



五大特色宴席 72道

——綦江必吃美食“榜单”新鲜出炉



美食是一个地方的标志和名片。爱上一座城，往往从爱上这座城的美食开始。綦江依山傍水、人杰地灵，历史悠久、物产丰富，是贺龙元帅赞誉的好地方，也是孕育众多美食美味的好摇篮。在刚刚结束的“美味无穷·素食想你”美食品鉴活动中，评选出了独具风味的綦江五大特色宴和72道美食，充分展示了綦江的特色特质。这些菜各具特色，不仅美味可口，还承载着丰富的历史文化背景。今天，就让我们一同走进綦江的美好“食光”，感受美食的魅力与文化的厚重。

五大特色宴 做深“土特产”文章

01 东溪簸箕宴

簸箕宴来自千年古镇——东溪镇。东溪曾是川盐济黔、川米外销的重要通道，在太平桥码头，当时每天停靠的船只络绎不绝，人流如织，有“白日千帆过、入夜万盏灯”的形象比喻。由于人太多，每到用餐的时间，餐馆的桌子都不够用，大家就把随身的背篓翻个面当桌脚、扣上一个簸箕当饭桌，人们围簸箕而坐，分享美食，久而久之也成了一种用餐习惯。

近年来，随着旅游的发展，来古镇追忆儿时记忆的游客越来越多。东溪一家商户，就将簸箕宴这一传统宴席重新展现在人们面前，把非遗美食：清泉鱼、黑鸭子、老太婆豆腐干、黄荆豆花、杨狗烧腊等全部聚集在这一方簸箕上。

其中，东溪清泉鱼是重庆地标菜，文火熬制的香料、江中现捞的活鱼，再配上那一汪山中的清泉，让清泉鱼成为食客们追捧的一道名菜；重庆老字号刘氏黑鸭精选5斤左右的鸭子，加入35味香料，需要3天才能制作完成；老太婆豆腐干出自一位老太太而得名，老人家每天凌晨5点开始磨浆、点豆花、压制、切块，每一块豆腐干都要包2层纱布卤制，十几道工序，纯手工柴火制作，这门手艺已经传了三代人；市级百年老字号东溪豆腐乳源自1851年创办的“仁丰和”酱园铺，173年来从未停止生产，产品更是远销国外；杨狗烧腊开店已有120年，他的创始人曾是药材铺的伙计，用抓药的手艺配卤料，用自己儿子的小名狗儿当作了店名，锁在食材里的卤味，嚼起来格外香……

除此以外，还有东溪花生、霍二酥点、油果子、米豆花等等，东溪非遗美食汇聚于此，但远不止于此。簸箕宴之上，品味的不仅是菜，更是千年的历史、悠然的文化。

02 赶水萝卜宴

赶水草萝卜种植源于明末清初，距今已有近500年历史，在清朝时曾作为宫廷贡品，居于綦江区“一主两辅”特色高效农业的主导地位，是“中国气候好产品”“重庆市名优农产品”“国家地理标志产品”。它形似草萼，具有皮薄、肉嫩、汁多、入口即化等特点，深受人们喜爱。

在萝卜宴中，银针萝卜丝和香辣萝卜干是餐前菜，细如银针、口感脆嫩的银针萝卜丝最大程度保留了草萼萝卜清香回甜的原始风味；而被佐料包裹的香辣萝卜干下饭又爽口、开胃又解馋。

草萼萝卜炖官田黑猪大排则极具当地特色，萝卜滚刀切块，黑猪大排两分肥八分瘦，切寸段，与红枣、枸杞同煮，肉的丰腴幼滑、萝卜的清甜润嫩，这道简朴而丰饶的美食让人欲罢不能。

香煎萝卜糕和萝卜酥也让人赞不绝口，萝卜和面粉的完美结合，小火慢煎，成就了色泽金黄、外酥里糯的香煎萝卜糕，极简的外表下给予唇齿间软糯温香。特别是精致又美味的萝卜酥承载着三代“三线人”的记忆和情怀。三线建设时期，地处深山的小鱼沱双溪工厂的工人们，因资金紧张、物资紧缺，因地制宜用草萼萝卜制作了口感好、饱腹感强且易于携带的萝卜酥来保证粮食供应。可以说，草萼萝卜也见证了綦江三线建设时期的辉煌历史。

此外，萝卜宴上还有草萼萝卜煨雪花牛腩、泡萝卜炒回锅肉、风萝卜炖猪蹄、草萼萝卜烧适中羊肉等特色菜品。



赶水草萝卜。

03 郭扶僚人宴

作为南平僚文化最大的聚集地及发源地之一，郭扶镇被誉为“南平僚文化第一镇”。据研究，僚人信奉“和合”理念，遵循“天人合一、物我交融”的天地共生自然法则。这也孕育了郭扶“崇尚本色本味、追求中和之美”的养生养身饮食文化和以鹅、鱼为特色的僚菜体系。

僚菜共108道，每一道菜品均选用不同时节时令生态食材烹制而成，顺应天时，遵循自然。菜品“一鹅九锅”是僚人宴的代表，整道菜具体分为一茶九菜一耙。

一茶为餐前茶，即利用郭扶狮子山老树苦丁叶汁、高山莲藕粉、海拔800米以上的崖蜜，调和而成的僚乡油茶。尝一口油茶，感受那淡淡的甜，微微的苦，醇厚的茶香，生活百态由此开启。

九菜即“熨水红掌、熨水金卷、熨水白鱼、卜卜高升、熨水流影、僚遇八仙、大僚会盟、熨溪结义、独下天下”。九道菜尽藏酸、涩、苦、辣、咸人生五味，充分诠释了南平僚人在郭扶大僚坝不断迁徙、融合的奋斗历程。主材取用于北纬29度纬度带，800—1200米的海拔线，包括僚鹅、高山冷水瘦身鱼、高山雪扎萝卜、郭袋子香米、僚坝黑竹笋等，辅材取自于高山深处天然植物及其植物汁液，盐、糖提味，醪糟提色，每道菜都是纯天然烹制，不放味精、鸡精等添加剂，最大限度保留食物本味。

一耙为餐后点心，即正餐后再上一道由柠檬汁、崖蜜、糯米粉调和烘焙而成的僚乡甜耙，寓意着开启幸福生活的大门。

多吃天然僚菜，健康长寿常在。108道僚菜在历史变迁过程中不断地传承发展，但其遵循自然、健康益寿的根和魂却始终如一。

冬吃羊肉赛人参，春夏秋食亦强身”。安稳因独特的喀斯特地貌，自古以来就有饲养山羊、喜食山羊的习惯。安稳羊肉鲜香细腻，色香味美，远近闻名，成了安稳镇的特色餐饮品牌。

全羊宴主推5道菜品，从开胃的羊汤到鲜酥的羊排、Q弹的羊肉片，同时让山羊与药膳结合，饱口福的同时也实现养身。

开胃菜——“羊宝养生汤”。羊宝养生汤选用新鲜羊胎、羊鞭和羊睾为原料，配上安稳山泉水，辅以中草药除腥，小火慢煨五小时而成。汤汁浓稠、色泽金黄，出锅前点缀枸杞，色香味俱全，既可强身健体，又可美容养颜。

解馋主菜——“羊肉鸳鸯汤锅”。热辣滚烫

的麻辣鱼热气腾腾，汤汁猩红深沉，上面漂浮着满是一颗颗红润的干辣椒和花椒，隐在其间的鱼肉散发出阵阵香味。

酸菜鱼，选用腌制的青菜为辅料，酸味地道、口感纯正，鱼肉细腻，肉白如雪，既保留了酸菜酸辣的本味，浓郁的汤汁又牢牢锁住了鱼肉的鲜嫩，麻辣酸爽夹杂一起在舌尖上跳动，让人欲罢不能。

番茄鱼，同酸菜鱼一样主打打鱼片，没有鱼刺，肉质细嫩、生津止渴，再辅以美味可口、老少皆宜的番茄汁，注定是不可替代的“泡饭神汤”。

另外还有鱼头抄手，顾名思义就是

用鱼头、抄手，再加上豆腐、豆芽等辅料一并熬制而成，鱼头软糯、汤色浓白、味道鲜香，自然也会让食客们竞相选择和爱上。

茶。尝一口油茶，感受那淡淡的甜，微微的苦，醇厚的茶香，生活百态由此开启。

冬吃羊肉赛人参，春夏秋食亦强身”。安稳因独特的喀斯特地貌，自古以来就有饲养山羊、喜食山羊的习惯。安稳羊肉鲜香细腻，色香味美，远近闻名，成了安稳镇的特色餐饮品牌。

全羊宴主推5道菜品，从开胃的羊汤到鲜酥的羊排、Q弹的羊肉片，同时让山羊与药膳结合，饱口福的同时也实现养身。

开胃菜——“羊宝养生汤”。羊宝养生汤选用新鲜羊胎、羊鞭和羊睾为原料，配上安稳山泉水，辅以中草药除腥，小火慢煨五小时而成。汤汁浓稠、色泽金黄，出锅前点缀枸杞，色香味俱全，既可强身健体，又可美容养颜。

解馋主菜——“羊肉鸳鸯汤锅”。热辣滚烫

的麻辣鱼热气腾腾，汤汁猩红深沉，上面漂浮着满是一颗颗红润的干辣椒和花椒，隐在其间的鱼肉散发出阵阵香味。

酸菜鱼，选用腌制的青菜为辅料，酸味地道、口感纯正，鱼肉细腻，肉白如雪，既保留了酸菜酸辣的本味，浓郁的汤汁又牢牢锁住了鱼肉的鲜嫩，麻辣酸爽夹杂一起在舌尖上跳动，让人欲罢不能。

番茄鱼，同酸菜鱼一样主打打鱼片，没有鱼刺，肉质细嫩、生津止渴，再辅以美味可口、老少皆宜的番茄汁，注定是不可替代的“泡饭神汤”。

另外还有鱼头抄手，顾名思义就是

用鱼头、抄手，再加上豆腐、豆芽等辅料一并熬制而成，鱼头软糯、汤色浓白、味道鲜香，自然也会让食客们竞相选择和爱上。

用鱼头、抄手，再加上豆腐、豆芽等辅料一并熬制而成，鱼头软糯、汤色浓白、味道鲜香，自然也会让食客们竞相选择和爱上。

用鱼头、抄手，再加上豆腐、豆芽等辅料一并熬制而成，鱼头软糯、汤色浓白、味道鲜香，自然也会让食客们竞相选择和爱上。

用鱼头、抄手，再加上豆腐、豆芽等辅料一并熬制而成，鱼头软糯、汤色浓白、味道鲜香，自然也会让食客们竞相选择和爱上。

用鱼头、抄手，再加上豆腐、豆芽等辅料一并熬制而成，鱼头软糯、汤色浓白、味道鲜香，自然也会让食客们竞相选择和爱上。

用鱼头、抄手，再加上豆腐、豆芽等辅料一并熬制而成，鱼头软糯、汤色浓白、味道鲜香，自然也会让食客们竞相选择和爱上。

04 安稳全羊宴

的红汤带着羊肉在锅中上下翻滚，一口红汤羊肉蘸上特制油碟，肉质细腻，鲜香麻辣；意犹未尽之时，将新鲜蔬菜放入滋补养生的清汤中数秒即可食用，解馋除腻，解锁美味密码。

鲜酥小吃——“烤羊排”。烤羊排是食客入座后，后厨再行烹饪，精选9个月左右的山羊仔排，砍至15厘米一段，用秘制佐料煨至半熟，再用小火烘烤而成。一道成功的烤羊排，端上桌时仍然能听到“滋滋滋”的响声，外酥里嫩，一咬爆汁，越嚼越香，深受小朋友的青睞。

Q弹手作——“烤羊肉片”。精选鲜嫩羊腿肉，切成0.2厘米左右厚，用中火烤至油汁渗出，再配上秘制香料，营养美味，肉质Q弹。这道菜可能不能坐享其成，需要食客将羊肉放置在烤盘中自行烹饪，当羊肉由红变褐，就是可以大口回福的时候。

回香单品——“粉蒸羊肉”。精选肥瘦相间的安稳黑山羊肉，佐以酱海椒、花椒，加上农家自制炒米面拌匀，用竹蒸笼蒸15分钟左右，撒上葱花、芫荽即可上桌。鲜而不膻的香气刺激着每一处味蕾，入口细品，羊肉的鲜美和米面的绵密融合得天衣无缝，回味无穷。

用鱼头、抄手，再加上豆腐、豆芽等辅料一并熬制而成，鱼头软糯、汤色浓白、味道鲜香，自然也会让食客们竞相选择和爱上。

用鱼头、抄手，再加上豆腐、豆芽等辅料一并熬制而成，鱼头软糯、汤色浓白、味道鲜香，自然也会让食客们竞相选择和爱上。

用鱼头、抄手，再加上豆腐、豆芽等辅料一并熬制而成，鱼头软糯、汤色浓白、味道鲜香，自然也会让食客们竞相选择和爱上。

用鱼头、抄手，再加上豆腐、豆芽等辅料一并熬制而成，鱼头软糯、汤色浓白、味道鲜香，自然也会让食客们竞相选择和爱上。

用鱼头、抄手，再加上豆腐、豆芽等辅料一并熬制而成，鱼头软糯、汤色浓白、味道鲜香，自然也会让食客们竞相选择和爱上。

用鱼头、抄手，再加上豆腐、豆芽等辅料一并熬制而成，鱼头软糯、汤色浓白、味道鲜香，自然也会让食客们竞相选择和爱上。

72道美食 打造綦味IP



永新肥肠。

“美味无穷·素食想你”美食品鉴活动评出72道美食，其中包括凉拌脆碗鱼片、东溪老太婆豆腐干等10道“干饭菜”，东溪黄荆豆花、熨溪僚人火焰焖鸭等10道“必点菜”，东溪刘氏黑鸭、清泉麻辣香鱼等10道“金牌菜”。

麻辣鲜香的北渡鱼、浓香软糯的永新肥肠、卤味醇香的刘氏黑鸭等等，每一道都令人齿留香、回味无穷。作为綦江美食的代表，这些菜将进一步向食客、游客推广，也将让更多的市民朋友知晓綦江美食、打卡綦江美景、点赞綦江历史、品味綦江文化。

42道“精品菜”

- 秘制酱香鸭
- 僚人三角耙
- 节节高升—秘制排骨
- 坝坝高粱耙
- 非遗何烧腊
- 滋养官田黑猪萝卜汤
- 隆盛巴嘴兔
- 石角老鸭汤
- 凉拌羊肉
- 熨水菜—素三鲜
- 东溪杨狗烧腊
- 盐白菜九子汤
- 尖椒参子鱼
- 江氏滑肉汤
- 养生酥米
- 葱香腰花
- 恒都牛肉包
- 红烧状元鸡
- 赶水余家老米粉
- 刘家正街羊肉—羊肉串
- 四钢米粉
- 什锦养生蒸
- 金钱油饼
- 泡椒羊肝
- 乃么餐馆—桐子叶麦耙
- 鱼香春卷茄鱼
- 灶其轩餐饮桐子叶麦耙
- 药膳烟南瓜
- 竹笋芋儿鸡
- 龙洞沟清水鱼
- 板栗烧鸡
- 隆盛窑罐酸酢肉
- 分水坛子肉
- 官田黑猪刨蹄汤
- 丁山湖过门香
- 心扉尖椒兔
- 瀛山干豇豆炖蹄花
- 吴记嫩鱼旺
- 僚人枣水鱼
- 打通伍羊肉
- 赶水珍珠秘肉
- 花坝厥耙炒腊肉

10道“干饭菜”

- 凉拌脆碗鱼片
- 东溪老太婆豆腐干
- 东溪霍二酥点
- 永新泡蛋汤
- 迈小厨香辣鱼
- 三渔村回锅牛肉
- 水乡私房干烧鱼
- 獐狮坝黄辣丁
- 八景粉条炖腊猪脚
- 烤羊排

10道“必点菜”

- 赶水车二瘦萝卜干
- 东溪黄荆豆花
- 迈斯特猪肉大包
- 羊肉汤
- 熨溪僚人火焰焖鸭
- 锅烧鸭
- 妈妈味道蕻水牛肉
- 永新肥肠
- 丁山湖金汤鱼
- 烤羊蹄

10道“金牌菜”

- 东溪刘氏黑鸭
- 扶欢臊子米粉
- 酸萝卜老鸭汤
- 清泉麻辣香鱼
- 羊烧白
- 粉蒸羊肉
- 赶水蒋家辣子鸡
- 綦河春麻辣鱼
- 草萼萝卜炒肉
- 适中兴羊羊肉

文/记者 陈正策 整理
图/资料图片



麻辣北渡鱼。