

# 吃货必看 吃笋秘笈

自古以来，竹笋都是就是“菜中珍品”，难怪粤语经常用“笋嘢”来形容佳品，而讲究美食的大文豪苏东坡亦曾赋诗曰“无肉使人瘦，无竹令人俗。”其中，外表金黄、内里白如玉的张槎沙口笋，以口感清甜、味鲜无渣最为闻名。沙口笋和普通的笋有什么区别呢？张槎本地人会怎么做沙口笋？下面，让我们一起来探个究竟！



- ▲长虹美食
- ▲张槎生态园
- ▲季浦酒楼
- ▲福宴酒楼
- ▲满东酒楼
- ▲东海明珠酒家
- ▲福卫茶苑
- ▲银天酒店
- ▲福卫茶酒店
- ▲鸿协成美食
- ▲后花园餐厅



## 用沙口笋能做出哪些地道菜？

沙口笋的烹制方法多种多样，蒸、煮、焖、炒样样皆可，如当地的地道菜式笋粥、花蟹焖笋、笋丝鱼面等等，无论哪一

种做法，都能恰到好处地烘托出沙口笋的美味。笔者推荐几道沙口笋菜式，感兴趣的街坊不妨在家动手试试。

### 笋丝鱼蓉粥

**食材：**竹笋、瑶柱、皖鱼肉（打成鱼蓉）、花生、黄豆、三种米（糯米、珍珠米、丝苗米）

**品评：**三种米混合，既保证了粥的软糯又让其有了绵柔的口感，需要熬煮超过30分钟，放入瑶柱、花生、黄豆同煮，之后放入新鲜笋丝，最后才放进鱼蓉，瑶柱为海鲜入味，再加



入清甜爽口的笋丝，这碗粥看似张槎人旧时最日常的做法，却是独具地方特色的美味。

### 蚝油鲜笋

**食材：**笋块、蚝油

**品评：**在张槎，自古以来吃笋都保持着老祖宗最传统的切法，那就是切成二指宽，一指厚，筷子夹起来有份量，入口有种嚼之而后快的满足感，这道蚝油鲜笋，采用的材料十分简单，但是本身鲜甜的蚝油碰上脆爽的鲜笋，味道更上一层楼。



### 冰镇鲜笋

**食材：**鲜笋、酱油

**品评：**笋做成冰镇刺身，笋的选择非常重要，它主要选取竹笋中间位置，绝对不能选头和尾部，头部较老，尾部略带苦味，中间的肉老嫩适宜，经过冰镇后，笋块入口冰凉脆爽，夏日食之，齿舌留冰，凉至心肺，叹为一绝。



### 笋丝拉肠

**食材：**米浆、笋丝、酱油

**品评：**这曾是禄华茶苑独创的一个菜式，据大厨介绍，他们的初衷是想让脆爽的竹笋和绵滑的拉肠结合。这道菜和其他拉肠的做法相似，唯一不同也是最关键的是笋的处理，譬如是否新鲜，是否脆爽，另外这里的米浆采用的都是自然磨制，外滑内爽是笋丝拉肠最大的特点。



### 秘制豆豉鸭烩沙口笋

**食材：**青头鸭、豆豉、沙口笋

**品评：**用张槎沙口笋焖制而成的青头鸭完全入味，咬一啖香汁四溢，美味无穷。青头鸭肉味浓郁十足，细细咀嚼还带出了几丝甘香，汤汁最适合佐饭。



撰文/摄影 马丹

## 沙口笋和普通笋有什么区别？

竹笋分文笋、毛竹笋和大头典三种，其中，大头典肉厚味鲜，非常难得。而沙口笋正具有大头典的明显特征，外形头大尾小，中间弯曲，成烟斗状。说起沙口种笋的历史，据考据早在数百年前的明朝末期，由于特殊的地理位置，再加上北江堤围的水利设施不够牢固，每逢刮风下雨都会把一种特殊的江河沙子冲刷到沙口村，沙子不利于农作物的种植，但竹笋偏偏喜欢这种浑然天成的细沙泥混合土壤，从此爱上了沙口村的这片土地，牢牢扎根在此，为沙口村民带来这肉厚味鲜而无渣的沙口笋。

## 挖沙口笋有哪些说法？

在笋农行当中，流传着“竹笋见不得阳光”的说法，沙口笋破土后暴露在空气中会变青，口感也会变得苦涩。因此，为了让街坊吃到新鲜爽甜的沙口笋，挖笋的时间也有讲究，老笋农们凌晨五点左右就要开始挖笋，即摘即上市。如果买回家后不及时品尝，笋壳发红发紫也会使鲜味、甜味降低，那也就辜负了笋农的一番苦心。

## 沙口笋该怎么选？

沙口笋属于夏笋的一种，不过最美味时候在端午前后，这个季节由于雨水充沛，是沙口笋生长的黄金阶段，也是清甜可口的时候。新鲜的沙口笋外表金黄，笋肉细嫩，以其鲜甜成为老佛山餐桌上的“常见客”。

选购沙口甜笋当然有一定的技巧，先以貌取“笋”，看它的外形，选择短小而成烟斗状的那种，切记并非又长又瘦的竹笋好。除了形状外，还要看笋衣的颜色，靓的沙口笋是笋衣起皱纹，色泽呈金黄色最好。