

食全“石”美



蔬菜

细品康养美食 感受食全“石”美

亮出“中国康养美食之乡”名片，培育“食养”经济增长点



土司绿豆面

民以食为天。舌尖上的味道，总是令人食欲大振，欲罢不能。旅游“六要素”，“吃”名列榜首。石柱“六养”，“食”更是不可或缺。

优质的自然环境、深厚的文化积淀以及繁荣的经济发展，为石柱的美食发展奠定了得天独厚的基础条件。2017年，石柱被中国烹饪协会授予“中国康养美食之乡”荣誉称号。

细品康养美食，感受食全“石”美。

将“食养”经济培育为新的消费增长点

取新鲜的乌鱼切片、上浆后备用，将提前煲好的清鸡汤放入锅中煮沸，然后依次放入洗净的莼菜、调好浆的乌鱼片，煮至鱼片上浮，再将汤面去油，最后装盘，根据喜好加入香菜叶，一碗色泽晶莹剔透、味鲜细嫩的莼菜鱼即可端上餐桌。莼菜鱼不但极为鲜美、入口即化，还富含蛋白质、氨基酸、维生素和微量元素等，有清热消肿之功效，是到石柱必尝的菜品。

正所谓“土家三宝、绝味三肴”。餐前的嘟吧羹，温心养胃；餐中食莼菜鱼，健康养生；餐后吃绿豆面，营养饱腹。“土家三宝”是世代生活在这片沃土的土家儿女的智慧结

晶，也是色、香、味、形俱佳的招牌菜品，得到了众多食客一致好评。

在我国博大精深的饮食文化中，土家族由于独特的自然环境和历史沿革，其饮食喜好可以说是别具一格。丰富的森林资源孕育了40多种可食用菌，大量山珍如黄连、天麻、嘟吧、竹笋、天麻等既是名贵中药材，又是土家菜品的绝佳辅料，加之石柱逐步发展为全国辣椒和莼菜产业大县，使石柱土家人在餐饮上具有更鲜明的特色和更独特的风采。

近年来，石柱围绕打造“全国著名康养休闲生态旅游目的地”总体目标，积极统筹规划布局，创新康养菜品，提升餐饮文化，全力发展特色突出、文化厚重、绿色生态、健康养生的康养美食文化。2017年，石柱县得到业界人士和广大群众认可，获得了“中国康养美食之乡”荣誉称号。

目前，石柱县正以“中国康养美食之乡”城市名片为载体，推动康养美食特色化、标准化、品牌化发展，打造莼菜宴、莲藕宴、土豆宴、土司王宴“四大宴席”，力求通过育人才、强品牌、挖菜品、提文化，推动全县康养美食工作快速发展，将“食养”经济培育成为新的消费增长点。

绿色、健康、原生态的康养美食文化

石柱县属中亚热带湿润季风区，气候温和，雨水充沛，四季分明，因此蕴藏着相当丰富的物质资源。同时，由于相对封闭的地理环境，使得自然环境和饮食习俗很少受到外界的干扰和同化。如今，随着石柱康养餐饮发展的基础条件日益坚实，基本建成了完整的康养菜品标准和菜系，特色鲜明的康养美食文化逐步形成。

● 杂粮组合

金包银，饭把米和包谷（玉米）掺在一起吃。即用锅添水把少量的米煮开，再拌上包谷粉煮熟，既香又耐饿，属于三低健康食品。

● 豆蔬结合

合渣，有的地方叫懒豆腐。将豆汁烧

开，掺进鲜青菜、莼菜或胡萝卜粒煮熟，即成美味健康的高蛋白、高纤维、高钙的菜品。

● 烹调原生态

大锅烩菜。将所有的菜都倒在锅里煮好，撒上辣椒、花椒、葱花、姜末等作料，然后各盛上碗，围着火炕吃饭。

● 蛋白质互补

油茶汤、鸡蛋茶。用油炸花生米、核桃仁、黄豆、米泡、包谷泡等，打上三四个鸡蛋，放入煮开的油茶内，味道鲜美，具山村风味。

● 方便快捷

炒米。先将糯米用甑蒸熟，取出晒干后，再用砂炒成米泡。食时，将炒米放入碗内，用开水冲泡，便可饮食。

● 主配料创新

团撒。先将糯米蒸熟后，置于一圆形的模具内，摊开晒干，便成为熟糯米团饼，再添加鸭脯肉粒、鸡肉粒将其油炸，香脆可口，便于贮藏，以备自家吃或待客，或作馈赠品。

【美食推荐】

● 马耳巴合渣。以花生和大白菜为主料，加生姜和盐等调辅料烹制的土家养生菜。本菜品色泽乳白带绿，口感细腻，醇厚清香。

● 酸肠子。以猪大肠为主料，加米面、酒酿辣椒等制成。米面呈水晶色泽，香气浓郁，酸辣味浓，滑脆爽口。

● 千野嘟吧。用原生态嘟吧粉为原料制作的纯绿色康养食品，口感微甜、软糯又不失嚼劲，色味俱佳。

● 老坛酸渣肉。以三线肉为主料，加郫县豆瓣、泡椒、姜末、白糖、白酒、十三香等调料制作的养生菜，色泽红亮，香气浓郁，酸香可口。

● 太极莼菜羹。以莼菜为主料，用菠菜叶、土鸡蛋蛋清、艾粉、纯净水、盐等调制的一道养生汤菜。菜品呈白绿色相间的太极形，观赏性极佳，入口清淡但莼菜味浓，味道咸鲜。

● 野生天麻肚子鸡。用高山土鸡肉为主料，加猪肚、天麻、沙参等辅料慢煲的养生菜肴。本菜品色泽金黄，有药膳味，汤鲜香，营养丰富。

● 黄莲花煨老鸭汤。以老鸭子为主料，加黄莲花、麦冬、盐、姜片等烹制的一道渝菜。本菜品色泽金黄、香气浓郁、咸鲜微苦，肥而不腻。

● 土司王宴。全宴共“九个盘子，九大碗”。“九个盘子”即一青二白、三红四黑、五酸六辣、七方八面、九州方圆；“九大碗”即一顺二升、三吉四余、五上六洋、七满八船、久久洪福。在上菜前，会先给每位客人上一碗石柱著名的“暖胃养心茶”——红糖醪糟泡米茶，暖胃养心。

张亚飞 刘玉珮 詹米璐
图片由石柱县文旅委提供



冷水蔬菜手撕鸡



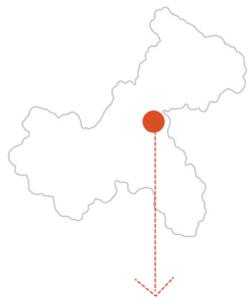
嘟吧



莼菜



土家野生菌宴



SHIZHU