



制作火锅、冒菜、麻辣烫都需要传统川味豆瓣酱。图为重庆 5000 多个大酱缸整齐地摆放在一起，大酱缸中正在晾晒的是通过传统工艺酿造的重庆火锅底料豆瓣酱。

再说酸菜鱼，鱼打江里来，打鱼人吃不完的鱼拿到江边的农户去，与他们换一些自家腌制的酸菜，如此一来，农户与渔民就都吃上了鱼与酸菜双剑合璧的产物：酸菜鱼，还从江边一路流行到城区，你说这算不算最有意义的社交？

说到巴蜀名嘴，不能不提眉州东坡。一味“东坡肉”震古烁今，搞得人人尽知东坡爱吃肉，其实呢，人家也很爱吃鱼——他在《戏作鲟鱼一绝》里写道：“粉红石首仍无骨，雪白河豚不药人。寄语天公与河伯，何妨乞与水精鳞。”意思是大家快看长江长吻，也就是鲟鱼哈，雪白雪白的，骨头又少，还吃不死人，它不比河豚香吗？

谪居黄州的时候，他还写过做鱼的食谱——“子瞻在黄州，好自煮鱼。其法，以鲜鲫鱼或鲤治斫，冷水下，入盐如常法，以菘菜心芼之，仍入浑，葱白数茎，不得搅。半熟，入生姜萝卜汁及酒各少许，三物相等，调匀乃下。临熟，入橘皮线，乃食之。其珍食者自知，不尽谈也。”虽然不及他“待他自熟莫催他，火候足时他自美”的《猪肉颂》有名，但是看起来也讲究得很呢——煮起来又是讲究冷水下，又要葱姜料酒伺候，比例有据，下橘皮去腥都要精确到火候准点，普普通通的鲫鱼鲤鱼萝卜汤于是也变成了珍馐美味，“其珍食者自知，不尽谈

也”——别废话，谁吃谁知道，嘿嘿。

在重庆，吃鱼吃出文化的还有“巫山烤鱼”的非物质文化遗产继承人陈嗣红。当年她从供销社下岗，在长江边的小城里摆起了大排档，从猛火灶头边重新找到出路，一味“巫山烤鱼”做得远近驰名。所用的也不过是普普通通还带点土腥味的草鱼——但就是这草鱼，久烤益发干香，不会一碰就碎，像不像韧劲顽强的草根平民？草鱼烤到临熟，再用红油热锅去炒它，单是这看起来简单的红油，里头就混合了菜籽油、糍粑辣椒、香菜头、五香，一起熬才熬得出复杂的味调。草鱼经过红油洗礼，还得再经十多种配料“醞醞灌顶”，这配料，家家都不同，多一点大蒜，少几颗花椒，相似之中便又透出家家户户掌勺人不同的性格。

巫山盛产“红橘”，当地原本还有一味“巫山橘红”，只是工序繁复，一般人早就不愿意“复刻”。陈嗣红想把这点食文化传下去，不惜繁琐——先将红橘洗净，加食盐与梔子花同煮，煮沸后将橘子压扁去除水分，晾晒到七成干，再次蒸煮，再压扁、晾晒到八成干，反复三次之后，加冰糖水熬制红橘，再蒸压晾晒，如此又反复五次，总共是“九蒸九晒”，一次也不得偷懒。这才让这“红橘”变成“橘红”，吃起来有如泛着橘子香气的糍粑。

荆楚：气蒸云梦泽，醉卧鱼米乡

巴蜀嗜辣，与地处沿江与盆地也大有关系，湿气重，不得不来点“食疗”。吃完重庆的巫山烤鱼，沿着长江三峡，很快就来到了两湖鱼米之乡，气蒸云梦泽，波撼岳阳楼。

湖北洪湖因为那首曲子而家喻户晓：“清早船儿去撒网，晚上归来鱼满仓。四处野鸭和菱藕，秋收满仓稻谷香。人人都说天堂美，怎比我洪湖鱼米乡。”

湖南岳阳又是一个鱼米之乡，那里如今还有个“龙虾特色小镇”钱粮湖镇，连小龙虾都能吃着大豆和杂鱼长大。

虽然长江开始实行十年禁渔，好在苏东坡爱吃的长江长吻

湖北人的秋天什么时候少得了一碗粉藕筒子骨汤呢。**莲藕是“水八仙”里的一员大将，其余七位是茭白、水芹、芡实、茨菰、荸荠、莼菜和菱，大多在秋天上市。**