



寻味自然

季家

季家人的饮食诞生于一方小小的山水之中，与劳动密不可分，同情感紧密相连。在当代社会，美食是苦中作乐的工具，让人民群众在繁忙的生产劳动中寻找短暂的惬意；美食是传承文化的载体，让离家的学子、旅居的游人在异地他乡得以寄托思念。一个从日出而作日落而息的传统农耕小镇到三大主导产业齐头并进的新兴农业强镇。无论社会如何变迁，季家人的美食创造始终立足山水田园，在自然地理与人文社会的碰撞中寻味自然；始终注重饮食文化的社会功能性，在日新月异的快节奏生活中沟通情感，这也成为季家饮食的重要内涵。

今天，我们在季家饮食的两朵奇葩中感受季家饮食的文化与情感脉动。



扫一扫 观看视频

本版文图由季家镇政府提供



妙咩咩(凉拌羊肉)：妙高山上芳草香

妙高山是季家镇辖区内一座自然风光绮丽、人文底蕴厚重的名山，它孕育了季家的文化基因，也滋养了生命、催生了美味。

晨起，旭日初升，薄雾渐散，妙高山上成千上万颗露珠便开始蜷缩起身子，它们与山间不知凡几的植物相互依偎。空气中弥漫着一股土壤的清新和淡淡青草香，也不用谁走漏消息，早起的羊儿有草吃，黑山羊们已闻香而动。黑山羊的脚步从山脚沿着蜿蜒的青石台阶拾级而上，在妙高山间四处游荡，寻找美好的吃食，心中的美味。

羊子的目光在草上，人的目光则在羊子上。与黑山羊朝夕相处，季家人自然而然将黑山羊肉纳入了地方饮食文化当中。农忙时节的田间地头，一盘凉拌黑山羊肉，随手摘下树上的柠檬挤出三五滴，就着高粱酒，迎着和风，农忙间隙小酌一顿，颇为惬意。

现如今，黑山羊的足迹已然遍布妙高山每个角落，季家黑山羊的养殖模式、养殖规模也发生了翻天覆地的变化。镇党委政府近些年始终将发展黑山羊肉产业作为特色产业的重中之重，3家“万头黑山羊”羊场正拔地而起，季家人走出了一条适合自己的致富路。

“妙咩咩”是季家人就近取材，从繁忙的生产活动中生产出的朴素菜品，没有极其细致的制作工序，也没有奢华尊贵的食材配料。制作方式简单明了，一句话成菜：“羊肉可刀切片，也可手撕成丝，料酒、葱姜蒜、柠檬汁烹煮入味，再加上川渝必不可少的辣椒段，撒上香油、黑胡椒充分搅拌，末了再点缀几片灵魂香菜叶”，即可上桌食用。

“妙咩咩”极少的工序处理保留了黑山羊肉先天肌纤维细，硬度小的口感，因而深受儿童喜爱；黑山羊肉自身胆固醇含量低，又适合高血脂患者及老人食用；其所具备的御风补虚保健特质又对青壮年有所裨益，可谓老少咸宜。在2020年12月荷荣飘香美食文化节上荣获二十四道大足美味特色菜品之一的美誉。

即使岁月更迭，这道扎根在田间地头、餐饮小店、农家厨房的家常小菜，始终如劳作般简单、踏实，体现了季家祖辈叩问自然，寻味自然的真诚姿态。外公外婆将它从农村的土灶上端到妈妈面前，妈妈将它从城市干净整洁的厨房里端到儿女的面前，一盘下肚，不由得想起少时的妙高山，耳边传来羊子咩咩的叫声，故乡由此变得具象化。

妙咩咩(凉拌羊肉)

季家(甜)脑脑：肉与面间作糖画

要想生活过得美，嘴巴总得加点甜。川渝菜系以辣闻名于世，地处成渝腹地的大足，美食自然也不例外，在饭桌上辣子吃得多了，享受了辣味在舌尖跳动的畅快，端上一道甜菜显得分外诱人。

脑脑作为川渝百姓名不见经传的吃食，普通、平常是它的代名词，但是这份普通的菜品在季家却深受追捧。其原因有二：

一是这道菜品真正融入了季家人自己的发明创造，那就是以杂粮磨面，在脑脑上包裹薄薄的一层。这种对脑脑的制作方法较为少见，究其原因还是季家的饮食创造深受自身农业基因的影响。季家镇处在在大足西部的低矮丘陵中，很久以来便是农业镇落，五谷杂粮在百姓的饮食中有很重的分量。所以在食材上，季家甜脑脑常以杂粮面粉作为煎炸的食材，包裹其外，既让脑脑更为酥脆，又散发杂粮的香气。

二是这道美味传承了老祖宗的美食技艺。相传在妙高山鼎盛时期，大和尚三千五、小和尚不胜数，人声鼎沸，人数众多，为了满足多样化的餐食，当地人特地制作出了一道酸甜口的美食，用酸甜佐料包裹制作而成的杂粮饼子。这就是季家(甜)脑脑最初

的模样，不是肉制品而是一种面食。时过境迁，人们的生活逐渐富裕，人们才把杂粮做的饼子换成了脑脑，但依然保留了杂粮在这道美食中所扮演的角色。从此，季家(甜)脑脑一直出现在人们的餐桌上。

肉与面的融合一直就是中华美食创造的主流方式之一。如果说季家(甜)脑脑重视杂粮在脑脑制作中的作用是农业与文化基因双重影响的结果，那么对脑脑(肉)的选择则是扎根于自然的生产方式中。季家镇自然环境优美，山林与湖泊交错，特别适宜家养猪等牲畜的饲养。猪肉的肉质肥而不腻，上蹿下跳多运动，肉质偏紧实，无论是里脊肉还是五花肉都是制作甜脑脑的上好材料，不管是切片还是切条都恰到好处。脑脑以盐、鸡精、料酒拌匀腌制去腥除味，糖醋按3:2混合均匀，滴两滴老抽调匀上色，再将其与杂粮面粉充分搅拌均匀。

糊，炸至金黄后捞出，再与之前炒好的糖汁充分煎炒入味，糖汁拉丝并充分缠绕在脑脑上，犹如一幅精心雕琢的糖画。这时将白芝麻点缀其上，一盘色香味俱全的美食由此完成。肉的鲜藏在杂粮的香里，一口下去先脆后嫩，伴随着涌上舌尖的甜味，几口下肚幸福感满满，不由得喜上眉梢。

无论是凉拌羊肉妙咩咩还是甜脑脑，季家镇的饮食始终得益于自然、源于劳动，从古而来的文化基因中汲取养分，发现美食、创造美食、发展美食，这也是大足不断拓展美食文化空间的小小缩影，在一道道特色美食的拥簇下，形成大足独具韵味的美食宇宙。

季家(甜)脑脑

