

最爱土家三下锅

罗晓晴



印象

锅锅嘛架起来呀，逮呀
火火嘛点起来呀，逮呀
喝多喝少都是情啊
酒杯端起来啊
猪肚羊肚加牛肚啊
腊肉萝卜炖白菜啊
猪脚羊脚加肥肠
一锅子全装下

这首由 山水组合 演唱的张家界首部原创饮食文化 MV《土家三下锅》，为传统的三下锅文化注入了时代新元素，雅俗共赏，风靡全市。

土家三下锅是张家界独具特色的饮食文化。相传明朝嘉靖年间，倭寇入侵我国东南沿海，朝廷下旨令茅岗土司率领土家族将士前去抗倭。当时正好赶上年关，为不贻误军机，将士们决定提前一天过年，由于仓促之间来不及做菜，就将腊肉、豆腐、萝卜来个一锅炖，这道菜后来就演变成了三下锅，世代相传五百余年矣。几年前，湖南都市频道、红网组织了一个金龙鱼茶油故乡菜大召集公众投票活动，土家三下锅以最高票当选为张家界头牌招牌菜，并且荣登湖南14市州故乡菜之首。

土家三下锅能够享有如此之高的江湖地位，仰赖于 养生、价廉、味美 三大绝活。首先是养生。张家界多阴雨天气，气候湿润，那些有什么风湿病啦、低血压啦、头晕啦、手脚冷啦、四肢乏力啦等症状的虚寒人士，如果常吃三下锅，有助于促进血液循环，减轻虚寒症状，预防多种疾病。其次是价廉。三下锅是典型的大众消费，价格非常实在。在张家界请客吃饭，只要你荷包里有一两百块钱，就可以呼朋唤友去三下锅店里大快朵颐一顿。其三是味美。三下锅实际上就是一种方便火锅，以肉食为主，干锅、汤锅皆可。主材有腊肉、腊牛肉、肥肠、猪肚、牛肚、猪脚、香肠、鸡杂等，食客可任选其三。主

材之外，一般还要辅以辣椒、西红柿、土豆、豆腐、笋子、萝卜干、干豇豆、红薯粉、千张皮等菜蔬，以及葱、姜、蒜、花椒、桂皮等香料。这样做出来的三下锅油而不腻，非常下饭。如果在吃三下锅时再配以擂钵辣子、酸萝卜、霉豆腐、藠头酸菜等凉碟调味，滋味更是悠长，直叫你吃得涕泪横流却又不忍罢手，平常吃一碗的饭量，弄不好就在后知后觉中增加到了两碗、三碗、四碗。

老祖宗们为何要将这种美味取名 三下锅 呢？关于三下锅名字的由来，说法五花八门，主流说法有四种：第一种是说土家族抗倭将士没时间精烹细饪，就将腊肉、豆腐、萝卜一锅炖，因此叫做 三下锅；第二种则是取 三者，多也 之意。在古汉语中，三、六、九 皆可为虚数，表示多的意思。你看这三下锅里，食材早就不局限于腊肉、豆腐、萝卜这老三样了，选材十分丰富广泛，无论荤素都可以往锅里放，什么佐料都可以往锅里倒，堪称大杂烩。因此以 三下锅 名之，并非实指，乃取其文化意味也；第三种说法，源于 三 字在人们眼中很吉利也很通用，如三足鼎立、三羊开泰、三道圆满、事不过三等等，以求其能登大雅之堂也；而第四种说法，据说是取

三下五除二 之意，极言开店之简便。确实，开个三下锅店成本极低，几张桌椅板凳一摆，火炉儿往桌子中间一放，说开张就开张了，炒菜也快当，有的甚至早已炒好，只等客人坐定加点佐料，马上就可以开吃了，这样的做法、吃法，你说不叫三下锅，难道还叫二下锅、四下锅不成？

我不能确定哪种说法更接近真相，但是我可以十分肯定地说，张家界人对三下锅的热爱真的是深入到了骨子里。张家界市区三下锅店众多，这些店子，单店规模都不大，装饰装修也简单，但是生意却十分火爆，一年四季，长盛不衰。特别是夏天，一到傍晚，华灯初上，这里便人声鼎沸，如同摆酒架流水席般热闹非凡。

这些食客大多是本地回头客。很多食客批评老板没魄力，为何不把两边的铺面一起盘下来扩大营业规模呢！都怪这些店子的生意实在是太好了，他们几乎每次去都要等很久才有座位。但是，抱怨归抱怨，该等多久还得等多久，谁叫自己偏偏就好这一口呢。

随着张家界旅游热的兴起，三下锅也渐渐被游客了解和熟悉。许多驴友通过游客口口相传介绍，得知三下锅的魅力后，一到张家界就要求导游必须安排尝尝三下锅。这么多年来，中外游客对三下锅的评价基本上都是正面的：消费不高、服务员很有礼貌、上菜速度很快、性价比挺高、味道好 等等。当然，也有 吐槽的 太辣了 明明说了只要微辣，一尝却是颇辣 很难想象张家界人口味竟然这么重。槽点集中在一个 辣 字。对于不嗜辣的游客来说，吃三下锅是一种挑战，而对于张家界大厨来说，他其实早就手下留情了，再少就没有辣味了。由此可见张家界人食辣的功夫有多么厉害。据地方志记载：丛岩遂谷间，山泉冷冽，岗瘴郁蒸，非辣味不足以温胃健脾也。一语道破张家界人爱吃辣椒的由来，原来张家界人要依靠辣味去跟虚寒湿气作斗争啊，同时也间接阐述了三下锅具有养生保健功效的原因，果然是 一方水土养一方人。

朋友伙计兄弟姊妹
逮个三下锅儿啊
一坛子米酒索索利利
全部都干完啊
七姊妹 辣得死心
六月椒 麻得舒服
胡师傅的三下锅
土家族的文化

山水组合的这首《土家三下锅》，读起来诙谐幽默，唱起来豪爽霸气，听起来酣畅淋漓，勾起了无数食客的味蕾暴动，才下舌尖，又上心头。这口小小的三下锅，不仅有美味的诱惑，更是历史的记忆和文化的传承啊！

龙门古镇 (外二首)

褚文欣

布满苔痕的白墙灰瓦
像一位老人的脸，写满故事
倒影在时间的河流上
排列有序的鹅卵石摩挲着足底
唤醒远去的童年记忆
沿着小径一路铺展开去

一切都那么亲切，宛如梦里故乡
而我，就是从这里走失的
一朵花或者一株草
那么多年过去，那些绿过的日子里
依然装满美好与梦想

现在，请允许我慢下脚步
沿着河水的走向，逆流而上
或者临河而坐
任思绪如风，跃上时间的马车

不是回到三国，去追忆与感悟
一代吴霸孙权的荣辱成败
只想发一会儿呆
听流水潺潺，趟过呼吸
将四野的花香收拢、藏于衣袖
一如离开家乡时留下的
乡愁，在笔端，在心间，经年不消

富春江

天下佳山水，古今推富春
一首诗又怎能涵盖你的所有
在我的眼里，你更像一幅画
远山恰似一笔笔黛墨
浓墨重彩或者轻描淡写都是天意
江水清透见底，每一滴都像诗句
饱含柔情与力量
穿过我的灵魂
站在你辽阔的身边
我渺小如一朵小小的浪花
一百多公里奔流的轨迹里
曾有过多少苍茫与故事，我不得而知
只知道波涛的浮浮沉沉与生命多么相像
此刻，一场雨刚刚来过
翻涌的江面已恢复平静
此刻，我只想隐去所有的浮躁与虚妄
掬一捧水
在你的体内取走我想要的纯净与蔚蓝

芹川古村落

近乎于虚幻
云雾缭绕的群山之中
古村民居群就像散落人间的散文诗
优美，泛着旧时光的黄
越发厚重，有风韵
而我就是从那里走出来的女子
白衣长裙、嘴角含笑
青石板上湿漉漉的脚步声写满悠然
清亮的山涧水声
如爱人哼唱的一首民谣
让人只想提前进入梦境
起飞，带着俗世中最安静的一片月光
轻轻停泊在你的怀抱与灵魂之中