



山水相逢

玉龙

巴山蜀水间，悠悠岁月长。大足东南，龙水湖畔，那高耸的玉龙山，如巨人屹立此地，守望四方。百姓依山傍水，安然而居，富饶而自在，宛若生活在桃源仙境。

这，便是玉龙镇。一片钟灵毓秀之地，一方巴渝文化之乡。梦幻的玉龙山山水，让无数文人墨客赞叹：东倚鱼口云烟渺，西出龙门玉镜明。春风化雨滋尧地，巴脉奇观万象生。

这里，美的是山。国家级森林公园玉龙山植被茂密、物产丰富。

这里，美的是水。国家水利风景名胜区长龙水湖，港汊纵横，108个岛屿点缀其中，湖光山色、水天一色，被誉为“重庆西湖”。

依山而建，傍水而立。玉龙镇得天独厚的自然环境和禀赋，孕育着赤松茸、草菇、野山菌、竹笋、西湖鱼、西湖虾、西湖藕等众多的天然美味。在这山水之间，总有美味相逢。

藤椒片鱼 不可抗拒的麻辣诱惑

龙水湖，始建于1958年的人工湖泊，108座小岛星罗棋布，因秀丽的风光而闻名。

龙水湖的鱼获得农业农村部中华夏认证中心有机产品认证，品种众多，有鲢鱼、鳙鱼、鲤鱼、草鱼、桂鱼、鲈鱼、甲鱼、翘嘴、虾等鱼类。龙水湖有机鱼从鱼苗到成品鱼的生产周期约两年，2019年至今，每半年投放一次鲢鱼、鲫鱼等鱼类苗种，已基本形成完整的成品有机鱼生产链。再采用传统方式捕捞，限量出成品有机鱼，全年有机鱼产能约22吨。

临水而居，关于鱼类的美食自然不会少。在玉龙镇，捞湖鱼、吃湖鱼，是很多当地人记忆中挥之不去的乡愁。其中，最具代表性的便是藤椒片鱼。

藤椒片鱼其肉质细嫩、营养价值丰富，具有鲜美的口感，成为了玉龙美食文化中一道代表性菜肴。而藤椒片鱼最大的特色就是在于选用龙水湖的花鲢作为主料，藤椒的风味与鱼肉的鲜美完美结合，形成鲜香四溢、嫩滑爽口的独特味道。

其美味不仅受益于当地得天独厚的水域资源，也得益于玉龙独特的食材搭配和调味方法。

在上世纪七十年代至八十年代末，当地群众喜欢直接用自己腌制的泡姜、泡辣椒直接烹饪，到了上世纪九十年代料酒开始大量使用，才用葱姜蒜和料酒来提味。藤椒果实清香、麻味纯正，皮厚，色青，是无公害的绿色产品，它们的调和使得藤椒片鱼更是鲜美可口，回味无穷。

具体做法是将片下的鱼肉斜切成薄片，加入少许盐、料酒、胡椒粉和淀粉抓匀腌制，使鱼肉更加香嫩。将腌制好的鱼片逐一放入锅中，烫至鱼片变色且熟透后迅速捞出，摆放在事先准备好的大盘中，在鱼片上均匀撒上新鲜藤椒粒和葱花、辣椒作为装饰，浇上热油，激发出藤椒的麻香和鱼肉的鲜香。

食材的新鲜和烹饪技巧的精湛，让藤椒片鱼成了不可抗拒的麻辣诱惑。

五花赤松茸 尝一口森林的味道

玉龙山位于巴岳山脉西部，属玉龙镇。玉龙山森林覆盖率达92%。山高林密，是菌菇生长的天然乐土。

玉龙镇依托富硒土壤和适宜的自然气候，因地制宜发展林下经济，种植白芨、石菖蒲、黄精等中药材20余个品种3480亩，赤松茸、草菇、羊肚菌等食用菌500余亩，将绿水青山与乡村振兴有机结合，实现了生态与经济的双赢。利用当地的药材和菌开发了赤松茸菜系、药膳菜系等特色养生菜品20余道。其中，五花赤松茸最具代表性。

赤松茸，又名大球盖菇、益肾菇，富含相当高的蛋白质和对人体有益的多种矿物质，元素及维生素，人体内需要的18种氨基酸，它就占了17种，用来炒菜、涮火锅、炖汤等，春天必吃的一道菜。

赤松茸的吃法可谓五花八门，煎、炒、干煸、烤、炖皆可，玉山人喜欢将赤松茸与五花肉一起炒制，赤松茸香味浓郁，唇齿留香，可与野生松茸相媲美；五花肉经过烹制，既保留了肉的鲜美，又减少了油腻感。

具体做法是将赤松茸在清水中浸泡，顺着菌丝生长的方向同向洗净，以免破坏赤松茸的表层肉质。洗净后控水，赤松茸切薄片，摊开备用。将五花肉片平铺在案板上，放上切好的赤松茸片，轻轻卷起，形成五花赤松茸卷。赤松茸颜色鲜亮，与五花肉的色泽形成鲜明对比，再搭配特调的风味汤汁，看起来十分诱人，吃在嘴里，这种味道既不过于浓烈，也不显得单调，而是恰到好处地展现了食材本身的魅力。此外，调料和配菜的加入，如蒜叶、红椒等，更是为这道菜增添了几分鲜香和辣味，使得整道菜品的风味更加浓郁丰富。

五花赤松茸以其独特的口感和营养价值，赢得了越来越多人的喜爱。五花赤松茸不仅是一道美味的佳肴，更是玉龙镇文化产业发展壮大的生动写照。如今，越来越多的游客慕名而来，品尝



五花赤松茸

美味的赤松茸，感受乡村的宁静与美丽。

玉龙之美，画卷正展开，生机盎然，阔步向前方。随着农文旅深度融合，玉龙正朝着美丽变革、产业繁荣、绿色发展的康庄大道阔步迈进，正成为集采摘园、生态观光农业基地、研学旅游基地、康养度假基地、中医药文化体验等于一体的农文旅康养融合发展的现代农业示范镇，古今交融，繁荣发达，和谐共富。



扫一扫 观看视频

本版文图由大足区玉龙镇政府提供



藤椒片鱼

