

### 名菜 12道豫味吃过瘾

四方食事，不过一碗人间烟火。人生百味，各自品尝。

郑州是河南省的省会，也是中原地区的重要城市。郑州有着悠久的历史和丰富的文化，在餐饮方面，大家都知道，郑州人的主食多为面条，其实，郑州人除了爱吃面，还有很多好菜让人垂涎欲滴。今天，我们盘点了郑州的12道名菜，看看能否让你吃出中原风味。

正观新闻·郑州晚报记者 樊无敌



合记烩面 马健图

#### 烩面

郑州烩面是河南面食的代表作之一，也是河南省的非物质文化遗产。

烩面是一种荤、素、汤、菜、饭聚而有之的传统风味面食，郑州烩面的精华全在于汤，用上等嫩羊肉、羊骨一起煮5个小时以上，先用大火猛滚再用小火煲，下七八味中药，煲出来的汤白白亮亮，犹如牛乳一样，所以又有人叫白汤。下面时，锅内放原汁肉汤，将面拉成薄条入锅，辅料以海带丝、豆腐丝、粉条、香菜、鹌鹑蛋、海参、鱿鱼等，上桌时外带香菜、辣椒油、糖蒜等小碟。烩面吃起来软硬适中，汤汁浓郁，辣中带香，让人欲罢不能。

#### 豫式黄河大鲤鱼

豫式黄河大鲤鱼是河南经典传统名菜，即红烧黄河大鲤鱼、清蒸黄河大鲤鱼、糖醋软溜黄河大鲤鱼三大名菜的总称，以河南的黄河大鲤鱼为原料，采用红烧、清蒸、糖醋软溜三种烹饪方式制作而成。

自古黄河大鲤鱼就以中原地段更为美味，被众多文人墨客所赞美，是蜚声中外的特色美食。豫式黄河大鲤鱼的经典做法是红烧和糖醋软溜，而作为豫菜经典名菜的红烧黄河大鲤鱼，曾多次上过国宴。

黄河大鲤鱼在河南几乎每家店都有做，做法是先将黄河大鲤鱼去掉内脏和黑膜，洗净后切成厚片，然后用油炸至金黄色，再放入锅中加入水、料酒、白糖、陈醋、姜片等调味料烧开，小火焖煮至汁收干。豫式黄河大鲤鱼吃起来肉质厚实而细嫩，口感滑爽而不腥，汁味浓郁而不腻，有着中原人的霸气豪迈。

#### 鲤鱼焙面

鲤鱼焙面是“糖醋软溜鱼焙面”的简称，来河南旅游不品尝一下糖醋软溜鱼焙面，那是一件非常遗憾的事。

糖醋软溜鱼焙面是由糖醋溜鱼和焙面两道名菜配制而成。焙面也称龙须面，焙面细如发丝，蓬松酥脆。其甜中透酸，酸中微咸。据《如梦录》载：明代开封每逢农历二月初二，所谓“龙抬头”之日，“筵客吃龙须面，节礼送面”，为呈吉祥，官府、民间都以细面相赠，称之为“龙须面”。起初面用水煮食，后来不断改进，过油炸焦，使其蓬松酥脆，吸汁后，配菜着同食，故称焙面。

#### 郑州烤鸭

郑州烤鸭是郑州的一道传统名菜，也是河南十大经典名菜之一。

郑州烤鸭的做法是先将鸭子洗净，去掉内脏和多余的油脂，然后用盐、花椒、桂皮等香料腌制一段时间，再将鸭子挂在炉子里用果木炭火烤制，直到皮酥肉嫩，色泽金黄。郑州烤鸭吃起来皮脆肉嫩，香气扑鼻，不油不腻，可以直接食用，也可以配以甜面酱、大葱、黄瓜等食用。

#### 大葱烧海参

大葱烧海参是一道河南传统名菜，山东和河南都有收录，而河南的大葱烧海参，注重涨发，先浸后炸，先油后水，把握物性，巧施手段。成品洁白，入口柔软。

河南的大葱烧海参由来已久，历史上，洛阳、开封曾作为都城，海产干货源源不断进贡至此。很多御厨倾尽全力研制海参的烹饪方法，这些海参菜系流传到官府，再到民间酒楼茶肆。大葱烧海参入选由中国烹饪协会主办的“世界发布‘中国菜’活动暨全国省籍地域经典名菜”中河南榜单，被评为“中国菜”河南十大经典名菜。

#### 葱扒羊肉

葱扒羊肉是河南传统名菜之一，羊有意为“祥”，历史上受“贵族”青睐。

葱扒羊肉选用熟制后的肥肋条肉，切条，配以炸黄的葱段、玉兰片铺至锅算上，添高汤，下作料用中武火扒制，至汁浓后翻入盘内，锅中汤汁勾流水芡，少下花椒油起锅浇汁即成，成菜软香适口，醇厚绵长。

#### 清汤鲍鱼

清汤鲍鱼是豫菜中的传统名菜，属于十大经典豫菜之一。

清汤鲍鱼将加工后的鲍鱼片片，配以青豆、火腿片，放入海碗中，用兑入作料的上好清汤冲入碗内即成，亦称清汤余鲍鱼。此菜是用清汤余制，汤清味醇，鲍鱼鲜嫩，是非常爽口而又回味悠长的佳作，颇能体现豫菜讲究制汤、用汤，淡而不薄之功力所在。

#### 炸紫酥肉

炸紫酥肉是河南省特色传统名菜，距今已有100多年的历史。

炸紫酥肉号称赛烤鸭，此菜选用猪硬五花肉，经浸煮、压平、片皮处理，用葱、姜、大茴、紫苏叶及调料腌渍入味后蒸熟，再入油炸四五十分钟。炸时用香醋反复涂抹肉皮，直至呈金黄色，皮亦酥脆，切片装碟，以葱白、甜面酱、荷叶夹或薄饼佐食，酥脆香美、肥而不腻，似烤鸭而胜烤鸭。

#### 煎扒青鱼头尾

煎扒青鱼头尾清末民初便享誉中原，素有“奇味”之称。

煎扒青鱼头尾以大青鱼为主料，取头尾巧施刀工，摆置扒盘两端，鱼肉剁块圆铺在头尾之间。下锅两面煎黄后以冬笋、香菇、葱段为配料，上锅算高汤旺火扒制，中小火收汁。汁浓鱼透、色泽红亮。食时头酥肉嫩，香味醇厚。



红烧黄河大鲤鱼

#### 炸八块

响堂报菜，多出妙语。在郑州很多酒楼堂馆，“一只鸡子捌八瓣，又香又嫩又好看”的唱词便是其一。这八瓣之鸡就是叫响了200余年的炸八块。

炸八块选用秋末的小公鸡两腿四块，鸡膀连脯四块，以料酒、精盐、酱油、姜汁腌麻入味后，旺火中油入锅，浆透之后，升温再炸，使其外脆里嫩。食时佐以椒盐或辣酱油，非常爽口。

#### 清汤荷花莲蓬鸡

清汤荷花莲蓬鸡是郑州特色菜，是以鸡糊和鱼肚制成的特色风味菜。

清汤荷花莲蓬鸡是郑州市特级厨师赵继宗在传统豫菜“莲蓬鸡”的基础上改制而成，做工细致，造型精美。此菜质地爽嫩，汤鲜味醇、口感丰富，能给人留下深刻的味觉体验。曾于1983年全国烹饪技术表演鉴定会上被评为“优秀菜肴”。

#### 新派酸辣广肚

酸辣广肚是豫菜的一个招牌老菜，很多人会认为此菜很难发现改良点。其实不然，从颜色、造型等方面做出改良后，第一感觉就是很上档次的菜品。

其实，新派酸辣广肚运用了酸汤肥牛的汤汁，加入了南瓜蓉，颜色不再是辣椒油的颜色，而是黄色的，不仅味道变了，颜色也变了，视觉效果更好，从而给客人一种新鲜感，满足人们的猎奇心理。

作为八大古都之一的郑州，汇集着全国各地的名菜。今天，我们为你推荐12种郑州名菜，主要是依据郑州地区的豫菜、特色菜、传统名菜、招牌菜、代表菜、宴席菜等进行推荐的，希望2023年这个双节假期，在郑州的你吃得开心、吃得过瘾。