

朗沙笋嘢上市 啖啖鲜甜爽脆

狮山罗村“明星农产品”朗沙沙口笋陆续上市,端午前后是尝味最佳时机

每年的四月中旬开始,香滑可口的朗沙沙口笋就陆续上市了。朗沙沙口笋以口感清甜、味鲜无渣美名在外,吸引不少广佛等地的吃货前来寻味。端午前后是食笋最好时机,5月7日,记者跟随笋农来到朗沙社区竹笋种植示范基地体验挖笋,并到独树塱农庄品尝朗沙沙口笋。

挖笋 笋身金黄笋头肥大为优质品

几场雨过后,竹林里的笋便冒出了“头”,狮山镇朗沙社区竹笋种植示范基地里的笋正是如此。朗沙社区竹笋种植示范基地的竹子是去年一月种下的,今年是第一年收获。自从这里的笋开始冒“头”后,老笋农冯达每天早上6时许就会到这里开展一天的巡查工作,及时将“冒头”的竹笋挖掘出来。

冯达是该基地的管理者,七八岁开始便与朗沙沙口笋打交道的他,有着60多年种笋经验。5月7日上午,记者来到基地时,冯达正在忙着挖笋。只见他弯着腰,一手扶着笋铲,一手握着笋锤敲打笋铲,反复几下,一棵新鲜的朗沙沙口笋“脱泥而出”。

记者站在基地里环望四周发现,才种下一年多时间的竹子虽然不高,但是低下头仔细观察,可看到有不少竹笋已经破土而出。

“挖笋首先要找到一个可挖的目标。”冯达介绍,笋尖冒过泥土5厘米左右,且不会分叉,那就可以开挖了。每棵竹子的竹笋都是根据竹眼的位置长出来的,有经验的笋农看一眼就能判断竹笋生长的位置。找到“目标”后,便可先用笋铲将竹笋周围的泥土铲开,然后再用笋铲斜45度插入竹笋,并用笋锤敲打笋铲,直至朗沙沙口笋完全从泥土中断裂出来。

“挖完竹笋后要把泥填回去,过一段时间这里还会再长出竹笋,一般一棵竹子

一年最少能长出6只竹笋。”冯达说,竹笋的优劣可以通过笋身颜色和个头来判断,一般笋身呈金黄色,笋头肥大则为优质品,也可以通过在敲笋时的声音来判断笋的质量。

朗沙社区竹笋种植示范基地共有40亩,里面种有约800墩竹林,每墩平均有4棵竹子。目前,基地里一天能挖出竹笋约一百斤,产出竹笋主要销往附近的农庄以及南海范围内的一些酒楼,一般是早上挖出竹笋后,当天送到酒楼、农庄等食肆。

朗沙沙口笋有上百年的种植历史,它头大尾小,中间弯曲,成烟斗状,外表金黄,内如玉琢,其特有的鲜、甜、爽、脆口感更是远近驰名,而这源于孕育沙口笋的肥沃沙泥。冯达介绍,朗沙社区及周边地区位于东平河与汾江河交汇处,泥土中含沙量较多,在长期冲积中形成特殊的土地酸碱度,特别适合笋的生长,且朗沙社区是佛山地区唯一仍然保留着竹基鱼塘这种独有的岭南水乡风貌的地方。



■新鲜挖出的朗沙沙口笋。



■全笋宴。

笋文化

计划打造笋主题生态旅游线路

朗沙沙口笋是朗沙社区的特色标识,也是狮山罗村极负盛名的本地特色农产品。近年来,朗沙社区致力于打造“朗沙笋”、“沙口笋”品牌,并申请成为商标,同时深挖笋文化内涵,结合利好政策,大力发展生态文化产业,将其作为“朗沙乡村振兴三年计划”的重要着力点,探索乡村振兴发展新样本。

凭借着天时地利人和等优势,朗沙社区于2019年举办了首届“朗沙笋”文化节活动,从笋身上找亮点,深度挖掘朗沙沙口笋的文化渊源、典型故事、历史底蕴、种植知识、烹饪方式等,还加入品尝笋的环节,提高市民的参与度,为全社会讲述未曾深入了解过的朗沙沙口笋文化。

“今年,我们将深入扩大宣传笋文化,与影响力较大的连锁商家合作,通过笋美食,将笋文化推广到朗沙社区以外的地方。”朗沙社区党委书记、主任罗德昌表示,扩大宣传目的在于扩大笋的销路,增强影响力,从而提高笋农积极性。此外,朗沙社区还计划以认购的方式,增加朗沙社区竹笋种植示范基地竹笋的销售渠道,“市民可以通过线上或者线下方式认购竹林里的任何一墩,认购后可以随时前来体验挖笋,具体的操作我们还在讨论。”

除了大众熟知的朗沙笋,该社区还结合乡村振兴,将笋文化融入到朗沙社区三年乡村振兴计划的招商引资中,把“朗沙笋”、“沙口笋”品牌打造成南海区的一张旅游明信片。

旅游产业发展,如何“吸客”是关键。朗沙社区竹笋种植示范基地目前已经初具观赏、体验功能,未来将重点完善竹笋种植示范基地的绿道、宣传区域等硬件设施建设,展示朗沙笋的种植、饮食、历史文化,并定期开展一系列以笋为主题的特色活动,打造成具有完备功能的文化旅游体验区。

朗沙社区还将打造以笋为主题的生态旅游线路。据介绍,朗沙社区将设朗沙笋博物馆,为外地游客介绍朗沙笋的历史渊源,并正在规划建设面积400亩,包括水上乐园、水上活动基地等玩乐项目的竹基鱼塘。未来,朗沙社区会将竹笋种植示范基地、朗沙笋博物馆、竹基鱼塘等多个地点“串珠成链”,将朗沙打造成一个集食、玩、游、学为一体的好去处。

链接

老笋农支招 如何挑靓笋

看笋壳。笋的外壳一般要选嫩黄色的,这种外壳的笋是深埋在土里刚挖出来的,很新鲜。笋尖位置青一点就行,大面积青的竹笋口感会受到影响。

看笋形。买笋时要看笋的形状,整个笋不用太弯,有一点半圆形的弧度就很符合规格。而且上部大而底部较小的笋,一般都是笋壳少而笋肉多。选择笋的时候笋的整体如果从上到下粗细差不多,味道会更鲜嫩。上细下粗的笋,最上面最嫩,下面的笋肉稍粗糙,上面部分可以炒着吃,下面部分炖煮更美味。

看笋的长度和重量。一般新竹种出来的笋,7寸左右的笋就很好了,如果是种植4-5年的竹子种出来的笋,就要挑8寸左右的。而重量方面,通常说“越大只越靓”,但其实有3斤以上的笋就可以了。

医生建议: 五类人群少吃笋

罗村医院消化内科专家李智提醒,笋含有大量的粗纤维,难以消化。竹笋虽有滋阴、益血、化痰、消食、利便等功效,但笋中因有难溶性的成分如草酸和鞣酸,食用过量易出现消化不良、胃腹胀、反酸嗝气等不适症状,严重的甚至会引起消化道出血。因此,建议五类人群要尽量少吃笋。

●胃溃疡等胃肠道功能紊乱者

平时一吃生、冷、油腻的食物容易拉肚子、胃痛、肚子痛的人,要少吃春笋,每次尝尝鲜就可以了。肝硬化者,尤其是食道静脉曲张者,要注意春笋中的大量粗纤维很容易擦伤腹壁或消化道,容易引起患者大出血,建议勿食。

●大病初愈者

大病初愈者的消化功能较弱,吃春笋易引起胃痛、胃胀、腹泻。

●过敏体质者

患有过敏性鼻炎、哮喘、荨麻疹等人群,不宜多吃春笋,因为笋含有草酸,会引起过敏或过敏加重。

●四岁以下小孩、产妇、老人

此类人的肠胃功能相对较弱。4岁以下的孩子最好不要食用,因小孩消化吸收能力、咀嚼能力都较弱,很可能会直接吞下去。刚生完孩子的产妇、老人体质也比较差,所以应尽量少吃,吃的时候要细嚼慢咽。

●结石病人

春笋中的草酸容易和体内的钙形成草酸钙,加重结石患者病情。

文/珠江时报记者 彭燕燕 通讯员 叶少珍
图/珠江时报见习记者 廖明琛

吃笋 最不可错过是美味笋粥

每年的四月中旬开始,香滑可口的朗沙沙口笋就会开始上市,一直到10月份。而端午前后是食笋的最好时机,这个时候往往会吸引不少广佛等地的吃货前来寻味。中国诗歌学会会员、南海本地人蓝子华曾在他的作品《觅笋》中写道:很多朋友寻味来到罗村,只为朗沙竹笋(沙口竹笋)的那一口鲜甜的滋味,可见朗沙笋魅力之大。

朗沙沙口笋独有的口感让它有着独特的美味,灼、炒、煮、焖、煲是常见的做法。当天,记者来到一家专业制作朗沙沙口笋的饭店——独树塱农庄。朗沙笋丝螺肉鱼蓉粥、白灼笋、牛腩焖笋……在独树塱农庄的菜单中,有不少以朗沙沙口笋为主要原料的家常菜式,其中最值得一提的就是笋

粥了。

“未吃过笋粥,未到过狮山罗村。”独树塱农庄老板冯建深表示,朗沙笋丝螺肉鱼蓉粥以鱼蓉、花生、笋丝等为主要搭配,熬出来的笋粥入口绵滑,不加任何佐料就已经鲜甜无比,一口下去不仅有鱼肉的鲜嫩绵滑、螺肉的脆口新鲜,还有笋丝的清甜爽脆。

冯建深说,一般而言,吃笋不吃隔夜笋,最好是现挖现吃,可以保证最鲜甜的笋味道。如果自己在家里烹饪,一次性买了好几个竹笋回去,一天吃不完的,可以把笋像切瓜一样切开,然后放到锅里“出水”(即焯水)半小时,再放进冰箱,这样可以存放一周,味道也不会有太大影响。



■冯达从土里把挖好的笋提出。