉粉等，也很有陕南的地域特色。其中的洋芋糍粑以土豆为主要原料，制作时先将土豆去皮蒸熟，然后将蒸熟的土豆用木捶捣碎，则成为洋芋糍粑，口感细而绵软。食用时有多种方式，可将糍粑切块放入酸菜汤内煮，再浇上辣椒油，色鲜味美，称为烩糍粑；把糍粑盛入碗中，再把大蒜、花椒、海椒等各种调料放入另一碗中，再加上热的酸菜汤，用洋芋糍粑蘸着吃，又是另一番风味。至于橡子凉粉，也是商洛特产，当地盛产橡树，人们把成熟的橡子打回来，去外壳，晾晒干，然后打成淀粉，再用淀粉做凉粉。橡子凉粉制作工艺较复杂，尤其是对水的要求十分严格，当地多用山里流出的无污染的泉水。好水决定食物的大半味道，这样的凉粉吃起来爽滑、筋道，十分可口，绿色、养生，营养保健。

让陕南菜走出大山

腊肉在陕南既是食材又是食物，缘于山水俱佳的地缘优势、森林茂密的丰盛植物和制作技艺的千年传承，所以在中国腊肉家族里也是翘楚。