

百味武隆，舌尖上的乡愁

◇ 郑 立

百味武隆，一个特立渝东南的美食意境，一种乌江流域的生活风景、文化意象和情绪符号。舌尖上的乡愁，浸润在精神的原乡。

民以食为天，食以味为上。从人文始祖燧人氏钻木取火、教民熟食伊始，到黄帝教民垦灶作炊、蒸谷做饭、烹谷为粥而赈继，到神农氏遍尝百草、耕而制陶而推进，到稷教民稼穡、谷粟烹饪而分羹，到尧帝制石饼、创面食而改善，到上古彭祖烹羹而食、药膳养生的神话，到商汤伊尹精研美食、“治大国若烹小鲜”的传说，饮食文化一直是中华文化极为重要的组成部分。《中庸》有云：“人莫不饮食也，鲜能知味也。”荀子有言：“若夫目好色，耳好声，口好味，心好利，骨体肌理好愉快，是皆生于人之性者也。”饮食是天理，是人欲。丰衣足食，是人类的普遍追求，追求温饱继而追求美味，也是庶民百姓生活、发展、享受的合理需求。千百年来，各地先民在各自地域、不同的起点上，以独特的烹饪技艺和饮食风格完成了一次次朴素的沉淀、回归和创新，成就了中国京菜、鲁菜、苏菜、川菜、粤菜、闽菜、浙菜、湘菜、徽菜等形式繁富多彩、内容博大精深的饮食流派，泱泱中国饮食天下，享有世界美食大国之誉。

武隆地处乌江下游，曾是古时巴国的属地，在改朝换代的历史承继之中，成为了多民族文化的交融之地，饮食文化以乌江流域食材为特色，海纳百川，博采众长。旅游强劲发展三十年来，武隆人以地道的乡土食材为底气，以川渝菜系为底色，创制出品类繁多的美食，萃取了中国各大菜系的精华，不仅仅满足于胃，而且满足于嘴，甚至让视觉、嗅觉都得到了美与鲜、味与真的深切感知，因而异军突起，独树一帜。饮食探源，农家菜、家常菜、私房菜层出不穷；饮食分流，老字号、新招牌、外来品牌推陈出新，为八方游客提供了一次次舌尖上的乡愁的朴素回归，也为百味武隆吹响了集结号。

2023年3月14日，旨在把地道的武隆美食“选出来，送出去，走向世界”，武隆区在有世界“最佳旅游乡村”之称的荆竹村的归原小镇举办了首届百味武隆品鉴活动。重庆市政府参事、中国著名美食家杨一和中国烹饪大师、中式烹饪高级技师吴远模领衔组成专家评审组，对各街道乡镇推送的64道农家美食和各旅游酒店挑选的38道大厨手艺，对其在色香味之上所凝蓄的精、美、情、礼等内涵，进行综合品鉴，确立了百味武隆的基本目录以及开放性的遴选机制。11月22日，区机关事务管理中心、区商务委、区文化旅游委、区融媒体中心等单位以浓烈的乡愁、开放的情怀、争鸣的气度，联合推出了百味武隆“十大名菜”评选活动，碗碗羊肉、包圆、蕨耙炒腊肉、荞面汤圆、酸汤鱼、金榜题名烤爽肉、鲟凤养身汤、天麻芙蓉蛋、菜豆花、碗碗肥肠等十大名菜隆重亮相，把武隆美食推向了一个承前启后、创新发展的新高度。百味武隆以引领武隆餐饮业发展为担当，以游客深切感受武隆美食独有魅力为己任，步入了百花齐放、百家争鸣、百家共荣的新境界，由此逐步升华为铭记乡愁、美在舌尖、愉悦心灵的武隆滋味，并以永恒乡愁的名义，有了区别于他乡的人间珍馐的标签，有了诗意与远方。

一菜一格，百菜百味。林语堂先生说：“吃在中国无所不在，无所不通。”可以毫不掩饰地说，百味武隆凸显了武陵人对食物的理解，体现了这一精神气度，把无限的想象空间赋予了就地取材的山珍河鲜、谷物蔬菜等食材，蕴含着“以味为核心，以养为目的”的中华烹饪文化的显著特质，演绎出了独具个性特质和地域色彩的武隆味道。无论是代代承传的老字号，还是苦心孤诣的新品牌，都是武隆乡土的味道，都是乡情的承载，都是乡愁的凝聚。

百味武隆深得川渝菜的变化无穷之妙，更得乌江两岸取材广泛、众口可调之巧，可谓一方水土养一方人，一方水土养一方口味。百味武隆在孜孜以求的探索创新之中，厚养了一方人情，涵养了一方文脉，找到了武隆美食最新的标准和最贴妥当的答案。多以辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等为主要调味品，无论餐馆大菜，还是街边小摊，抑或是家庭私房菜，无不以独有的刀工、火候和不同的配比方式变化出麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、蒜泥、芥末、红油、糖醋、鱼香、怪味等人间滋味。火食之道，烹调有术，武隆人在川菜的“三香三椒、七滋八味”之间游刃有余，在“三蒸九扣”名头中别具一格。花椒、胡椒、辣椒为三椒，葱、姜、蒜为三香，甜、酸、麻、辣、苦、香、咸为七滋，鱼香、酸辣、椒麻、怪味、麻辣、红油、姜汁、家常为八味。在讲究色、香、味、形、器俱佳的和谐统一中，百味武隆开放包容，形成了个性鲜明的武隆特色，成了来武游客舌尖上的精华。

武隆美食以猪肉为先，上品猪肉为本地黑土猪。村野之上，年节期间之间，一面是炊烟袅袅的人间，一面是简朴归真的天然。不管是红白喜丧，还是生火死祭，都有出“圆席”的习俗。八仙桌上圆席的“八大碗”或“九大碗”多以猪肉为主菜，鱼肉、牛羊肉、鸡鸭肉为辅菜。盐菜烧白、盐菜墩墩肉、喜沙肉、粉蒸排骨、粉蒸猪肚等“五扣肉”，最考究的是厨房师傅的真功夫，必须拿出出色香味俱美的招牌菜。冬腊月，乡间农家喜吃“刨汤宴”，其招牌菜却是回锅肉、炒猪肝、萝卜排骨汤、血旺汤，这几道家常菜尽显主家厨娘的厨艺，一口鲜，美半年。在百味武隆食单中，和顺镇的催烧白，凤来镇的老咸菜墩墩肉，赵家乡的喜沙肉，白马镇的霸王回锅肉，已是深入人心、耐人寻味的美食代表，每一道菜都连着一个或几个故事，令人感慨万千。

老咸菜墩墩肉，实质是川渝菜系“五扣肉”之一的盐菜墩墩肉，食材及配料很简单，就是五花肉、老咸菜、生姜、红糖、老抽、老醋、米粉。凤来镇的老咸菜墩墩肉不同凡响，传说，明朝刘秋佩中进士后任朝廷翰林院庶吉士，户部给事中，与同朝为官的浙江余姚人王阳明结为至友。王阳明对家乡的梅干菜烧肉情有独钟，多次以此美味招待刘秋佩，刘秋佩则以家乡的老咸菜墩墩肉回请王阳明，王阳明食之大赞，老咸菜墩墩肉与梅干菜烧肉的滋味之美当在伯仲之间。各自的乡愁，一样的情怀，王阳明的余姚梅干菜烧肉已是浙菜系中的一道名菜，而刘秋佩的武隆老咸菜墩墩肉一直养在深闺，在百味武隆的品鉴会上，方得脱颖而出。

在武隆民间，猪肉美食有两款待客上品，老腊肉和酸鲜肉。在百味武隆的食单中，接龙乡的蕨耙老腊肉，大洞河乡的锅耙腊肉，黄莺乡的莽海椒炒腊肉和苗家酸鲜肉，江口镇的酸鲜肉，平桥镇的陈鲜肉，都是风味独特、各领风骚的武隆味道。黄莺乡的莽海椒炒腊肉风味独到，食材及配料是大海椒、糯米、腊肉粒、食盐和花椒面少许，做法有三步：一是将刚红透的大海椒从头部去籽粒，保留海椒的完整度，先将糯米用水浸泡3小时左右，将老腊肉切成小颗粒，

盐和花椒面少许与泡好的糯米拌匀，填入大海椒内，再装入腌菜缸内存放72小时左右；第二步是将腌制好的莽海椒上笼蒸熟，冷却后切成小段，煮熟的腊肉切成片；第三步是将切片的腊肉放入热锅中，翻炒之后加入莽海椒、蒜苗梗，翻炒香味扑鼻就起锅。这道农家美味，吃过之后辣味、香味沁人心脾，特别提神，最能缓解劳累之后的疲困。

猪肉在武隆，有不少借鉴众长、推陈出新的美食。土地乡的烤藏香猪，白云乡的米豆鲜排骨，大洞河乡的干笋炖猪蹄，江口镇的包圆，凤来镇的老咸菜滑肉，仙女山华邦酒店的纤夫椒汁腰花，瑜珠花园酒店的禅酒一品东坡肉，明宇尚雅酒店的灌汤狮子头、喀斯特烤肉，荣融金科大酒店的宝鼎老坛肉，天尺五酒店的原味茶熏石板腊肉，都是近年来声名鹊起的武隆滋味。土地乡烤藏香猪，食材是整只打整干净的藏香猪，配料有蜂蜜、老醋、食盐、辣椒面、料酒等，猪肉腌制在2小时左右，放入狼坑烘烤足足4小时以上。出坑的藏香猪焦黄油亮，干酥爽口，宴飧之上，肉香扑鼻，让人食欲大开，酒意勃发，在饮酒啖肉之间，寄情赋怀，最是怡人。

武隆山高林密，行迹深阔，实属牛羊繁衍的膏腴之地。行走武隆，饱览绮丽山水，品尝羊牛肉精细而丰沛的美味，眼福之靓，口福之纯，乡愁的味道尽在无言之中。羊以本地乌江板角山羊和渝东南黑山羊为好，牛以拔800米以上黑红相间的黄牛为佳，它们承载了武隆得天独厚的优越感，坚挺了质优价廉的自信。原生态的羊牛肉食材经武隆大厨的精心烹制，充盈爽心悦目、口舌留香的意境，张扬武隆的味道。

就牛肉而言，让人感怀难释的有芙蓉街道以黄牛头为食材的牛气冲天，浩口乡高山黄牛肉为食材的青菜牛肉，桐梓镇以新鲜黄牯牛肉为食材的牛肉火锅，双河镇以黄牛尾和高山番茄为食材的番茄牛肉汤，长坝镇以高山黄牛腱子肉为食材的酸汤牛肉，凤山街道以高山黄牛精肉为食材的辣子牙签牛肉，仙女山华邦酒店以高山黄牛肉和萝卜为食材的草原碗碗牛肉，天怡芳草度假酒店以后坪生态牛肉为食材的堂灼牛肉，都弥漫着武隆牛肉美食独有的文化意味和审美情趣。桐梓镇的牛肉火锅，用桐梓山的花椒、干辣椒、八角、桂皮、香叶、豆瓣酱熬制成底料，主打黄牯牛肉，配以高山萝卜，辅以姜葱蒜。在炭火的烘焙之上，一锅油亮的红汤，一锅绵柔的清香，令人食欲陡起，如果是冬天，添一壶桐梓山老酒，一大口油而不腻的黄牯牛肉，一小心口滋滋润肺的老酒，热乎在心头，惬意不可言。

武隆羊肉，堪称乌江美食一绝，当以羊角街道为先。两百多年前，乌江北岸李家山崩塌，形成了羊角磧和五里滩，乌江航道在此终结，不管是客船还是货船，上下滩都得卸货下人，空船过滩。羊角磧上，羊角镇应时而生。滞客、纤夫、挑夫、背二哥应势而聚，旅栈、饭馆、当铺、茶楼应运而起，一道快餐似的碗碗羊肉也应需而出。羊角碗碗羊肉以乌江板角山羊肉为食材，以辣椒、花椒、胡椒、沙仁、八角、老姜为佐料，百家百味，秘而不宣，因其肉香扑鼻、鲜嫩可口之口碑和拟风除湿、补肾壮阳、开胃健脾之功效，百年不衰，已成为了武隆味道的招牌之一。羊角街道的酸辣羊血、炔拌羊蹄、火炉镇的羊肉汤锅，白马镇的碗碗粉蒸羊排、爆炒羊肾，沧沟乡的红烧带皮羊肉，白马镇的罐罐羊排，瑜珠花园酒店和云上牧羊谷的手抓羊肉，天怡芳草度假酒店的品山珍羊腩煲，都是武隆羊肉的品牌之作。

乌江从东往西贯穿武隆，芙蓉江、石梁河、木棕河、大溪等众多支流在武隆

注入乌江，江河鱼鲜繁多。但吃武隆鱼，必首选江口。江口镇地处芙蓉江与乌江的交汇处，曾是隋朝信安县和唐朝信宁县的县址，清朝康熙年间才落名江口镇，千年古镇气韵独具，江鲜河鲜让人流连忘返。江口鱼之最，当数豆腐泡椒鱼和麻辣鱼，江口豆腐泡椒鱼以芙蓉江、乌江鲜鱼和农家石磨豆腐为食材，以秘制泡菜、红油为主佐料，以大蒜、老姜为辅助料。一口豆腐泡椒鱼，胜过千般味，这滋味除了江鱼之鲜，更在“秘制”二字，特别是秘制泡菜，一般都有三年以上腌制时间，至于秘制红油之法当是店家的家传之秘了。

除了江口鱼，凤山街道的曾鲫鱼，仙女山街道徐家雅院的鲜椒鱼，和顺镇的旺夫鱼，火炉镇的麻辣鲟鱼和泡椒黄辣丁，沧沟乡的清汤娃娃鱼，文复乡的稻香鲢段，后坪乡的苗寨酸汤鱼，天尺五酒店的全油麻辣冷水鱼，瑜珠花园酒店的金汤椒麻鱼，都是被人称道的口福之美。和顺镇的旺夫鱼，食材仅是四五斤重的草鱼一条，石磨豆腐一块，辅之葱姜蒜等家常佐料，以干锅的方法烧制，风味独具。相传，这一道菜是一户丈夫在涪陵、重庆等地经商的陈姓人家，丈夫每一次回家，夫人都要精心烧制这一道菜。丈夫在这一道菜中吃到了家的味道，生意越做越顺，越做越大，这一道菜经丈夫之口传了出去，被人称为旺夫鱼。一道旺夫鱼，兴家旺业，岂不美哉。

清朝美食家、诗人袁枚在《随园食单·羽族单》中罗列有鸡鸽肉类美食30余种，鸭鸡肉类美食10余种。武隆靠山吃山，羽族类美食也不少。鸡肉类而言，主要以凤头黑土鸡为食材，芙蓉街道的椒麻鸡，仙女山街道的三叶土鸡，白马镇的白马烤鸡，长坝镇的灌记烧鸡公，文复乡的大脚菌土鸡，土地乡的黄精茶香鸡，大洞河乡的天麻炖土鸡，明宇尚雅酒店的河东鸡合钵，华邦酒店的千年白果土鸡汤，都是武隆鸡饕的至味。鸭肉类而言，主要以麻鸭为食材，芙蓉街道的稻田八宝葫芦鸭，鸭江镇的什锦鸭、鸭江鸭，荣融金科大酒店的干捞苦鸭鸭掌，都是名声在外的田园滋味。仙女山街道的三叶土鸡汤是游客极为看好的一道美味，它以林下土鸡为食材，以橘子叶、花椒叶、沙仁叶为汤料，鸡肉鲜嫩，鸡汤鲜馨，是四季滋补的美食之选。芙蓉街道的稻田八宝葫芦鸭，以本地麻鸭整只去骨，将新鲜的糯米、虾仁、白果、青豆等八宝辅料拌匀后填入鸭肚，蒸至定型即可，肉嫩味美，寓意五谷丰登。

四方食事，不过一碗人间烟火。鹅肉、鸽肉在武隆也是常见食材，能拿得出手的食单却不多。不过，武隆民间还有不少隐藏，比如明宇尚雅酒店的炔锅山兔，芙蓉街道的香辣蜂儿子，就难得一遇。滋味人间，总慰平常心；寻常生活，方见烟火气，武隆的风物小吃看似寻常，却不寻常，它们承载记忆，见证岁月，是认知武隆美食的一条最有效也是最有意思的通道，菜品上的千差万别，异彩纷呈，给人留下最真实、最直接、最美味的生活样本。

在百味武隆食单中，仙女山街道归原小镇的荆竹竹筒饭、老咸菜蕨耙汤圆，羊角街道的豆腐干、冰魔芋、洋芋花、鸡蛋仔、烤苕皮、烤豆干，芙蓉街道的生态五彩蕨耙，白马镇的白马松毛蒸饺、白米粉，江口镇的包圆、玉米汤圆，鸭江镇的颜婆婆手工米粉，庙垭乡的老咸菜芽耳果、奇味糯米粥，文复乡的荞面，石桥乡的热糍粑、芙蓉豆花，接龙乡的鲜海椒炒笋子，长坝的红糖蛋酥糍粑、醉蛋，大洞河乡的鲜海椒炒洋芋，芙蓉街道的蕨耙汤圆，荣融金科大酒店的手工酱肉包，天尺五酒店的金牡丹鸡豆花、情侣汤圆，天怡芳草度假酒店的功夫野菜丸、京葱酱爆羊肚菌、乌江叶

儿耙、野菌象形鮑鱼酥，华邦酒店的芝士紫薯麻丸、艾草土豆糍粑、野叶荞麦饼，富雅云端酒店的天鹅酥、茶香御糕、鲜椒双脆、热菜麦粒香，都是乡愁满满的人间美味。江口镇的包圆，以精瘦肉、土鸡蛋、米粉为食材，以老姜、食盐为调料，秘制而成，源起何时已无人知晓，据说，晚清进士李熙照对家乡的包圆进有过深入的探研，他家制作的包圆半月不腐，鲜美如初，让人称奇。庙垭乡的奇味糯米粥，食材有鸡肉、糯米、红枣、小葱头、团蒜等，辅之枸杞、老姜、食盐，据传，这是刘秋佩在庙垭创办白云书院时与白云禅院乌江禅师一起创制了药膳，可疗治杖疾，书院弟子参加应试，临行时，他必送一碗亲手熬制的粥，寓有奇味天然、榜上留名之意。

古人云：“药补不如食补”。药王孙思邈在《备急千金要方》中说：“夫为医者，当须先洞晓疾源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”武隆大山集聚、沟壑纵横，天麻、黄精、百合、蜂蜜、红枣、莲子、灵芝、茯苓、党参、桂圆、何首乌等天然资源极为丰富，为药膳创制提供了充足的原生态药材，特别是天麻、黄精、百合、灵芝、白果等优质药材，为药膳的推陈出新提供原动力。但百味武隆的药膳之单并不多，大洞河乡的天麻炖土鸡，仙女山华邦酒店的千年白果乌鸡汤，庙垭乡的奇味糯米粥，土地乡的黄精茶香鸡等忝列其中，寓医于食，赋予食物以药力，取药物之性，用食物之味，起调理之效，有保健强身、防病治病、延年益寿之效。有些可惜，至今武隆还没有一家众口称道的药膳坊，谁都相信，武陵旅游业的强势发展必然为药膳美食增添新的助力，药膳美食一定会站上蓬勃发展的新起点。

所谓美食，就是一次又一次舌尖之上的喜相逢，美食的终极意义在于获得幸福感。在所有的美食里，都有一种乡土密码与人的命运长持，品之味之，从中可以找到人生的注脚。百味武隆所表达的乡愁，就是一方水土的血脉，一方风物的升华，一旦相遇，一生相知，很难丢失。而今，武隆美食以百味武隆品鉴会为起点，进入了快速提升、优质发展的快车道。2024年4月16日，重庆旅游美食“渝味360碗”评选揭晓，武隆碗碗羊肉入选重庆旅游美食“渝味360碗”的43道头碗菜。碗碗羊肉、老咸菜墩墩肉、蕨耙腊肉、禅酒姜煨羊肉4道热菜，凤凰糯米鸡、绿豆腊肉羹2道汤菜，羊角豆干、桐子叶麦耙2道小吃，入选重庆旅游美食“渝味360碗”名单。武隆美食乘着武隆旅游三次创业的劲风，已走出武隆，走进巴渝，必将走向中国，扬名世界。

百味武隆，一碗碗浓烈的乡愁，它是武隆历史的命脉，也是武隆人文的根脉。它储存于我们的味觉、视觉、听觉以及肺腑和灵魂，谁也无法改变，就像无法改变自己的出生地一样。吃着吃着，我们就老了，但它是我们最初的记忆，也是我们最美的记忆，更是我们最后的记忆。