

## 渊源

徽菜积淀了几千年的饮食文化，历史悠久，源远流长。

早在春秋战国时期，思想家老子就以烹饪述理来阐述治国的方略，认为“治大国若烹小鲜”。政治家管仲提出了“民以食为天”的思想，把“食文化”作为关系到国计民生的大事来看待。老子“五味令人口爽”及管仲“淡也者，五味之中也”等观点对现代烹饪理论及人们的科学饮食仍具有指导意义。创制于当时的宿州秦邮酥糖，现已成为家喻户晓的安徽名点。

汉代，淮南王刘安在淮南八公山发明了豆腐。唐时，豆腐传入日本，宋时传入朝鲜，19世纪初传入欧洲、非洲、北美等世界各地。直到现在，日本豆腐制品上尚有“唐传豆腐干，淮南堂制”的商标。豆腐的发明是中国烹饪史上的重大事件，是安徽对全人类的一个伟大贡献。徽菜在全国各地的兴起和繁荣，促进了

徽商在各地的发展壮大，使当地的饮食市场十分繁荣。徽商起初随带厨师以自备庖厨，后来逐渐发展为开餐馆进行商业经营。在徽商的影响下，各地徽菜馆发展很快，不仅规模大，知名度也很高。明清时，上海的徽菜馆曾达500余家，较知名的有“大中华”“大富贵”等。武汉的徽菜馆“同庆楼”还与黄鹤楼相提并论，有武汉“两大楼”之说。重庆的“乐露春”、南京的“五味斋”、杭州的“大庆楼”、苏州的“丹凤楼”等徽菜馆在当地也都赫赫有名。20世纪20年代，安徽人又把徽馆开到了南洋等地，戏称“一根擀面杖打到苏门答腊”。各地徽馆业的兴旺与发达，推动了徽菜的进一步传播与发展，同时又使徽菜成为徽商、徽文化的重要组成部分。

再次，徽商促进了徽菜与其他菜系的交流。明清时期，徽商在扬州经营颇盛，扬州的徽馆业得到快速普遍的发展，这就促进了徽菜与淮扬菜的大交流。如“徽州圆子”“徽州饼”和“大刀切面”等传入扬州，时至今日，盛名不衰。徽菜在全国各地的兴起和繁荣，促进了

三国时，魏武帝曹操的《求贤宴》，其子诗人曹植的《平乐宴》，均突出了宴席主题，强调环境气氛的渲染，这已成为中国宴席设计的基本指导思想，在安徽烹饪史上留下了光辉的一页。曹操撰写的《四时御食制》，对古今“食疗”理论及其应用都产生了极大的影响。

魏晋时期养生大家嵇康，所撰《养生论》是我国现有古代文献中最早的养生学专著，至今在中国养生学史上仍占有极其重要的地位。北宋时，“寿县大救驾”受到开国皇帝赵匡胤的赞赏而闻名中外。“雪天牛尾狸”“沙地马蹄鳖”作为诗句早在宋代已广为流传，并为宋高宗所称道。安徽传统名菜“问政山笋”，也以其独特的鲜香味在南宋时誉满临安（今杭州）。

明清时期，安徽饮食文化发展更快，

包含地域和人文色彩的徽菜以其特有的风味盛行于大江南北。明太祖朱元璋首创的腊八粥，甜、咸、香、鲜，兼而有之。如今吃腊八粥，已成为我国传统节日“腊八节”的重要食俗。“朱洪武豆腐”“李鸿章杂烩”等传统徽菜在明清宫廷菜中十分流行。安徽萧县人人为慈禧创制的宫廷名菜“鱼咬羊”，至今仍深受大众欢迎。“屯溪臭鳊鱼”“无为熏鸭”等传统名菜在当时已远近闻名。

## 拓展

古徽州为徽菜的形成与发展作出了历史性贡献。

古徽州位于安徽最南端，有2300多年历史。当时辖歙、黟、休宁、祁门、绩溪、婺源（今属江西省），合称“一府六县”。

古徽州山多田少，特产丰富，但粮食不足，这就迫使一些农民另谋生计，开辟从商之路。唐宋，北方大量土族之家迁徙于此，使古老闭塞的山区经济和文化得到发展。宗族乡饮之事日渐活跃，崇尚饮食蔚然成风，一批民间烹饪技术人才队伍逐渐形成。唐“安史之乱”后，中国经济南盛北衰，长江流域的城镇日趋繁荣。而古徽州则与江南许多繁华城镇（如临安、南京、常州、宁波、无锡等）毗邻，商业往来十分便利。这种自然环境和历史条件促成了徽商的形成，并加速了徽商的崛起，更使徽馆业的兴起成为可能。一个起初为商业活动服务的行业——饮食业开始在古徽州活跃起来。1841年，屯溪（今黄山）最早一家徽菜馆“紫云馆”创立。1848年，祁门的“中和馆”开业。歙县、黟县、绩溪、休宁等地徽菜馆也开始起步，如黟县的“吉祥饭店”等。徽菜以古徽州境内的屯溪、歙县、绩溪为中心逐步对外拓展，并流传于苏、浙、赣、闽、沪、鄂等长江中下游地区。古徽州境内的徽菜馆，是全国各地徽菜馆的发源地。

古徽州开徽菜馆的以绩溪人居多。据史料记载，当时上海500多家徽菜馆，绩溪人开的约占三分之一。而各地的徽菜馆，其厨师又多为绩溪人，绩溪因此而有“徽厨之乡”的美誉。

徽菜的形成与发展和徽商息息相关。首先，徽商促使徽菜的进一步成熟。徽商史称“新安大贾”，起于东晋，成长于唐宋，兴盛于明清。徽商在各地兴起和发展后，就以俸禄和商业利润来滋润母土，使家乡富裕起来，哺育新的文明。“食不厌精，脍不厌细”成为现实，喜庆时节和宗族活动的饮食要求日渐提高，徽厨们开始想方设法搜罗百珍，制作精品菜肴，徽商在饮食方面的高消费又对徽菜的发展起了推波助澜的作用，使徽菜品种更加丰富，烹调技艺更加精湛，徽菜馆也应运而生，徽菜开始逐渐走向成熟。

其次，徽商把徽菜推向国内外市场。由于

等烹调技法，十分讲究火功，以烹制山珍见长。其代表菜有“腌鲜鳊鱼”“胡适一品锅”“清炖马蹄鳖”“问政山笋”“中和汤”“绩溪干锅炖”“茂林糊”等。

皖江风味涵盖沿江两岸的芜湖、安庆、马鞍山、池州、铜陵和巢湖地区菜肴，其中又以芜湖、安庆、巢湖等地菜肴为代表。其主要特点是咸鲜微甜、酥嫩清爽。讲究刀工，注重形色，善于用糖调味，以烹调江鲜、湖鲜和家禽见长，擅长红烧、清蒸和烟熏等烹调技法。尤其烟熏（用茶叶或木屑等）技术别具一格。如有200多年历史的“无为熏鸭”就是采用先熏后卤的独特制法使鸭色金黄油亮，皮脂丰润，吃起来芳香可口，回味无穷。其代表菜有“无为熏鸭”“蟹黄虾丝”“黄精炖鸡”“桐城杂肉”“牛渚焖鸭”“秋浦花蟹”“冰姜烧仔鸭”等。

寺院素菜是皖江风味的一大特色，也是徽菜不可或缺的重要组成部分。位于池州境内的

徽菜是中国八大菜系之一。它以古徽州菜肴为代表，由皖南、皖江、皖北、合肥、淮南五大风味构成。徽菜具有深厚的文化底蕴，是安徽历久弥香的美食名片，也是中国饮食文化宝库中一颗璀璨的明珠。

九华山是全国四大佛教名山之一，山中庙宇众多，素斋也因此闻名遐迩。安庆的迎江寺素菜也因风味独特而享誉五湖四海，如“素鸡”“素鳊鱼”“素鱼翅”“素肥肠”等。

皖北风味涵盖蚌埠、阜阳、宿州、淮北和亳州地区菜肴，以蚌埠、阜阳等地菜肴为代表。其主要特点是咸鲜微辣、酥脆醇厚。善用茭菱（香菱）、辣椒和香料配色、佐味、增香，擅长烧、炸、焖、焖等烹调技法，以烹调牛羊肉见长。其代表菜有“符离集烧鸡”“萧县葡萄鱼”“老任桥牛肉”“五岔烧全鸡”“阜阳板鸭”“酥糊羊腿”“亳州卤兔”等。

合肥风味涵盖合肥、六安、滁州地区菜肴，以合肥等地菜肴为代表。合肥是全省政治、经济、文化、交通中心，其菜肴不仅有自己的风味特色，而且还汇集和融合了全省各地菜肴的菁华。其主要特点是咸鲜适中，酱香浓郁。烹调技法以烧、炖、蒸、卤为主，善用咸货出鲜，酱料辅味。其代表菜有“李鸿章杂烩”“吴山贡鹅”“三河酥鸭”“铜锣寨豆腐”“寿县狗肉”“朱洪武

鸭等），无味的原料入“味”（如鱼翅、海参等）。这不仅使菜肴原汁原味，汁醇味浓，还使菜肴具有较好的营养价值和很强的滋补作用。如名菜“奶汁淮王鱼”“清炖马蹄鳖”等，都是整形烹调，整形上桌，原汁不耗，原味不失，充分彰显菜肴的本味，是徽菜形成独特风味的一大特点。

其二，讲究火功，巧控火候。徽菜的烹调方法很多，除擅长烧、炖、焖、蒸、熏等技艺外，还有爆、炸、炒、熘、烩、煮、烤、煎、卤、焐等技法。徽菜在长期发展过程中，积累了一整套烹调技法，特别是对火候的运用，更是一绝。徽菜继承“熟物之法，最重火功”的传统，或旺火急烧，或小火煨炖，或微火浸卤，或用木炭小炉单炖单煨，或几种不同的火候交替运用，同时烹调一种菜肴。不仅如此，徽厨们还在长期的烹饪实践中，精心研究和创造了多种巧控火候的技艺，例如“熏中淋水”“烤中涂料”“中途焖火”等。因为火功到家，既保持了菜肴的原汁原味，又使菜肴更加鲜美。如“金银蹄鸡”，因小火久炖，汤浓似奶，火腿红如胭脂，蹄膀玉白，鸡色奶黄，味鲜醇芳香。徽式烧鱼方法更是独特，鲜活之鱼，不用油煎，仅以油滑锅，旺火急烧，五六分钟即成。由于水分损失甚少，鱼肉味鲜质嫩，早为脍炙人口的佳肴。再如“符离集烧鸡”，先由大火高温卤煮，后用小火回酥，肉烂脱骨而不失其形，味透入里而骨

有余香。不同火候的运用，是徽菜形成独特风味的又一大特点。

其三，文化底蕴深厚。一方面，在日常生活中，人们把对生活的美好祝福融入菜名中去。如“鸡”与“吉”谐音，鸡菜寓意“吉祥”；“鱼”与“余”谐音，鱼菜意味“有余”；鱼圆或肉圆，则寓“团圆”之意。所以，在安徽各地的宴席上，必有鸡、鱼、圆三道菜。祭祀祖先时，必有一道笋菜。“笋”与“醒”在古徽州方言中是谐音，意为祈祷祖宗苏醒过来，以便受纳供仪，保佑子孙平安。古时，绩溪盛行赛琼碗活动（祭祀），各种各样的菜肴食品都有“五谷丰登”“吉祥如意”“洪福无边”“福寿绵长”的寓意。宴席的名称档次也往往以“吉”数来衡量，如六六大、八大盘、十大盘、九碗八、九碗六、十碗八等。另一方面，很多菜肴在其形成过程中，衍生了一个个美丽动人的故事。如“胡适一品锅”就来源于这样一个传说：200多年前，乾隆皇帝到江南一带微服私访，来到安徽绩溪县村一农户家里，请求惠食私饭。好客的主妇就把家里所剩食物放在一锅中一起煮。乾隆皇帝吃后，觉得味道鲜美，便问此菜的名称，农妇答曰“一锅熟”。乾隆皇帝说此名不雅，不如叫“一品锅”。后来，当地居民按这种烹制方法，加入其他配料，制成安徽名菜“一品锅”。中国近代著名学者、绩溪人胡适的夫人尤其擅长烹饪徽菜，经常烹制“一品锅”招待中外宾朋，“一品锅”遂中外闻名，后来就称此菜为“胡适一品锅”。又如“屯溪臭鳊鱼”“徽州毛豆腐”“无为熏鸭”等著名徽菜都带有一个美丽的传说故事。此外，徽菜的很多菜肴带有浓郁的地域和人文色彩，甚至连烹调方法也都折射出某种文化内涵。如“问政山笋”“李鸿章杂烩”“茴香豆”等。“茴香豆”是皖南地区流行的菜点。古时做茴香豆一般不放茴香，但因“茴香”与“回乡”谐音，茴香豆中若放入茴香，则表示还有另外一层意思，就是告诉在外营商者赶快回家，它还起着传递信息的作用。徽菜中的豆腐文化更是誉满全球。可见，徽菜不仅是流行民间数百年的一种美食派系，还是一种妙趣横生、耐人寻味的美食文化。

其四，讲究食补与养生。徽菜注重食补与养生有它的历史根源。春秋战国时期，老子和庄子的养生思想就广为流传。东汉杰出医学家华佗主张的“食补”“食疗”思想，曹操所述的“食疗”原理，嵇康的“养生论”以及皖南新安医学的“食疗”妙方都为徽菜注重食补、讲究养生奠定了理论基础。徽菜在发展过程中，始终继承和弘扬祖国悠久独特的食物养生和中医学上“医食同源，药食并重”的传统，无论在烹调方法上，还是在原料的选择与搭配上，都十分讲究食补与养生。徽菜重视烧、炖、焖、蒸，常以整鸡、整鸭、整鸭、整鳖煮汁熬汤，亦源于滋补养生之道。合肥地区夏季喜食白老鸭炖汤，沿江一带产妇多食白煨猪肚，淮北地区以猪肝补肾补虚等，都是中医“以形补形”理论的体现。徽菜各式滋补菜肴品种繁多，如“黄山炖鸽”“凤炖牡丹”“清炖马蹄鳖”等，均暗蕴养生之功。徽菜注重食补，讲究以食养生，但却不同于在菜肴中配以药材烹调的“药膳”，从而形成徽菜的另一大特点。

综上所述，徽菜的主要特点可用“三重一讲”来概括，即重本味，重火功，重文化，讲食补。

徽菜烹饪技艺，于2021年被列入第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录，这是千百年以来安徽人民勤劳与智慧的结晶，是安徽一份厚而丰富的历史文化遗产。进一步弘扬徽菜文化，提升徽菜品牌，发展徽菜经济，是历史赋予我们的光荣使命。

省第十一次党代会报告要求，“实施皖美味道行动，支持申报中华老字号，支持各地打造特色小吃”。这是美食第一次被写入省党代会工作报告，省领导的高度重视和期望，不仅是对广大烹饪工作者和餐饮经营者的最大鼓舞和鞭策，更为徽菜的发展指明了方向，为徽菜产业的快速发展带来了前所未有的大好机遇。我们要在省委、省政府的坚强领导下，在社会各界的关心和支持下，与广大烹饪工作者和餐饮经营者共同努力，高举徽菜大旗，实施皖美味道行动，共同创造徽菜更加灿烂的明天，为建设现代化美好安徽贡献力量。

（供稿：安徽省烹饪协会）

投稿邮箱：ahrbzlj@163.com

# 魅力徽菜 皖美味道

徽菜是中国八大菜系之一。它以古徽州菜肴为代表，由皖南、皖江、皖北、合肥、淮南五大风味构成。徽菜具有深厚的文化底蕴，是安徽历久弥香的美食名片，也是中国饮食文化宝库中一颗璀璨的明珠。

九华山是全国四大佛教名山之一，山中庙宇众多，素斋也因此闻名遐迩。安庆的迎江寺素菜也因风味独特而享誉五湖四海，如“素鸡”“素鳊鱼”“素鱼翅”“素肥肠”等。

皖北风味涵盖蚌埠、阜阳、宿州、淮北和亳州地区菜肴，以蚌埠、阜阳等地菜肴为代表。其主要特点是咸鲜微辣、酥脆醇厚。善用茭菱（香菱）、辣椒和香料配色、佐味、增香，擅长烧、炸、焖、焖等烹调技法，以烹调牛羊肉见长。其代表菜有“符离集烧鸡”“萧县葡萄鱼”“老任桥牛肉”“五岔烧全鸡”“阜阳板鸭”“酥糊羊腿”“亳州卤兔”等。

合肥风味涵盖合肥、六安、滁州地区菜肴，以合肥等地菜肴为代表。合肥是全省政治、经济、文化、交通中心，其菜肴不仅有自己的风味特色，而且还汇集和融合了全省各地菜肴的菁华。其主要特点是咸鲜适中，酱香浓郁。烹调技法以烧、炖、蒸、卤为主，善用咸货出鲜，酱料辅味。其代表菜有“李鸿章杂烩”“吴山贡鹅”“三河酥鸭”“铜锣寨豆腐”“寿县狗肉”“朱洪武

豆腐”“冰炖翘尾”等。

淮南风味主要以豆腐菜肴为主。淮南的豆腐菜肴历史悠久，文化底蕴深厚，是徽菜中的名品，也是徽菜中一块闪亮的金字招牌。淮南豆腐色泽洁白，质地细嫩，具有“白如玉、细如脂、嫩如肤、浓如酪”的美誉。用其烹制的菜肴绚丽多姿、丰富多彩，品种已有600多种。“八公山豆腐宴”早已享誉海内外。淮南风味主要特点是咸鲜香辣、滑嫩味浓，烹调技法以烧、炖、炸、煎为主。其代表菜有“八公山豆腐”“奶汁淮王鱼”“清汤白玉饺”“粉蒸豆腐”“八公山豆腐排”“曹庵老母鸡”等。

## 文化

徽菜，在其悠久的历史发展过程中，博采众长，兼收并蓄，逐渐形成了自己的特色。主要体现在以下四个方面：

其一，以咸鲜为主，突出本味。徽菜对“味”历来就有很高的认识和追求，它十分注重烹饪原料的自然味性，讲究菜肴的鲜美之味。在烹饪过程中，徽菜最大限度地保持和突出原料的本味，使有味的原料出“味”（如鸡、

鸭等），无味的原料入“味”（如鱼翅、海参等）。这不仅使菜肴原汁原味，汁醇味浓，还使菜肴具有较好的营养价值和很强的滋补作用。如名菜“奶汁淮王鱼”“清炖马蹄鳖”等，都是整形烹调，整形上桌，原汁不耗，原味不失，充分彰显菜肴的本味，是徽菜形成独特风味的一大特点。

其二，讲究火功，巧控火候。徽菜的烹调方法很多，除擅长烧、炖、焖、蒸、熏等技艺外，还有爆、炸、炒、熘、烩、煮、烤、煎、卤、焐等技法。徽菜在长期发展过程中，积累了一整套烹调技法，特别是对火候的运用，更是一绝。徽菜继承“熟物之法，最重火功”的传统，或旺火急烧，或小火煨炖，或微火浸卤，或用木炭小炉单炖单煨，或几种不同的火候交替运用，同时烹调一种菜肴。不仅如此，徽厨们还在长期的烹饪实践中，精心研究和创造了多种巧控火候的技艺，例如“熏中淋水”“烤中涂料”“中途焖火”等。因为火功到家，既保持了菜肴的原汁原味，又使菜肴更加鲜美。如“金银蹄鸡”，因小火久炖，汤浓似奶，火腿红如胭脂，蹄膀玉白，鸡色奶黄，味鲜醇芳香。徽式烧鱼方法更是独特，鲜活之鱼，不用油煎，仅以油滑锅，旺火急烧，五六分钟即成。由于水分损失甚少，鱼肉味鲜质嫩，早为脍炙人口的佳肴。再如“符离集烧鸡”，先由大火高温卤煮，后用小火回酥，肉烂脱骨而不失其形，味透入里而骨

有余香。不同火候的运用，是徽菜形成独特风味的又一大特点。

其三，文化底蕴深厚。一方面，在日常生活中，人们把对生活的美好祝福融入菜名中去。如“鸡”与“吉”谐音，鸡菜寓意“吉祥”；“鱼”与“余”谐音，鱼菜意味“有余”；鱼圆或肉圆，则寓“团圆”之意。所以，在安徽各地的宴席上，必有鸡、鱼、圆三道菜。祭祀祖先时，必有一道笋菜。“笋”与“醒”在古徽州方言中是谐音，意为祈祷祖宗苏醒过来，以便受纳供仪，保佑子孙平安。古时，绩溪盛行赛琼碗活动（祭祀），各种各样的菜肴食品都有“五谷丰登”“吉祥如意”“洪福无边”“福寿绵长”的寓意。宴席的名称档次也往往以“吉”数来衡量，如六六大、八大盘、十大盘、九碗八、九碗六、十碗八等。另一方面，很多菜肴在其形成过程中，衍生了一个个美丽动人的故事。如“胡适一品锅”就来源于这样一个传说：200多年前，乾隆皇帝到江南一带微服私访，来到安徽绩溪县村一农户家里，请求惠食私饭。好客的主妇就把家里所剩食物放在一锅中一起煮。乾隆皇帝吃后，觉得味道鲜美，便问此菜的名称，农妇答曰“一锅熟”。乾隆皇帝说此名不雅，不如叫“一品锅”。后来，当地居民按这种烹制方法，加入其他配料，制成安徽名菜“一品锅”。中国近代著名学者、绩溪人胡适的夫人尤其擅长烹饪徽菜，经常烹制“一品锅”招待中外宾朋，“一品锅”遂中外闻名，后来就称此菜为“胡适一品锅”。又如“屯溪臭鳊鱼”“徽州毛豆腐”“无为熏鸭”等著名徽菜都带有一个美丽的传说故事。此外，徽菜的很多菜肴带有浓郁的地域和人文色彩，甚至连烹调方法也都折射出某种文化内涵。如“问政山笋”“李鸿章杂烩”“茴香豆”等。“茴香豆”是皖南地区流行的菜点。古时做茴香豆一般不放茴香，但因“茴香”与“回乡”谐音，茴香豆中若放入茴香，则表示还有另外一层意思，就是告诉在外营商者赶快回家，它还起着传递信息的作用。徽菜中的豆腐文化更是誉满全球。可见，徽菜不仅是流行民间数百年的一种美食派系，还是一种妙趣横生、耐人寻味的美食文化。

其四，讲究食补与养生。徽菜注重食补与养生有它的历史根源。春秋战国时期，老子和庄子的养生思想就广为流传。东汉杰出医学家华佗主张的“食补”“食疗”思想，曹操所述的“食疗”原理，嵇康的“养生论”以及皖南新安医学的“食疗”妙方都为徽菜注重食补、讲究养生奠定了理论基础。徽菜在发展过程中，始终继承和弘扬祖国悠久独特的食物养生和中医学上“医食同源，药食并重”的传统，无论在烹调方法上，还是在原料的选择与搭配上，都十分讲究食补与养生。徽菜重视烧、炖、焖、蒸，常以整鸡、整鸭、整鸭、整鳖煮汁熬汤，亦源于滋补养生之道。合肥地区夏季喜食白老鸭炖汤，沿江一带产妇多食白煨猪肚，淮北地区以猪肝补肾补虚等，都是中医“以形补形”理论的体现。徽菜各式滋补菜肴品种繁多，如“黄山炖鸽”“凤炖牡丹”“清炖马蹄鳖”等，均暗蕴养生之功。徽菜注重食补，讲究以食养生，但却不同于在菜肴中配以药材烹调的“药膳”，从而形成徽菜的另一大特点。

综上所述，徽菜的主要特点可用“三重一讲”来概括，即重本味，重火功，重文化，讲食补。

## 使命

徽菜烹饪技艺，于2021年被列入第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录，这是千百年以来安徽人民勤劳与智慧的结晶，是安徽一份厚而丰富的历史文化遗产。进一步弘扬徽菜文化，提升徽菜品牌，发展徽菜经济，是历史赋予我们的光荣使命。

省第十一次党代会报告要求，“实施皖美味道行动，支持申报中华老字号，支持各地打造特色小吃”。这是美食第一次被写入省党代会工作报告，省领导的高度重视和期望，不仅是对广大烹饪工作者和餐饮经营者的最大鼓舞和鞭策，更为徽菜的发展指明了方向，为徽菜产业的快速发展带来了前所未有的大好机遇。我们要在省委、省政府的坚强领导下，在社会各界的关心和支持下，与广大烹饪工作者和餐饮经营者共同努力，高举徽菜大旗，实施皖美味道行动，共同创造徽菜更加灿烂的明天，为建设现代化美好安徽贡献力量。

（供稿：安徽省烹饪协会）

投稿邮箱：ahrbzlj@163.com

