

粤菜师傅
食在南海

“从前人们出外采买全靠坐船，一碗鲜甜的朗沙笋粥就是劳累旅途中最大的安慰。”朗沙笋是佛山民俗记忆中的一道刻痕。在狮山镇朗沙社区，“早造靠竹、晚造靠蔗”的故事口口相传。该社区居民种植朗沙笋已超过300年历史，曾远销海内外，也曾一度衰落。

如今，因为本地粤菜师傅的一道“朗沙笋丝螺肉鱼蓉粥”，朗沙笋越来越受食客青睐。鲜甜爽脆，是朗沙笋的最大特色，也是它俘获食客味蕾的“法宝”。



鲜甜爽脆！ 朗沙笋就这样俘获了食客味蕾

只取嫩黄色鲜笋 一棵竹可取三年

凌晨5点，在狮山镇朗沙社区南星经济社塘边的竹林中，69岁的陆流波寻找着一种精灵般的食物——朗沙笋。未经暴晒的嫩笋是最好的人菜原料，最好的朗沙笋不仅要清晨采挖，还要以最快的速度送往周边的酒楼食肆，这样，朗沙笋当天中午就会出现在人们的餐桌上。

陆流波是土生土长的朗沙人，种植朗沙笋近50年，不用挖开整根笋也能大致判断它的长度，只有全笋长度超过30厘米且未经爆晒的嫩黄色朗沙笋才会被他挖出。同时，为了保证笋的鲜味和

产量，他一般只取新竹长出来的嫩笋，同一棵竹最多只取三年。出土的朗沙笋头小尾大、中间弯曲，上部青翠，下部嫩黄，看起来像一只“烟斗”。

朗沙笋文化传承人罗耀潘介绍，朗沙人有一个口口相传的说法：“早造靠竹、晚造靠蔗”，意思是指朗沙人年头靠种笋为生，年尾靠种甘蔗为生。上世纪七十年代，许多海外侨民和在海外公干的中国公民，由于水土不服等原因难以适应环境，国内的亲友就想办法把朗沙笋打包成罐头送去，大大缓解了他们水土不服的症状。朗沙笋也因此一夜成名，畅销海外。

创新笋粥做法 冷水熬煮保持鲜味

早上7点，在朗沙笋名店仙竹阁的厨房里，仙竹阁大厨朱金灶拿着刚送来的新笋开始加工，制作朗沙笋名菜——朗沙笋丝螺肉鱼蓉粥。最鲜甜的滋味来自十几年来如一日的用心研制，也在于对完美食材的执著追求。

嫩黄是朗沙笋最鲜美的颜色，朗沙笋丝螺肉鱼蓉粥则是朗沙笋菜式中最鲜甜的滋味。熬制这种粥需要用最新鲜、水分最充足的朗沙笋，取其最鲜美的嫩黄色笋肉切丝放入冷水中熬制，用朱金灶的话来说，这叫“锁味”——让朗沙笋每一滴鲜甜滋味都融入粥水中。

朱金灶生于清远英德，从小就跟笋打交道，而朗沙本地早就有笋粥的传统做法，每逢夏季，鲜笋粥就是亲友团聚的纽带，远在港澳甚至东南亚的

乡亲都会回乡吃笋。

为了煮好一锅鲜笋粥，朱金灶从业的二十几年一直在改良制作步骤。就仅用冷水煮还是用开水煮这样一个小细节，他都尝试了十余次。“一开始总吃不到笋，也尝不到笋和鱼的鲜味，为此我尝试过用开水煮，也试过煮好粥再放笋，最终总结出冷水下笋的窍门。”朱金灶说。

熬好的朗沙笋丝螺肉鱼蓉粥，不加任何佐料就鲜甜无比，一口咬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。为了照顾各方食客的口味，仙竹阁还为食客准备了胡椒粉等调味品，食客可凭喜好添加。

幸福都是奋斗出来的，美味同样如此。本地笋农和粤菜师傅、佛山人和新佛山人的辛勤奋斗在此汇聚成一道别具风味的朗沙笋丝螺肉鱼蓉粥，如何不引人垂涎三尺？



白灼笋



冰镇朗沙笋拼秋葵



朗沙笋酿鱼胶

煮一锅朗沙笋丝 螺肉鱼蓉粥

1 选材

一定要选择当天新挖的朗沙笋、鱼塘里养的草鱼以及田螺。

2 备好食材

新鲜的朗沙笋首先剥去笋壳，去头去尾，清洗后切丝备用；草鱼处理好后，放在煲里煮10分钟左右取出，将鱼肉挖出备用；田螺取出螺肉备用。

3 烹饪

笋丝放进装有冷水的锅里，等到水煮开后，把米放进去一起煲，煲到绵软时，放进处理好的鱼肉、螺肉，再煮两三分种。

4 准备调味料

香菜、蒜蓉、小葱分别切好装盘，香油、生抽装盘。

最佳品尝季

每年5月初始，朗沙社区开始有本地笋上市。朗沙笋的最佳赏味期是6至9月，这时雨水足、阳光够，长出来的笋更甜、更大。

顺流而下的朗沙笋

传说朗沙有一年发洪水，洪水将一根竹子从上游冲到沙口。洪水退后，竹子在沙口发根生长，第二年出笋，第三年笋越出越多，当时有一位村民当了“第一个吃螃蟹的人”，挖了一根鲜笋品尝，没想到这笋又爽又甜。自此之后，朗沙人就开始种植朗沙笋了。

朗沙笋的功效

朗沙笋味甘、微寒，具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，食用朗沙笋不仅能帮助消化，还有预防大肠癌的功效。

统筹 / 珠江时报记者 孙茜
文 / 珠江时报记者 林一峰 戴欢婷 见习记者 彭燕燕 实习生 原诗杰
通讯员 李德峰 叶少珍 罗晓珊
图 / 珠江时报记者 方智恒 实习生 廖明璨

早秋曲江感怀

唐·白居易

离离暑云散，袅袅凉风起。
池上秋又来，荷花半成子。
朱颜易销歇，白日无犹已。
人老不如山，年光急于水。
青芜与红蓼，岁岁秋相似。
去岁此悲秋，今年复来此。

处暑

“三伏适已过，骄阳化为霖。”一转眼就迎来了处暑节气，今年8月23日是处暑，《月令七十二候集解》中记载：“七月中，处，止也，暑气至此而止矣。”由于节气起源并发展于黄河流域，因此地处亚热带气候带的南海，从气候上处暑并不代表夏天暑热的终止，广东民间素有“大暑小暑不算暑，立秋处暑正当暑”的说法，此时南海的天气仍是酷热难耐。

但节气的更替多少给人带来心理暗示，早晚的微风其实也开始有一丝凉意了。处暑之日，一起为今年夏日的烦躁做最后的别。

处暑易患肺部疾病 饮食重在养阴润燥



第五批全国老中医药专家学术经验传承工作指导老师、广东省名中医、广东省中西医结合医院名誉院长

一转眼就迎来了处暑节气，这个时期气温进入显著变化阶段，是炎热向寒冷的过渡期，气温白天热，早晚凉，昼夜温差大，降水少，空气干燥，但南方仍可感受到“秋老虎”。

在这个时期身体很容易出现问题，如肺部疾病等，因此处暑要特别注重对肺脏的调养，适当补充营养物质，饮食重在养阴润燥。

代谢渐减慢 易患肺系疾病

处暑后，南方虽有一丝秋凉之意，早、晚温差大，但仍能感受到高温天气，暑气仍未完全消退。秋主收敛，气温逐渐下降，阳气由盛转衰，收敛在内，阴气由衰转盛，人常有疲劳感，称之为“秋乏”。此时，人体的生理活动逐渐减慢。

秋季天气干燥，人体相应也有津液不足的表现，如口鼻干燥、咽干唇焦、口渴、皮肤干燥、大便干结等。肺与秋气相通，人们往往对早晚的冷热变化不适应，易感受外邪，感冒、咳嗽等呼吸道疾病增多，支气管哮喘、慢性阻塞性肺病多出现急性发作或加重，所以要特别重视对肺脏的调养。

防悲秋来袭 平和宁静养肺

秋季萧条、肃杀的景象使人情绪低落，产生悲秋的情绪，是抑郁焦虑症容易加重的季节。而心理、情绪的变化与体内的神经、内分泌和免疫系统关系密切，当人受到负面情绪影响时，身体的免疫力会下降，容易患上各种疾病。

因此，应保持内心的平和、宁静，切忌悲忧伤感，即使遇到伤感的事，也应主动调节，以避肃杀之气。

甘润增酸 滋阴润燥养肺

处暑天气转凉，空气干燥，经过一个炎热夏天的消耗，身体抵抗力有些下降，生理活动虽有所减弱，仍应及时适当补充营养物质，饮食重点放在养阴润燥，以甘润偏凉为主，多增加酸味食物。宜以清淡为主，三鸟肉、鱼、蛋、豆类、奶类等，鸭、蠔、干贝养阴食物尤其适合。多饮水，或以麦冬玉竹茶、雪梨汁、罗汉果茶生津止渴；多吃当令蔬果，如苹果、葡萄、芹菜、冬瓜、通菜等。多食润肺食物如银耳、百合、蜂蜜、梨；忌食煎炸、刺激性强、辛辣、燥热食物。

若暑气未尽，仍需酌性清暑，如脾湿盛者，可食炒薏仁、炒扁豆、山药、莲子、茯苓等运脾祛湿。



阅珠江时报
电子版请登录
WWW.NANHAI.TODAY.COM
广告热线 81212540
发行热线 83872000