



秋季天高云淡 柴邦州 摄



桂花落地，仿佛一张美丽的金黄色地毯 龙君昊 摄

## 秋分一半美食一半

### 酸汤与九月的稻花鱼

贵州的酸，取道自然。新鲜果蔬、田间稻米与自然酵素奇巧组合，成就了一道道贵州特色酸香美味，也成就了贵州美食的底蕴。

在我们心中“酸”只有一种味道，但在贵州，盐酸、腌酸、虾酸、香酸、臭酸、米汤酸、毛辣酸、酸菜酸、糟辣酸、酸笋酸、酸萝卜酸，数量上碾压了几乎所有地区，其中最为著名的，就是非物质文化遗产——酸汤。

红酸汤，是由当地特产的野生番茄加入辣椒发酵而成。酸汤的制作仰赖原料与气候，非贵州当地不能成。

野生番茄比普通番茄更酸更野更刺激，贵州种类繁多的辣椒让酸汤的辣味更有层次，木姜子则为酸汤带来类似柠檬与姜的香气，一碗酸爽刺激的酸汤下肚，瞬间灵魂一振。

酸汤的世界很大：酸汤牛肉、酸汤猪脚、酸汤肉圆、素酸汤……一切食材皆可酸，但唯有酸汤鱼是贵州名片。

土灶铁锅，爆香姜、辣椒与糟辣子，倒入发酵的酸汤，放入黄辣丁或稻花鲤，加盐调味，最后撒上稍微捣碎的木姜子，爽气的一锅酸汤鱼就可以上桌了。

配上自家酿的米酒，喝一碗酸辣辣的汤，出一身细细密密的汗，舒坦！

虽然现在餐馆里可以选择各种肉类与酸汤搭配，但其实最正宗的还是应该选择稻花鱼。每年春耕时节，将山泉水注入田地，把秧苗整齐插入田中，最后再把另一个“主角”鲤鱼苗放入田中。鲤鱼便在这水稻田里自由生长，这就是原生态的稻花鱼。这鱼喝的是稻田水，吃的是稻花香。待到9月，鲤鱼肥美香甜，酸汤锅里一煮，配上烧青椒的蘸水，抿一口，鲜嫩即化，满口留香，说不出的神仙味道。

### 美食爆款：“羊了个羊”

说到吃肉，率先想到的就是那原汤羊肉粉。羊肉粉作为兴义传统风味小吃，最讲究的就是一个原汤原味。

乳白色的汤底带着浓浓的羊肉味，鲜嫩的羊肉羊杂配上手搓辣椒，再放一小撮葱香菜和泡菜，一碗色香味俱全的羊肉粉便是市民们的经典早餐。

在这里，许多本地人为了吃原汤，不惜在天气转凉的季节里起了个大早，图的就是那一口下去，温暖全身。

“贴秋膘”推荐最近的热门聚会美食烤全羊，食材采用本地肉质鲜嫩且鲜美的黑山羊，膻味很小，最绝美的搭配是配上贞丰顶坛花椒，鲜香辣嫩浑然天成的味觉体验。

### 呷一口：土鸡汤的慰藉

黔西南群山环绕，肥沃沃土，山清水秀。树林郁郁葱葱，气候宜人，是理想的生态鸡饲养场所。林下散养纯土鸡，吃着林间的植物和小虫子，饮用附近的山泉水，绿色生态，营养丰富，鸡肉肉质鲜美，鸡蛋品质优良，在市场上非常畅销，是理想的生态食品。

走地鸡在黔西南过上逍遥快活的田园生活。与每天都被圈养起来不得动弹的鸡不同，就身体的健康和结实程度来说，走地鸡算是战斗“鸡”级别的了。

用小火加上土砂锅，便成就了一碗肉质鲜嫩，颜色黄亮，营养丰富的土鸡汤。

(文字由尹婷梅收集整理)

### 编者按

今日秋分，云天收夏色，木叶动秋声；一分秋意一分凉，繁露披衣裳，八九菊黄蟹儿肥，风和气爽丹桂香。秋日的草木摇曳了时光的风铃，一个金灿灿的季节已经到来，民间素有“贴秋膘”的说法。

秋分是美好宜人的，食物里是百般的滋味，秋分宜吃“味厚”的美食佳肴，本期旅游版推荐几款“贴秋膘”的美食。

## 桂花香满随风动

文龙君昊

当收获的秋天来临，兴义又呈现出另一种美，悄然间进入到“游子归来恋故乡，百花兴义桂枝黄。又是一年好风景，一路相思一路香”的季节。

漫步在兴义城，桂花香顽皮地钻进你的鼻孔，顿时感觉浑身上下由内而外都是香的。而当你看到那些星星点点聚集成一树挂冠的花时，就会在情不自禁之间被她深深吸引。此时此刻，这些小小的美丽的花仿佛婀娜动人的花仙子，将自己的美与香毫无保留地奉献给兴义人民。这正是：“浪漫轻黄体性柔，平凡富贵满城留。何须赏客真国色，自是百花数一流。香惹菊黄生嫉妒，容绝梅蕊也害羞。月来幽梦相思落，情话知音一望收。”

一朵紧着一朵，一束挨着一束，一簇连着一簇，好比夜空里的繁星点点，密密麻麻地挂在树枝上，藏在绿叶间，每一束都有十几朵，仰着鹅黄色的小脸蛋，或是精心画着金黄色的舞台妆，像一群害羞的小姑娘，又像一个个可爱十足的桂花宝宝，总是招人喜爱。而远远观看，这些桂花又仿佛碎金点缀于绿叶丛中，在阳光的爱抚之下，满树桂花闪烁着金色的光芒，何其耀眼，何其美丽，何其动人。每当爽人的秋风拂过，这些小精灵随风翩翩而舞，舞动间，熏香沁人心脾。来来往往的人儿在这花香中流连忘返。

兴义还有一种颜色为金红色的桂花，此种桂花真可谓花中富贵者也，每一朵都仿佛一个妖娆的独立于世俗之外的“贵妇”，轻轻柔柔地撩动行人的嗅觉，看呐，那些勤劳的小蜜蜂，唱着欢快的情歌儿，从一枝花间飞到另一枝束花间，悠闲自在地吮吸着花蜜，久久不愿离去。

“独占三秋艳众芳，痴心寄世满城妆。何夸芍药娇国色，岂叹梅寒傲骨香。借与清华别寂寞，思凡玉质作柔肠。百花兴义桂枝蕊，游子归来醉故乡。”兴义，百花盛开的兴义，任何时候给人无尽的美。而此时此刻，在这个多情的，收获的秋天，只需要一枝脱俗的桂花，便足以让人感受兴义这座城热情而又清新的气质；只需要一缕动人的熏香，便足以醉在此间，再也不愿醒来。



桂花香满随风动 龙君昊 摄

## 秋分：一年秋意浓，十里桂花香

“燕将明日去，秋向此时分。”北京时间9月23日9时4分将迎来秋分节气，意味着收获满满，瓜果飘香的金秋季节已经来临。此时节，一年秋意浓，十里桂花香，恰如古人云“桂树婆娑影，天香满世闻。”

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，作为一个反映季节变化的时令，公历每年9月22日至24日，当太阳到达黄经180度时，为秋分之始，它是二十四节气中第十六个节气，也是秋季第四个节气。

和春分一样，在秋分这一天，昼与夜、寒与暑、阴与阳，都是平分的，处于均衡状态。不同的是，春分平分了春季，从春分开始，北半球昼长夜短而白天越来越长，阳气转盛，天气由凉入热，而越来越热。秋分则恰恰相反，它平分了秋季，从此开始，北半球昼短夜长而白天越来越短，阴气转浓，天气也变得越来越凉。

秋分时节，虽然气温逐渐降低，天气慢慢转凉，但或浓或淡的秋色像调色板一样也开始铺陈开来，浓缩在黄、红色调之中：菊花、稻穗、橘子，黄得雅致、饱满、灿烂；枫叶、辣椒、柿子，红得热烈、奔放、洒脱，共同织就出一幅幅色彩绚丽的自然秋景图。

这美妙、醉人的秋色也让文人雅客们才思泉涌，催生出了许多意味隽永的诗词佳句，如“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝”“碧云天，黄叶地，秋色连波，波上寒烟翠”等。

2018年国家把秋分定为中国农民丰收节，今年9月23日将迎来第五个中国农民丰收节。秋分时节，我国大部分地区开始秋收、秋耕、秋种的“三秋”忙碌，田间地头尽是欢声笑语和洋溢着丰收的喜悦。

秋分时节，公众应如何在饮食上加强自身调理呢？由国庆结合民间传统和养生专家的建议提示，秋季本就燥邪当令，易耗人津液，宜遵循“少辛增酸”的原则，尽量少食辛辣食物，适当多吃些酸味甘润的食物，可达到生津润燥之效，如苹果、秋梨、柚子、柑橘、山楂、葡萄、酸奶、柠檬等。

(新华社)



金桂飘香 龙君昊 摄



贞丰挽澜镇秋季美景 柴邦州 摄