

死轮回，因此也不吃鱼。再者，不吃鱼也是为了尽可能地减少杀生——杀一条鱼只够一个人吃，而牛羊则可喂饱一大家子人。

不过，考古也发现，在拉萨河流域的曲贡新石器时代遗址，有藏族先民从事渔猎生产的网坠，网坠皆用扁平砾石加工而成——在远古时代，当环境不能供给充足食物的时候，也会通过捕鱼来填饱肚子。而现如今，长江源头充足的日照使得高原地区畜牧业发达，生活在畜牧区的藏民，最常见的藏餐就是牛羊肉、奶制品、糌粑、酥油、青稞酒……其中茶叶、糌粑、酥油和牛羊肉还被称为西藏饮食的“四宝”。

尽管藏餐看起来花样不多，其实细加研究也分四大风味：高寒牧区的“羌菜”，以奶酪、牛蹄、酸奶、酥油等为主要原料，风味咸鲜，油脂含量高，用来抵御寒冷；拉萨、山南、日喀则等地区的“卫藏菜”，既有牛羊肉、奶制品，也有素菜搭配，比如经典的萝卜羊肉包子；低海拔藏东南地区的“荣菜”，开始向山林遍野的野生菌类取材，风味愈加鲜美；而在各种藏餐基础上更加精工细作的“宫廷菜”，更是藏餐中的精品。

等到江水流向滇西区域，独特的地貌带来更多乡野的馈赠——鸡枞、竹荪、松茸、牛肝菌、干巴菌、青头菌、虎掌菌、鸡油菌、羊肚菌、块菌……十全大补菌还嫌不够鲜，胆子大的要去吃“见手青”——一种一边切片一边就会变成靛蓝色，看起来就像中毒很深样子的牛肝菌，吃法不当就会出现“跳舞小人”的幻觉。

巴蜀：生存毛血旺，生活麻辣烫

那一年去重庆，刚下飞机来到闹市，空气里就理直气壮地飘散着一股火锅味儿！要知道那可是江边的露天空气。赶巧同行的朋友闹肠胃炎，不想吃得太刺激，我们只好挨家挨户去问除了火锅之外还有没有别的食物可供应的——跑了好几家才问



传统藏式甜食酥油人参果。

到有一家卖汤圆，赶紧关照店家：来碗汤圆，不要辣！店家从柜台后面朝我们斜睨一眼，悠然道：汤圆没有辣的……

好吧，巴蜀不就是给人一种“这里就没有东西不辣”的印象吗？一道灵魂拷问题：火锅、冒菜、麻辣烫、麻辣香锅、串串香、冷锅串串、毛血旺、钵钵鸡、水煮菜到底有什么区别？外人觉得味道都差不多，但四川人会慢慢掰扯给你听：麻辣烫有汤，冒菜得配饭吃，能一群人一起吃的是火锅，一个人也吃得巴适的是串串香……

搞不懂火锅冒菜麻辣烫的区别没关系，知道麻辣烫是怎么来的也行——相传麻辣烫就是起源于长江边，是拉船的纤夫最早发明创造出来的——吃起来方便，又能吃饱又好吃，跟日本田间地头的农夫发明了“在锄头上现烤的“寿喜烧”是一个思路。再后来江边开始出现挑着扁担专做“麻辣烫”生意的小贩，码头边的重劳力工作者一天劳苦下来，终于也能从这碗又麻又辣又烫的食物里获得一丝慰藉。

跟麻辣烫异曲同工的还有毛血旺——重庆码头边往来的船工也需要价廉物美的食物，荤菜吃不起，素菜又不管饱，就有人开始打起“下水”的主意：猪肺猪肠猪血一锅炖，所谓的“毛”倒不是连猪毛也放，而是随随便便煮煮的意思，没想到就此成就一道巴蜀名菜。

外人觉得味道都差不多，但四川人会慢慢掰扯给你听：**麻辣烫有汤，冒菜得配饭吃，能一群人一起吃的是火锅，一个人也吃得巴适的是串串香……**