

纯美城步：舌尖上的美味

肖丁勤

城步苗族自治县，古称“苗疆要区、楚南极边”。百年湘菜，千年苗味，生在城步，食在城步，吃转四方之后，对舌尖上的城步自然感触至深。食而知味，这味既有食材之味，也有城步之味。

茶，非茶

生生不息的习俗流传

城步是茶的故乡，茶文化源远流长，峒茶、虫茶、青钱柳，长在深闺，独产苗乡，在湖南茶界享有盛誉，系第四纪冰川期古老茶种，亦被称为“湖南三位茶树原住民”。

虫茶有茶中“冬虫夏草”之称，是一种蛾虫将三叶海棠树叶啃吃后留下的虫屎。茶叶经过蛾虫身体的深加工，所含氨基酸和维C含量高于普通茶叶十余倍。几粒虫茶冲泡后，化作血红茶丝，异香扑鼻，还有降温清火、清洁血液之奇效，被奉为“茶精”。中国青钱柳，城步是原乡。青钱柳属国家二级保护树种，树形高大挺拔，枝叶美丽多姿，果实似串串铜钱，又名摇钱树。其叶入口咀嚼，回甘绵长，甜份为三砵皂苷，有“高血糖终结者”美誉，被称为植物界的大熊猫。经加工揉制的苗乡青钱柳茶，茶汤金黄透亮，饮如甘泉上涌，是国家地理标志保护产品。温婉美丽的苗乡山寨，生长着漫山遍野的峒茶。茶叶富含茶多酚、儿茶素，是湖南高端茶叶的黄金产区。湖南民歌经典《挑担茶叶上北京》，即发源于城步山歌腔调。在城步苗乡农家，呷饭喝茶，稀松平常之间，就品尝到大城市人们一辈子吃不到的茶中极品。

无论海角天涯，你与城步的距离只相隔一碗油茶。在城步，不知是否还有一种食物，比油茶更能代表城步特色。一碗油茶，数千年来，牢牢抓住了城步人的胃，让城步人欲罢不能，生生不息。一碗油茶，一种文化，一种性格，一种传承，奔流在城步人的血脉里，生长进城步人的基因里，绽放在城步人的爱情里，镌刻在城步人的历史里。不喝油茶不知城步礼节。苗家人以茶待客，进门四碗茶，无茶不成礼，无酒不成席。在每一个城步人的记忆深处，油茶的味道，就是乡村的味道，就是人生的味道。如今，城步油茶已成为湖南非物质文化遗产，一碗油茶自此有了高贵身份。但不论时光变迁，沧海桑田，油茶始终质朴如一。

食，非食

一方水土的舌尖乡愁

城步境内山地广阔、河川纵横，林水产资源异常丰富。这里的山民只需稍稍上山下河一转，便可轻松采来各种食材。秋后，正是林下松萝菌疯长季节。这种精灵般的菌子，是大山对山民的厚赐，绿色天然无污染，是大城市餐桌上奢侈的食物。在汤菜中，松萝菌是绝对的



▲苗妹端油茶。



▲苗乡合龙宴。

主角。一大碗汤中，配上十来朵松萝菌，那种鲜香就会弥漫开来。冬笋是城步的大宗出产。剥开笋壳，就会显现出嫩白肥硕的笋肉。配腊菜，吸收油脂，冲淡咸味，吃起来肥而不腻；配荤菜，荤素搭配，甜净清爽。松萝菌、冬笋，这两种大城市珍贵食材，在城步苗乡却是家常小菜，这种舌尖上的感受丝毫不比大城市逊色。

开门见山，出门爬山，靠山吃山，靠水吃水，真实地反映了城步人民生活状况。在县境西南的长安营乡溪流中，生长着一种长不大的小鱼，宽不过两指，重不过一两。晒干后，当地称“条巴干”。湍急的溪流，清冷的水质，独特的生态环境造就了口感独特的长安鱼。鱼儿要适应水的流速，必须不停向上游动，否则就被冲至下游。就使得鱼肌特别发达，肉质特别劲道。长安鱼却可一瓣瓣剔下来吃，夹入一小瓣细品，那种美味由舌尖导入，那极致的口感就会慢慢升腾。

腊肉是城步的招牌菜。在城步苗乡，看家境富不富，不以钱财别墅来衡量，看的是炕头腊肉的多与少。腊肉越多，则表明哪家日子过得越殷实。腊肉是时间的味道，城步腊肉也承载了苗乡人民对于美食的印象，数千年来，不变的是对腊肉醇香厚味的怀念。苗乡腊肉源自野菜苞谷喂大的土猪，经过盐的浸透和柴火熏烤，在时间的历练下完成华丽转身。烘腊肉，急不得，没有数月时间，肉里水气不会干，香气也就出不来。炕上腊肉，漆黑如锅底，有“黑武器”之称。然经洗净，它的精美质地就会呈现出来，肥肉透亮，精肉深红，吃起来精肉贼香，肥肉油滋滋却不腻。

城步饮食不讲究精细刀功和精美烹饪，注重食材的天然和原味。“土”菜最为有名。土鸡就是一例。鸡是林间生态放养，吃草籽和小虫长大。这种鸡肉紧骨香，炖汤时，不须加任何配料，那种浓郁清香就会扑鼻而来，吃口鲜嫩，诱惑无比。“野”味是城步特色之一。城步水生鳅鳝鱼鳅，山藏飞禽走兽。山区人家，男人大都是猎户出身，信奉神秘的梅山神，进山常不会空手而归。

城步饮食，一如苗家人性格——热情率性、浓情血性、彪悍蛮性，低调务实不争名，血性韧劲有包容，共同塑造了城步血与火的历史和苗族咸香苦辣的生活。

宴，非宴

情礼味文的完美呈现

源远流长的苗族文化，孕育出神奇多彩的苗族饮食，形成了咸辣、香鲜、软嫩、味厚的饮食特点。宴，是烹

任的极致。城步苗族热情好客，当有朋友新至，必好酒好菜相待。每逢红白喜事、婚丧嫁娶、起屋上梁、生日考学等，也必摆筵宴请亲朋好友。苗家宴席，聚的是情，讲的是礼，吃的是味，品的是文，一道道精致的“硬菜”，便是这情礼味文的完美呈现。

一次好的宴席，离不开大厨大碗大锅大灶大场面。现在农村设宴普遍聘请专业团队一条龙服务，主家只须采购食材交给他们就成。掌勺大厨手艺靠口碑相传，让客人吃得高兴，让主家有了面子，大厨们就油然而生成成就感。开席时，主菜依次上菜，吃完一道再上一道，如行云流水，最大程度保持菜肴温度、新鲜和不浪费。城步宴席讲究十大碗，席上用菜以鸡、鱼、肉三牲为主，肉以扣肉为首，配以墨鱼、冬笋、粉丝之类，凑成十大碗或十二大碗。依出菜顺序，一般为墨鱼三丝、红枣炖鸡、猪脚炖海带、扣肉、粉蒸肉、黄焖鱼、酥肉、大片猪肚、大片羊肉、大片牛肉、清炖甲鱼等。腊肉熏鸭制品一般不上宴席。在上正菜之前，要先上些凉菜和糖果花生瓜子之类的。无羊不成席，无酒不成礼，从排席出菜倒酒开筷，酒过三巡之后，宴席的点睛菜品——扣肉才呼之欲出。扣肉登场时，炮仗适时燃放，主家出堂谢客，礼毕后方可揭盖动筷。城步扣肉，色泽火红，油而不腻，绵软香甜，入口即化，最受食客欢心。这道菜也最考验厨师功力，火候须刚好到位，稍过则软如豆腐，稍短则皮硬塞牙。都说世间唯有美食与爱不可辜负，好的食材加上用心烹饪，再加上筵席上的热闹气氛，往往让舌尖上的记忆久久留存。

宴，也是苗家待客的最高礼仪。有宴必有歌，山歌不断酒不停。城步文化厚重生辉，民族风情丰富多彩，这里是山歌的故乡，人人会唱山歌，个个都是歌手。山歌的种子不仅撒遍这里的土地，也种植在每个人的心坎里。“一杯酒来咬酒又清，双手拿来敬客人，客人饮了我苗家的酒，苗妹我和你心连心。”长龙宴是城步苗族流传千年的饮食习俗。凡有贵客到来，淳朴好客的侗寨阿哥阿妹用隆重礼仪——拦门酒和芦笙演奏迎接着远道而来的贵宾。“各炒一盘菜，共办一桌席”，每家也会出一道菜品，集中摆放在设宴地点，让客人吃得开心愉快。随着时光演变，菜肴种类也不断翻新精美，不变的是苗家和睦合喜的情怀。客人在苗家还可参与体验打糍粑、挤油尖、摇摇舞、舞龙耍狮等互动活动。“一条板凳长又长，阿哥阿妹挤油尖，郎挤妹来妹挤郎，挤来挤去挤成双。”集参与性和娱乐性的“挤油尖”，将苗家待客气氛推向高潮，篝火熊熊，兴致浓浓，欢声不断。

魅力苗乡，纯美城步，在这里寻找舌尖上的美味，是一种享受，也是一种文化，更是一种生活。