



达州晚报

美食

潮流风向标

旅游~汽车
美食~娱乐

周刊

10

2021年2月19日

星期五

13982899765

主 编：戚劲松
责 编：张春华

了解更多达州本土资讯，请扫描二维码，关注达州晚报客户端——云达州APP。



安卓系统



苹果系统

舌尖上的“非遗”美食：开江豆笋



有一款流传于蜀地巴山的豆制品，似笋似棍其貌不扬，质朴的外表下，渗透出浓郁醇厚的豆香，它就是被誉为舌尖上的“非遗”美食——开江豆笋。

达州日报社全媒体记者 张春华



开江豆笋大有来头

在开江流传着这样一句话：开江不见江，豆笋不是笋。其意是指开江境内没有大江大河，而开江豆笋，也并非真正意义上的笋，而是豆腐的另一种形式。除了被称为豆笋外，豆筋、豆棒、豆杆、豆棍说的都是它。

据《开江县志》记载，开江豆笋源于明末清初，距今已有300多年的历史。在开江民间还有这样一个故事：相传清朝初年，皇帝游玩四川。一日途经开江县，由于连日赶路，人疲马乏，看到远处有一土地庙，他便朝庙宇走去。只见后院中有一老妪和一玩童正在生火制作豆腐，皇帝便停下脚步与老妪聊天。无人看管的玩童拿起竹筷子就在豆浆锅里一顿乱搅，大约过了一炷香的功夫，竹筷子裹上厚厚的一层豆皮，状似竹笋。

此时老妪才想起锅里正在煮豆浆做豆腐，揭开锅盖一看，豆腐被棍状的豆笋取代，但是豆香味变得更为馥郁。“豆腐制作不成，何不用豆笋来待客！”老妪将豆笋从筷子上取下来，然后放在锅里用水一煮，加上简单的调味料，盛上一大碗递给皇帝。“真鲜！真鲜！”饥饿难耐的皇帝连连叫好。

故事的真伪无从考证，但开江豆笋却由此成名。几百年来，醇厚浓郁的豆香滋养着这片土地上的人们，其制作工艺也日臻成熟。2009年5月，开江豆笋被四川省人民政府列为非物质文化遗产

产保护项目。

豆笋制作考手艺

开江豆笋制作过程特别繁琐，考验的是耐心和手艺。刘师傅从事从事豆笋制作已有30多年，据他介绍，正宗的开江豆笋，需挑选当地六月黄黄豆，经过泡豆、磨浆、过滤、烧浆、摇浆变成豆浆，待锅中沸腾时，增加火力，熬出豆浆中的油脂，再将油脂快速冷却，用竹篾把漂浮在表面的浆膜慢慢卷起，层层叠加，再晾晒烘烤成形。一根豆笋的形成，往往需要十几天的时间。烘干后的豆笋豆香浓郁，韧劲十足，一层层笋衣层次分明，即使切成薄片依旧不散不碎。

如今，在开江城乡都有不少豆笋加工厂，既有现代化的工厂也有传统的手工作坊。工厂制作豆笋一般都是机械化流程量产，在最大程度保留传统口感的同时，提升产量，满足更多人的味蕾。而作坊迄今仍保留着纯手工的制作方式，自然产量就少。对土生土长的开江人来说，手工作坊制作的豆笋，更能唤起对传统味道的记忆和留恋。不少游子过年返乡，离家时总会带上几包家乡的豆笋以慰乡愁。

豆笋入菜味更浓

豆笋含有高质量的蛋白质，不饱和脂肪和钙、铁、锌、硒及多种维生素，营养极其丰富。而且开江豆笋其独特的制作工艺，既

能激发出豆子的独特香气，同时祛除了豆腥味，口感和品质相较于普通豆笋更胜一筹。

开江豆笋是不少餐厅大厨和家庭厨房达人的心头爱。适用于小炒、素炒、杂烩、凉拌、卤制、下火锅以及煲汤，而且包容性极强，与各种食材均能搭配，酸、甜、麻、辣、咸，五味皆宜。无论是涮火锅还是卤菜，吸满汤汁的豆笋就像泡泡糖一样绵软，别具风味。一口咬下去，汤汁瞬间在口中四溢开来，紧接着豆香的气息逐渐蔓延整个口腔，再配上筋道的口感，你会惊诧于这看似不起眼的小小豆笋竟然能幻化出如此的美味。

除了餐厅大厨们精心炒制的药膳豆笋、五柳烩豆笋、肉丁烩青豆笋丁、豆笋莲子猪肚汤等大菜，开江豆笋在日常餐桌上更为质朴的呈现，俘获了厨房达人们的青睐。

市民张先生最爱用开江豆笋炒回锅肉，他向记者讲述了自己的心得：“开江豆笋裹制比较紧，想要获得最佳口感，要先用清水泡一个多小时以上，再入沸水中煮熟，捞出沥去水分，再下锅与回锅肉一起炒，只需加入一些豆瓣酱、葱蒜苗提味，一盘香气四溢的豆笋回锅肉就可以起锅了。这道菜的亮点就在于豆笋饱吸了肉的鲜香，与自身的豆香相得益彰，软而不烂，互相成就。”说起开江豆笋，张先生滔滔不绝。他介绍，豆笋里层的颜色会比外面的稍暗些，这是因为豆笋是裹一层烤一层，然后再裹一层再烤，如此反复，因而最里层的颜色比外面的要稍暗些，这样的工艺，使得成菜的豆笋有了更丰富的色彩，与素菜搭配色香味形俱佳。自己平时在家里都会备一些开江豆笋，凉拌、小炒、烫火锅都是不错的食材。

他还特别提醒：豆笋在做菜之前一定要用冷水（常温自来水）浸泡几个小时，中途能换1-2次水是最好的，切记勿用热水尤其是开水急泡，否则营养和口感就会大打折扣。

如今，开江豆笋声名远播，带着鲜明的达州地方特色，进入超市，还登上了达州文旅商品展销中心的专柜，成为游客们的伴手礼，被传递到全国各地，端上了寻常百姓的餐桌。

