

打开莲洲冬季食材库藏

鸭扎包黄沙蚬撩拨你的味蕾

岭南的冬季干燥少雨,东北季风吹动云朵游移于珠三角广袤的绿洲,投影于磨刀门水道和虎跳门水道交汇的一处岬角——斗门区莲洲镇。虽时值冬季,此处粤港澳大湾区著名的水源保护地内,仍是绿水青山、风拂满眼春的景象。

江海交汇处历来孕育物华天宝,也是食材的宝库,从腊味飘香的广东省非遗美食“横山鸭扎包”,到“莲洲禾虫”“上横黄沙蚬”……走近莲洲美食,体验大自然慷慨的馈赠,一步步打开岭南冬季食材库藏。

采写:本报记者 何进
摄影:本报记者 曾遥



横山鸭扎包

怎么做才好吃: 绕匝腊鸭肠 是关键

“横山鸭扎包”创自清朝光绪年间,已传承数代人。如今,“横山鸭扎包”不仅是餐桌上的佳肴,还被当作馈赠亲友的手办和礼品,在海内外广受欢迎。

“莲洲镇河涌纵横,沙田宽广,镇里养殖的家禽质量上乘。制作鸭扎包选材需有讲究,必须是本地饲养六十天以上的麻鸭。”“横山鸭扎包”第三代传承人何锦洪说。

绕匝腊鸭肠是制作“横山鸭扎包”的关键,“鸭肠缠绕的密度要合理,力度要恰当,确保鸭扎包扎得结实,并且外形美观。拿到太阳底下晾晒,腊色就会更具光泽,蒸熟后香气四溢,咬下去韧性适度又生津,吃起来更具风味。”谈及秘诀,何锦洪并不藏私。

跳出时间藩篱 成就四季美味

腊味飘香之“横山鸭扎包”

千百年来,生鲜食材总在时序节令里循规蹈矩,受制于四季轮替,在时令的指挥棒下,不断上演“你方唱罢我登场”的好戏。时间决定着食材的繁盛与衰败,这是食材一贯的宿命。但在山清水秀的斗门,有一些食材,不甘于这种

上天的安排,在人类的调教下,跳出了时间的藩篱,成就餐桌上的四季美味,承包了人间一整年的味蕾。

粤菜精华广东烧腊,一年四季为人们带来飘香的腊味。而莲洲镇传统美食“横山鸭扎包”,便是其中的佼佼者。

“横山鸭扎包”有鸭脚包、鸭下巴包(俗称鸭下铲包)和鸭翼包等别称,均是用鸭脚、鸭下铲、鸭翼、鸭肝、鸭肠和肥猪肉采取独特的方法腌制晾晒、捆扎而成的。2013年8月,其被列入广东省非物质文化遗产名录。

“岭南的冬虫夏草”

烤炒炖煲都美味的禾虫

广东“暗黑料理”的排行榜里,必须有一道禾虫的身影。

《辞海》记载:禾虫实为疣物沙蚕,栖息于泥沙,最早分布在黄、渤海以及珠三角。由于环境污染,禾虫逐年减少,目前只有珠三角地区还有野生出产。



莲洲禾虫

怎么做才好吃:

最传统的做法 不一样的美食

禾虫如此宝贝,斗门人珍之重之,也不吝于示人。斗门莲洲作为禾虫繁衍之地,近海滩涂,每年都有禾虫出产,从不令中外食客失望,2018年,莲洲镇被评为“中

国禾虫之乡”,实至名归。斗门农家精心制作的“斗门禾虫干”“斗门禾虫饼”“斗门禾虫酱”,已成了驰名中外的“禾虫三宝”;莲洲本地传统吃法有:烘烤禾虫、生

炒禾虫、瓦钵仔炖禾虫、猪腩花生眉豆煲禾虫……莲洲禾虫,一场始于颜值的“美食事故”,到此演变成为了忠于美味的“美食故事”。

水中黄金筵上佳肴

肉粒肥硕的上横黄沙蚬

蚬属于贝壳类水产品,在海底黄沙中生长名为黄沙蚬。在斗门,历史最悠久,最出名的就是莲洲镇的“上横黄沙蚬”。每年农历二至四月黄沙蚬进入成熟期,其体内肉粒肥硕,味道鲜美。

莲洲镇文化站长卢焕堂告诉记者,目前只有麻溪河和粉洲至赤坎水道盛产黄沙蚬。这里水深流急,黄沙冲积的河床,经年积累沉淀,逐渐变得厚而宽,水生物异常丰富而且没有污染,黄沙蚬个体大。

黄沙蚬外壳色泽金黄,蚌壳卧藏水底,开合之间颇为耀

眼,人们捞蚬之时,就如同海底“淘金”般,充满探索与获取财富的冲动与满足。

“上横黄沙蚬”一直是人们的筵上佳肴。2013年9月被列入珠海市第六批非物质文化遗产产名录。



上横黄沙蚬

怎么做才好吃:

可蒸可炒任君选择

据了解,“上横黄沙蚬”含有丰富的蛋白质和多种人体所需的微量元素,尤其是蚬肉中所含微量元素钴有利于提升人体的造血功能,起到补肝、护肝的效果。

在烹调方面,“上横黄沙蚬”可蒸可炒,也有熬蚬粥、泡蚬汤、“打边炉”等,烹制方式五花八门,任君选择。

黄沙蚬主要配料有蒜蓉、椒丝、香油、白酒、盐等。待锅里的水煮沸后,把黄沙蚬放入蒸笼,将锅盖密封好,猛火蒸煮5分钟,此时蚬壳张开,揭开锅盖再浇上少量香油,即大功告成。待上得席来,盘中热气腾腾的黄沙蚬清香扑鼻,肉味鲜美,食客赞不绝口。