

豆笋回锅肉最受欢迎

豆笋回锅肉作为川菜回锅肉的一种,是开江豆笋最常见、最受欢迎的吃法。这道美食不仅体现了川菜烹饪技艺的精细与准确,还展现了川菜调味多样、注重食材搭配的特点,每一口都直击味蕾。

豆笋回锅肉制作时,五花肉要选靠近猪尾巴的那块“二刀肉”,这个部位因猪运动量大,肉质紧实,肥瘦相间;实在没有,就用猪后腿肥瘦相间的“二刀肉”替代。豆笋要先用冷水浸泡3到5小时,让其充分吸水,变得柔软有弹性,这样烹饪时不易碎裂。

烹饪时,先将泡好的豆笋切成马耳朵状备用。把煮熟的五花肉切片,倒入热油锅中煸炒。待肉片炒成“灯盏窝”状时,放入姜片、蒜片,加少量豆瓣酱,撒少许花椒面,淋点料酒,放少量白糖提鲜。肉香四溢时,先把肉片捞出,倒入豆笋用余油炒至微黄,加少量生抽和水让豆笋回软入味,再把肉片倒回锅中合炒。最后加鸡精、蒜苗略炒即可出锅。

这样做出来的豆笋回锅肉,豆笋的香甜恰到好处地中和了五花肉的油腻,吃起来肥而不腻,香而爽口,堪称人间美味。

TA NEU
天府新视界

豆笋不是『笋』,那是什么?

□林佐成

“开江不见江,豆笋不是笋。”每每听到这句话,人们总会会心一笑。在达州市开江县,豆笋是当地人家餐桌上的“常客”。在川人的巧手烹制下,豆笋可炒——回锅肉、腊肉、蒜苗皆成绝配,甚或清炒本味;可炖——土鸡、蹄花、排骨样样相宜;还可红烧、凉拌、糖醋、涮火锅、煮蛋汤……百般滋味在舌尖绽放,既是对美味的执着,更是对美好生活的生动诠释。



在达州市开江县,豆笋是当地人家餐桌上的“常客”。

2

豆笋美食的独特『密码』

在开江,每一道豆笋美食都蕴含着独特的“密码”,书写着别具一格的饮食传奇。

红烧系列堪称川菜烹饪中的“名门望族”,其中红烧豆笋更是“身怀绝技”。制作时,先将泡发的豆笋切成滚刀块或小方块备用。热锅下油,将五花肉(或排骨)煸炒至淡黄色,加入姜块、大蒜、料酒、豆瓣酱、酱油、少许糖和八角等香料翻炒。待肉色转为暗褐,加少量水煮至七分熟,再放入豆笋和葱头,转小火慢炖至肉质酥烂。成菜色泽金黄,令人赏心悦目;夹一块饱含汤汁的豆笋入口,软中带韧的独特口感伴着馥郁甜香,瞬间在唇齿间绽放。

若想换种口味,不妨尝试豆笋炖汤。这道清淡可口的菜品最好选用“大豆笋”(裹10层以上的厚实豆笋),以免炖煮时过于软烂。做法是先将泡发的豆笋切块,再将炒香的鸡块(或排骨)与调料翻炒,加两倍量的清水炖煮。待肉八分熟时下豆笋,几分钟后,吸饱汤汁的豆笋宛如游鱼般浮于汤面,入口滑嫩细腻,醇香绵长。

至于卤豆笋和凉拌豆笋,则是夏日消暑的绝佳凉菜。一碗清粥,配上一碟拌着姜蒜水、香菜和红油的豆笋条,看似朴素,却能在平淡中品出人生百味。而嗜辣的年轻人,即便在炎炎夏日也爱将豆笋涮入火锅,吸足麻辣汤汁的豆笋在滚烫中透着丝丝甜香,让人吃得大汗淋漓却欲罢不能。

开江豆笋以其独特魅力温暖着万千食客的味蕾。它之所以能化身百变美味,既得益于厨师的匠心巧手,更源于其与生俱来的“基因密码”。



开江豆笋

3

制作技艺被列入四川非遗名录

在开江,豆笋精选本地优质“六月黄”“八月黄”大豆为原料,这些大豆蛋白质含量出众。制成的豆笋富含植物蛋白、不饱和脂肪酸及钙、铁、锌、硒等多种微量元素,既能促进儿童生长发育,又可延缓衰老、降低心血管疾病风险,完全契合现代人对健康饮食的追求。

开江豆笋的制作堪称一场匠心之旅:从泡豆、磨浆、过滤、烧浆,到提取豆笋、烘干、包装,前后需十余天。其中最关键的是豆笋提取环节,匠人需精准掌控火候,站在锅前用竹笠反复裹取豆膜(最少3次,多则10余次),这是技艺与耐心的完美融合。2009年,“开江豆笋制作技艺”被列入第二批四川省非物质文化遗产名录。全程纯手工制作,绝不添加任何防腐剂,成就了开江豆笋绿色生态的优良品质,与当下倡导的健康饮食理念不谋而合。

开江豆笋不是笋,却承载着游子对家乡味道的深深眷恋;开江豆笋不是笋,更彰显着当代人对绿色健康生活方式的执着追求。

据“天府新视界”微信公众号
图据开江发布