



福渔食光

龙石

龙石镇素有“鱼米之乡”的美称，一饮一食自然在日常劳作间体现，经过当地人民的精益求精、千锤百炼，形成独具特色的饮食习惯。

龙石人朴实、勤奋，食材源于这一方山水间大自然的馈赠，在勤劳智慧的龙石人民煎、炸、蒸、炖的高超厨艺下，成为餐桌上的一道道色泽诱人、香气十足、味道鲜美的美食，让人垂涎欲滴、欲罢不能，承载着人们一天劳作后的快乐期盼、亲朋好友聚餐的快乐时光，让在外务工的老乡、离家求学的少年、旅居于此的游客得以寄托思念。今天，我们从龙石干烧鱼以及藟香鳝鱼这两道“稻渔”美食中，一起走进龙石，一同感受“稻渔”风味。

龙石干烧鱼：传统名菜受追捧

“稻”，龙石人民很喜欢。龙石人民一直有养鱼的传统，近年来，龙石镇大力发展“稻渔”产业，形成了万亩稻鱼、稻鳝、稻虾、稻蛙的新格局。

龙石人民积极探索、勇于创新，基于本地食材开发出干烧鱼、藟香烧鳝鱼、龙虾宴、鹅螺丝、香酥桑翠、桑叶面、桥头油炸粩等本土美食，始终如一保持着大自然的风味，铸就了生态、绿色、地道的饮食习惯，也从侧面展示了勤劳朴实、艰苦奋斗、励志图新的龙石精神。

干烧鱼在龙石有较长的发展历史，属于特色传统名菜，深受老百姓的追捧，其原因有三：

一是干烧鱼发展历史悠久。干烧鱼起源于清朝末年，杨氏后裔有一位做干烧鱼的大厨，经过几代人的传承，从他的父辈就在龙石开始开店，已有40余年历史，其特色菜就是干烧鲤鱼，味道一绝。

二是干烧鱼色香味俱佳。干烧鱼是一道具有独特风味的中式菜肴，其特点是味道香辣鲜美、鱼肉鲜嫩、酱香浓郁、风味独特，入口后回甘，可以用秀色可餐一词来形容。

三是干烧鱼营养丰富。鱼肉富含多种人体需要的蛋白质、不饱和脂肪酸、矿物质和维生素等多种营养元素，具有滋补养生、健脑益智、降低胆固醇的作用，适合全年各季食用。



扫一扫 观看视频

本版文图由龙石镇政府提供

藟香鳝鱼：生态食材两相融合

在川渝城市间，有藟香老鸭汤、藟香鹅掌汤、藟香猪肚鸡汤等佳肴，颇受欢迎。龙石镇种植藟头已有70多年历史，藟香种植面积1000余亩，年产量达600余吨，清晨集市抢收藟香、开车到农户田间收藟香的现象特别普遍，销路畅通。

藟香作为一种药食同源的珍品，具有清热、降燥、排毒、养颜之功效和增食欲、助消化、解疫气、健脾胃等功能，能帮助抑制胆固醇合成和降低血压，从而预防动脉硬化症和心血管疾病，广受群众青睐。

龙石镇坚持党建引领，以产业振兴为抓手，在传统农业因地制宜探索出“育种育苗+全域养殖+产地加工+保底销售”的全产业链共养共富发展模式。藟香特色鲜明、营养丰富，是一种高蛋白低脂肪的营养保健食品。龙石人民将本地自产的鳝鱼、藟香等生态食材相结合，探索出另一道特色美食藟香鳝鱼，受到本地群众和广大消费者的青睐。

藟香鳝鱼在龙石的来历是这样的，现稻虾致富带头人的谢盛刚的父亲是龙石本土的渔民，以打鱼和种植藟香为生，有一次河道涨大水捕捞了很多鳝鱼，由于交通不便无法售卖，刚好遇到当年谢盛刚爷爷过生日，他父亲就将家里现有的鳝鱼、藟香等原材料爆炒在一起，结果非常美味得到亲朋好友的一致好评。后来，由于家庭条件的变化他父亲就到街上开了一家家常菜馆，将这门手艺传承了下来，距今已有30余载。如今，谢盛刚已成立

专业合作社，免费对全镇稻虾产业发展进行技术指导和提供保底销售等服务，成为全镇发展稻虾产业响当当的领军人物。

藟香鳝鱼的做法是将肉质鲜美的鳝鱼切片用啤酒均匀腌制，藟香去掉两头，配上适当姜、八角、青红花椒、泡海椒、小米辣等10余种调料爆炒、装盘，一道色香味俱全的藟香鳝鱼便可上桌享用了。藟香鳝鱼作为一道特色菜，受到大家的喜爱，其原因有三：

一是营养丰富。鳝鱼富含蛋白质、脂肪、维生素B1、烟酸、钙、磷、铁等营养成分，具有补肝肾、益气血、除风湿、强筋骨等功效。特别是其富含的DHA和卵磷脂，对补脑健身、增强记忆力有很好的效果。

二是口感独特。藟香鳝鱼色泽鲜艳、鳝鱼软糯、藟香入味、滑嫩可口、味道鲜美，容易消化，老少皆宜，是家庭聚餐、朋友聚会、游客打卡的美味佳肴，下饭下酒更是一绝，广受青睐。

三是生态绿色。这道菜所采用的鳝鱼、藟香、青花椒、辣椒、生姜等食材都源于龙石山水间大自然的馈赠，采取传统的生态种养技术，全程无化肥无农药，是地地道道的绿色生态食品。

无论是干烧鱼还是藟香鳝鱼，龙石镇的饮食始终得益于自然、源于劳动、成于淬炼，通过龙石人民积极探索美食、创造美食，形成了生态、绿色、实在、地道的龙石特色美食文化，吸引来自五湖四海的游客来打卡、品尝、体验，是周末游、采摘游、亲子游的好去处。

藟香鳝鱼

龙石干烧鱼