



油淋泥鳅 和谐共生的自然之道

棠香街道和平村四组一块田，这田里的泥鳅和水稻都长的特别的好。特别是那泥鳅，身形较长，细长而柔软，通体呈深褐色或黑色，腹部较浅，肉质细腻，鲜味十足，堪称一绝。

当地村民通过外出学习和探索，采用立体种养的水稻种植模式，既能提高水稻的产量和产值，又有效地保护生态环境。稻田里的微生物及害虫为泥鳅的生长提供了充足的饵料，泥鳅的排泄物富含大量的钙、磷、铁、硒及维生素B1等微量元素，为稻谷的生长提供了充足的有机肥。在这种优势互补的生物链中，生产出品质优良的绿色有机稻，养殖出来的泥鳅蛋白质含量高、口感好。

近年来，棠香街道在和平村、惜字阁村境内，通过完成高标准农田改造1000亩，采用循环种养模式，分季节分水位进行水稻、鱼、虾等分块套养，实现一地多收，提高了种植户的经济效益。

泥鳅被称为“水中人参”，在中国南方各地均有分布，全年都可采收。而《本草纲目》记载：鳅鱼有暖中益气、功效，现在多被认为是滋阴壮阳的“法宝”。稻田里养殖的黑背泥鳅，黝黑的外表下，依靠稻花和水草为生，绿

色环保无公害，肉质细嫩。如何把这稻田里的泥鳅的口感发挥到极致，便不得不提桂苑的头牌菜“油淋泥鳅”。

泥鳅的处理至关重要，将从田间现捕的泥鳅提前放入清水盆内净养，使其体内泥土杂质排出。取适量盐放入泥鳅中，盐的加入，能有效去除泥鳅表面的黏液，还有一定的杀菌去腥作用。然后取红椒、生姜洗净切碎，葱洗净切成小段，放入大蒜（拍破）、白糖、盐、味精、鸡精等调料，抓拌均匀后腌制。接着，在热锅中依次放入洋葱丝、青椒块垫底，摆入稻田泥鳅，再把腌泥鳅的姜片、蒜子等调料放在中间。最后，将色拉油、菜籽油、红油等入锅蒸熟，将一半热油浇在锅中，高温作用下，泥鳅体表的水分迅速蒸发，表面瞬间变硬，形成一层焦脆的外壳，锁住内部的水分和营养。撒上青红辣椒碎，再浇上剩余的一半热油，最后点缀葱香，一道色香、味美、肉嫩、鲜香的美味即成。轻夹一块放入口中，滚烫的热油，裹挟着麻、辣、鲜、香瞬间充斥整个口腔，将鲜味激发到极致，慰藉我们劳作后疲惫的身心。



成菜装盘。

清供傍林鲜 来自宋代的饮食哲学

宋朝的饮食业异常繁荣，文人学者对饮食的著述也很庞杂，大致可分为食经、茶学和酒学三大类。而宋人林洪的《山家清供》从中脱颖而出，不仅是菜谱，还有掌故；既有朴素的美食美学，又有清雅脱俗的诗词，还有各种食疗养生。唐朝以前，中国人喜欢肉食，蔬菜是佐菜，或叫配菜。到了宋代，蔬菜终于以素菜的名目出现，《山家清供》分为两卷，一共写了104道菜，“山家”即山野人家，“清供”即清淡简雅的食物，其中涉及苏东坡的就有12道菜，有渊源掌故，也有诗词句涉及。相传：宋代文人林洪在《山家清供》里说：“夏初林笋盛时，扫叶就竹边煨熟，其味甚鲜，名曰傍林鲜。”初夏的竹林，嫩笋勃发，想尝鲜的人急不可耐，在林边支一小炉，添枯草黄叶，“咕噜咕噜”煮将起来，图的是个山岚清气。林洪认为，笋贵在鲜美甘甜，不必和肉一块吃，否则败坏了君子的口味，并引用了苏东坡《於潜僧绿筠轩》中“若对此君仍大嚼，世间哪有扬州鹤”的诗句，来说吃笋是一件特别美好的事情。

多元的风土，孕育出多彩的食物，以古老的方式、静默的力量，慰藉身心。在春末夏初，海棠花初上枝头，林间的竹笋在泥土中默默

积蓄力量，破土而出，惊艳四方。山野的居民最好这一口鲜，早早便背上竹篓，来到林间，去收获这春的味道。如何才能将春的味道，化为留在口中的一丝甘甜，需要我们借助古人的智慧。

由棠香人家和蔓茶苑所改良的这道“清供傍林鲜”，更是将宋代饮食哲学、农耕文化和本地特色融合的淋漓尽致之作。常言道：“靠山吃山，靠水吃水。”依山傍水的棠香人家，土壤肥沃，山林遍布，季季有物产，月月有时令。得天独厚的环境，赋予了当地人充沛、优质、新鲜的食材。在这里，就地取材，灵烹巧饪，即成一桌时令佳肴。

清晨，和蔓茶苑的主厨早早便背上竹篓，上山寻找今天制作的食材。阵阵春雨之后，林中尖尖的春笋纷纷破土而出。笋现挖、现剥、现煮，从林中到桌上不过短短几小时，如此天时地利的优势，是别处无法比拟的。

家常做春笋，通常是切块而煮。和蔓茶苑的主厨介绍说：“用春笋煨汤，正确的做法应该是用刀顺着笋的纤维纹理，将其一块块挑开。这样能使春笋更入味，且口感更爽脆。”

春笋自古就被视为“菜中珍品”，与之一同煨汤的食材，自然也得是佳物。煲汤所选用的菇类，产自棠香街道双丰村的林下产业，腐竹是附近居民古法手作而成，竹笋甘甜脆嫩、味道

鲜美，不涩不麻；腐竹色泽黄白，油光透亮；菇类带来特有的芳香与鲜味，辅以适当的香料漫漫煨煮。在长达三小时的静候中，锅内的清水渐渐转化为浓汤，腐竹与豆腐渐渐软烂，笋的鲜味也渐渐激发而出。大厨掐准了时机，揭开锅盖，一阵浓香弥漫四溢，一锅美味终于完成。

汤浓白，笋鲜脆，这道清供傍林鲜，配上山间幽风，清泉香茗，快意人生，一道足矣！

人间有味是清欢，在千百年的中

华饮食文化发展当中，尽管在五味调和中不断探索和研究，但这些都是建立在尊重食材本味的基础上。富饶的大地，孕育生命，滋养万物，万物共生，造就这一片人间烟火。这道“清供傍林鲜”与其说是山野之间人家招待客人时用的清淡时蔬，不如说是山野人家独有的一种清雅浪漫，处世哲学。

自然一无所求，化育世间万物。人们因循自然，从食物中获取能量，竭尽才智，用美味慰藉家人。当今的中国，每座城市外表都很接近。唯有饮食习惯，能成为区别于其他地方的标签。城市变得极为相似，唯一的不同就是楼宇森林之间烹饪的食物和空气中食物的香气。棠香街道邀您来山野田间，品人间烟火。

棠香街道供稿

本组图片由新渝报记者 欧柚希 摄



油淋泥鳅。



清供傍林鲜。



精心烹饪。