



绿豆粉



羊肚菌

品山珍 亲的是自然

黔江人将“靠山吃山，靠水吃水”的生存法则，践行得如诗如画。

“武陵多夜雨”。黔江地处武陵山脉腹地，这里阳光充足，雨量充沛，夜雨日照的气候催生了大脚菌、羊肚菌、鸡油菌、九月香等野生珍贵菌类，以及天麻、山药、毛鸡腿等近百种药用植物，这些都是难得天然养生食材。

武陵山珍在专家眼里为上乘产品。菌类营养丰富，具有提高人体免疫力、抑制肿瘤细胞、开启人体功能系统等作用。黔江人将武陵山珍配上天麻、山药等熬成汤，堪称一绝，不少游客慕名游黔江，品的就是这“东方魔汤”，并赞叹“此物只应天上有，人间哪

得几回闻”。

特别是具有益肠胃、助消化、化痰理气等功效的羊肚菌，开化了黔江人的生机。黔江在保护羊肚菌自然生长的同时，依托自然条件发展人工种植，规划了发展目标，建成了以水田为中心的羊肚菌示范产业园，带动五里乡、阿蓬江镇、金洞乡、蓬东乡、石会镇、沙坝乡等乡镇建成标准化种植大棚，已经实现规模化种植。同时，羊肚菌加工出口取得国家生产认证和出口认证，打通了黔江羊肚菌出口渠道。

来黔江，除了品“东方魔汤”，还要记得亲近自然，悦谈武陵山珍的诗和画韵。

尝小吃 养的是良心

来黔江，不可错过的早餐是什么？首选是土家绿豆粉。

土家绿豆粉历史悠久，宋人陈达更将其列为鲜美的、无人间烟火气的素食二十品之一。土家绿豆粉的制作是将大米和绿豆用石磨磨出细浆后，用漏斗在锅内作画而成。米是糙米，绿豆是夏令饮食中的上品，其比例为1斤米2两绿豆。在制作时，黔江人总是用3两绿豆。究其原因，是绿豆要先用水泡，凡浮在水面的是成色不足的，均要去掉，以保证粉的质量。绿豆粉又叫良心粉，就缘自这绿豆加进的是诚实，映出的是良心。

绿豆粉精细手工制成，白水浸烫，再淋上用牛肉、杂酱、牛肚或肥肠熬制的臊子，便成美食。现在的黔江，时不时还能听闻“烫

碗绿豆粉”从小巷深处传出，传递着古朴的怡心养心气，真是余味绵延。

夏天来黔江，神豆腐绝不能错过。制作神豆腐的原材料，是从林中自带一种淡淡药草香的斑鸠树叶。采回斑鸠树叶，用清水漂洗后，用力捏压叶子直至叶浆流出，再用布包滤去叶渣后碱制而成。外观晶莹剔透，弹性十足，入口即化，细嫩爽口，清凉舒

心。神豆腐之所以“神”，就在于食材取自自然，但制作工艺精细。如果不具备晶莹剔透、弹性十足的特点，土家人立即即掉，绝不以次充好。

煮江湖 吃的是文化

众多的饮食讲究热闹，震撼味觉的大鱼大肉和搅动视觉的全牛全羊，是为讲究。而黔江的美食，以山中最寻常的食材为料，用勤奋之心烹饪，以感恩之心享用。一个人，亦或三五五个朋友，慢慢咀嚼，细细品味，吃出热闹都市的奢侈，悟出这方水土的真实，是为煮“江湖”。

黔江美食煮的是江湖菜，其中最具有代表性的是黔江鸡杂。黔江鸡杂原料是鸡内脏，即鸡心、鸡肝、鸡肠和鸡肝等。烹饪方法简单而传统——鸡杂腥膻味重，山里湿气弥漫，故将其和葱姜片同炒，去除异味，祛湿去寒。此过程热油烹任红艳艳的泡椒、粉嫩嫩的泡萝卜丝，煮成脆嫩鲜香、辣得人食欲大增的美食，名为爆椒鸡杂。

黔江鸡杂作为市级“非遗”，看似简单却有美味秘诀，这就是“老母子水”。“老母子水”说的是黔江鸡杂用的泡菜，泡菜坛里的水一用就是几十年，水里含有茴香等10余种中药材和土家麻糖，每年捞出沉淀物但不换水，是为“老母子水”。

黔江鸡杂是被冠以地理标识的地方美食，是黔江最具影响的“美食名片”。黔江人把饮食智慧和山货食材利用得淋漓尽致，让这道美食飘香北京、上海、拉萨、广州、成都等地。不仅如此，黔江人还依托鸡杂研究“流动乡愁”，重庆城市后院农业开发有限公司研制了瓶装、袋装、礼品装等“黔江鸡杂”熟食产品，让鸡杂从“小厨房”走向了“大市场”。

“老母子水”成就鸡杂，记录的是是一段历史。曾经贫穷的黔江人总是善待生活、期待生活，他们苦干求生、智慧求食，不仅是煮出了简朴而不简单的黔江鸡杂，还根据环境条件创造了系列美食，特别是来自火铺的烟熏腊肉、搭配蒜苗、青椒等炒制，成为誉满“江湖”的土家腊肉；还有制技讲究的牛肉脯，传承土家风，伴着青草气，麻辣鲜美，香脆可口……



菜叶面

地锅牛



青蒜牛肉



鸡杂牛肉

藤茶

黔江鸡杂



绿豆粉

生态原乡

清新

黔江 山韵煮雨成味

采花果 兴的是产业

到黔江，采花果首推猕猴桃。

2017年8月，重庆市规划局联合重庆市地理信息中心特别推出《重庆特色植物地图》，标注了各区县30多种特色植物。在这张地图上，每个区县都有一种代言植物，黔江的代言植物就是猕猴桃。

猕猴桃以营养丰富、健康保健而闻名，是一种医食同源的水果，素有“水果之王”的美称。在猕猴桃家庭，已知的野生源种有60多个，其中30多个在黔江野外均有分布。

近年来，猕猴桃成为黔江的主导产业之一，产业基地覆盖了金溪、舟白、沙坝、小南海、中塘、黄溪等10多个乡镇。黔江的“红心猕猴桃”，以外观美观、肉质鲜嫩、香气浓郁、口感香甜、营养丰富等特点，成为国字号的地理标志，远销日本、英国、韩国及东南亚等地区。

采摘黔江脆红李也是不错的体验。黔江脆红李以颜值担当，一度成为网红。在连绵起伏的山坡上，万亩脆红李层林挂果，翠绿枝头，泛着紫红李子成串，随风摆动，飘出十里田园果香。还有黄金梨、白枇杷、红樱桃、蓝莓、马喇贡米……都是伴着绿水青山就是金山银山而来的产品。

黔江“山韵煮雨成味”，融汇了生态的馈赠、历史的沉淀、美食的智慧、勤奋的劳作、民族的风味。

刘茂娇 唐敏 李南星

图片由黔江区委宣传部提供



猕猴桃



脆红李