

吉首在湖南省湘西州的南部,与著名的凤凰古城相隔不远,亚热带季风为这里带来了常年湿润的气候,紫色的土壤滋养出稻谷、玉米、豆类、桐茶油、生姜、柑橘、凉薯以及各种药用植物。智慧能干的土家族和苗族人民是这里主要的居民,除此之外,还有布依族、侗族、瑶族、白族、哈尼族、黎族、畲族、水族、纳西族、撒拉族、仡佬族、锡伯族、阿昌族、羌族、塔吉克族、京族等众多民族聚落,睦邻而安。



湘西吉首,峡谷深处有寨子

文、图:蝥蝥

吉首正落着小雨,翠绿稻田和远山的轮廓在迷濛水雾中,愈发灵秀动人。这里是湖南湘西土家族自治州的首府,星期六一大早,人们就往外20公里外的矮寨镇去赶圩,路上水泄不通,而头顶浮在云端的,却是世界上跨峡谷跨径最大的钢桁梁悬索桥矮寨大桥。

矮寨赶圩

赶圩也叫赶集,是当地一件挺隆重的事情,老乡们身着各色民族服装,背上竹篓,从深山里把辛苦种出的西红柿、辣椒、芋头、香葱、黄姜以及当季的甜桃、梨子背着步行4个小时到矮寨镇上卖了,再买一些糕饼、米粉、腊肉和油盐酱醋,午后欢欢喜喜往家赶,还能赶上家中的晚饭。

我也随着赶圩的人四下左看右逛,也想买一些特别的当地食材备用,不是为了别的,而是为了去参加“德夯国际户外山地节”的美食大赛。

德夯是吉首矮寨镇下面一个山清水秀的苗寨,有数千个像我一样又爱吃又爱玩又爱变着新花样烧菜的“老驴”,因为户外节从世界各地聚到一起,架起炉灶,展开一场露天的大比拼。

饵块、苞米、菜豆、茄子、青豆……看看一路卖的,就晓得当地人当季吃什么。我决定就地取材,这样才能确保食物最大程度的新鲜,同时拜师当地的师傅,从他们那里学几样制胜厨艺。

民间食摊厨神

吉首境内溪河纵横,不说那些小溪小湾,单是较长的大河就有九百八十多条,所以这里鱼鲜特别多,除了那些生意忙碌的活鱼小贩外,我还在集市上发现了一个摊子,整整齐齐地



身着民族服装的老乡,从深山里把辛苦种出的辣椒、芋头、香葱、黄姜以及当季的甜桃、梨子背着步行4个小时到矮寨镇上卖了

堆满大小不一的干腊鱼。我向摊主请教如何料理这些不同的鱼,他笑坏了,说:一点也不难,泡开后,全用辣椒和葱姜蒜末爆炒,记住一定要用最辣的那种辣椒,炒出来才够味!

花20几块钱买上一公斤,裹好放进包中,一路鲜香。

老乡们悄悄告诉我,要找厨艺好的师傅,就去看看哪些食摊上坐的人多。湘西人一早起来就爱吃辣椒,浇头有牛肉、排骨或者鸡肉,因为辣椒的原因,它们全都红彤彤的,若你不能吃辣,还真不是一般的视觉挑战!当然,因为多民族聚居,这里也有清淡的手磨豆浆、油条、蒸饺、煎饺和馅饼,还有一种桐叶粑,外表看起来像粽子,里面却是糍粑,

吃起来有植物的清香和糯米的甜。

德夯苗寨做客

除了赶圩时遍寻民间大厨,还有一个办法,就是到苗寨里做客吃饭,每一户的女主人都有自己的拿手菜。我在集市尽头遇到了三位大娘,她们住在很远的山里,听说德夯在举行国际山地户外节,就把自己最漂亮的手绣衣服和银饰都穿戴起来,步行数小时赶来,边走边唱山歌,高兴得像过年一样。得知我马上就要参加美食大赛,她们比我还着急,带我回她们寨子里亲手调教看来是来不及了,不如一起去德夯村里看亲戚,顺便指点一下我的厨艺。

主人一家听说客人来了,忙在

门前恭候,边放响一挂鞭炮,边唱苗歌,这歌叫做“拦门歌”,我留意到房子是用木头搭起的吊脚楼,檐下还挂着一串串风干的长菜豆,预备入冬后做成酸豆角。

进屋入席坐定,气氛立即热闹起来,满桌菜肴,却没人随便开动,先恳请席间年岁最长者先动筷子。长者吃哪样菜,大家才能跟着吃哪样,直到吃完为止,才允许随意指向其他菜。

女人们在灶前忙活,木柴烧得正旺,冒出的浓烟正好熏着梁上挂着的肋条肉,将来用它们炒蒜苗炒辣椒,都香得能下好几碗饭!苗家宴客,虽然不奢华,却十分讲究,碗是蓝花碗,筷是长竹筷,大碗筛酒,大块切肉,肉块大而厚表示待客大方和厚意深情。苗家嗜酸,酸辣椒、酸茄子、酸萝卜、酸笋、酸蕨、酸蒜、酸葱……品种繁多,青红黄白,随吃随添。

最可口的莫过于酸鱼,制作颇费工夫:选取一斤左右的草鱼,剖洗干净,抹上细盐,挂在通风处阴晾,收干水分。然后将糯米粉、辣椒粉、八角茴香及其他作料填满鱼腹,一条条叠放坛中,上面覆盖几层桐叶,坛口用细蔑扎紧,盖好坛盖,坛口围槽灌上水。这样坛里的鱼便与外界空气隔绝,慢慢发酵、变化。经过时间的参与,这道菜才真正有了味道,然后取出,直接食用,不必再做任何加工和烹调。酸鱼味美,酸中带甜,香气扑鼻;鱼骨酥软,鱼肉肥而不腻,绝无任何腥气。



山里水果水灵新鲜



湘西少数民族头饰精致美观



湘西米豆腐,你懂得!

TIPS

抵达:从上海到湘西,选择飞机的话到张家界荷花机场或常德桃花源机场;坐火车的话,选择上海到张家界的。若从上海自驾过去,大约需要13个小时左右。

下榻:民族宾馆、金领国际酒店、开元大酒店、金土地宾馆

景点:德夯苗寨、矮寨悬索大桥、沈从文故居、乾州古城

美食:吉首米粉、乾州板鸭、茨冲鸡火锅、醋萝卜、水城烙锅、吉首酸肉、老爹猕猴桃汁

购物:酒鬼酒、土家织锦、苗家银饰、河溪香醋、水冲石砚、乌枳菌