

1957年10月1日创刊

2017 中国百强报刊

## 深读佛山

2022年7月  
<壬寅年六月廿四>

22 星期五 | A13



出品:羊城晚报佛山全媒体传播中心 总统筹、策划:谢红

### 开栏语

大暑过后,总有丰收。当温热的夏风吹过,果园中、田野上、菜地里,红艳艳的果实、沉甸甸的稻谷、绿油油的菜叶……佛山各地沃野生“金”,到处都是丰收的喜人景象。今年上半年,佛山市围绕抓好粮食和重要农产品稳产保供、现代都市农业提速发展、打造宜居宜业

美丽乡村等方面,推动佛山“三农”工作再上新台阶。

三水黑皮冬瓜、高明合水粉葛、大沥盐步秋茄、狮山大顶苦瓜、罗村朗沙笋……近年来,佛山特色农产品如雨后春笋,在上市时节吸引多方食客,美食牵动旅游,更让不少特色乡村纷纷“出

圈”,吸引广泛关注。7月22日起,本报开辟专栏《小羊走佛山·打卡新农业网红产品》,通过记者第一视角,深入佛山五区田头地间,集中展示全市各式特色新农业网红产品,进一步擦亮佛山特色农产品品牌,为乡村振兴扬帆起航汇聚强大力量。

人间有味是清欢,又是一年食笋季。

来佛山南海吃笋,就不能错过狮山罗村的朗沙笋。外表金黄、内里白如玉的朗沙笋,以口感清甜、味鲜无渣美名在外,端午前后至中秋前后便是食笋好时机。7月21日,记者就来到狮山镇朗沙社区,跟随笋农前往竹林中挖笋,探一探今年朗沙笋的行情,看看有哪些“笋”。

### 笋经济

以“笋文化”为抓手带动乡村振兴

## 打造特色美食名片 发展竹笋文旅产业

乡村振兴,文化振兴必不可少。其中,朗沙笋文化是狮山镇朗沙社区的特色,也是该社区文化振兴的特色抓手。以笋闻名的朗沙社区,近年来结合本村特色推进乡村振兴工作,创新推动竹笋特色文化建设,打造竹笋文旅产业。

据悉,明朝末期,朗沙就已开始种笋,这里位于东平河与汾江河交汇处,土壤含沙量适中,在长期冲积中形成特殊的土地酸碱度,得天独厚的水土造就了朗沙笋清脆爽口的品质。

据介绍,鼎盛时期,狮山镇朗沙社区种植笋达2000多亩。随着城市化进程发展,不少厂房在竹笋地上拔地而起,竹笋的柄身之所日渐减少。而且不少“笋二代”选择“洗脚上田”,对笋文化兴趣不大,如何传承和延续朗沙笋的特色品牌,就成为朗沙社区高度关注的问题。

近年来,朗沙社区先后注册了“朗沙笋”“沙口笋”品牌商标,进一步打造特色美食名片,同时还通过打造40亩竹笋种植示范基地,开发旅游资源,开展一系列以笋为主题的特色活动,创新推动竹笋特色文化建设,打造竹笋文旅产业,展示朗沙笋的种植、饮食、历史文化,让朗沙笋焕发新生机。

## 笋古仔当“广西竹”遇上“南沙沙”

与很多美食一样,朗沙笋也有其独有的传说。据悉,明朝中后期,有一个名叫南沙的村落,世代于北江堤岸繁衍。由于处于特殊的地理位置,外加当时北江堤围的水利设施不够牢固,每到刮风下雨天气,一种特殊的江河沙子就会被冲刷到南沙村村口,日积月累形成沙地。南沙村就是如今的南海区狮山镇朗沙社区。

相传,当时北江时常洪水泛滥,不少植物被江水从上游广西冲刷而下,其中包括了大量竹子。竹子顺流而下,流至张槎北江与汾江的汇流处,在南沙村村口沙地的凹地处陷了进去。竹子漂到了哪里,竹

笋就从哪里生长出来。南沙村一带土壤含沙量适中,在东平河的长期冲积中形成了特殊的土地酸碱度,特别适合沙口笋的生长。当地村民发现后,将其移植到池塘边,长势依旧,后来逐渐成林,出产的竹笋也因口感独特颇受食客喜爱。

广西的竹子遇到南沙村的沙地,这就是远近驰名的朗沙笋的由来。这种沙子并不利于农作物的种植,但这对竹笋来说,却是个不可多得的“温床”。竹子喜欢这种浑然天成的细沙泥混合土,且快速而轻易地大面积生长。而朗沙笋一旦离开朗沙一带就会水土不服,失去了其鲜甜可口、爽脆无渣的特点。

品尝地道朗沙笋,到当地餐馆就是最好的选择。有兴趣的“笋迷”,不妨假日闲时前往当地这3家酒楼农庄,一品爽甜“沙口笋”。

**◎仙竹阁**  
地址:南海区狮山镇罗村沿江南路和佛山大道交汇处  
推荐菜:鲜笋海皇卷、沙律竹笋丝、鲜笋豆角炒猪颈肉、笋丝锅巴

**◎独树朗农庄**  
地址:南海区狮山镇罗村朗沙大道(朗沙社区居委会前500米)  
推荐菜:蚝油炒笋、鱼蓉螺肉笋丝粥、掌翼煲、烧乳鸽

**◎聚缘农庄**  
地址:南海区狮山镇罗村朗沙大道,即独树朗农庄前300米  
推荐菜:蚝油炒笋、冰镇竹笋、特色笋粥

湾区新闻部主编/责编 文俏 /美编 湛晓茸 /校对 余燕红

口感清甜 味鲜无渣

## 南海狮山朗沙笋 夏日赏味正当时

文/图 羊城晚报记者 吴泳

通讯员 黄家文 叶少珍

牛腩焖笋

鲜笋刺身

### B 挑笋

看壳要选嫩黄色中秋前食笋最宜

身为种笋达人,冯达对如何挑笋有着多年的经验,假如没有买过笋或者不会看笋,不妨照着冯达的方法试试。

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,很新鲜。“笋尖位置青一点就行,不能大面积青,因为笋一受阳光照射,第一天会晒红,第二天就会变青,用俗话说就是‘漏了风’,会影响口味。”冯达说。

看笋形。买笋时要看笋的

形状,整个笋不用太弯,太弯的不一定漂亮,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。选择笋的时候还要看笋的整体,整体从上到下粗细差不多的笋味道更鲜嫩,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,下面部分炖煮吃更美味。

看笋的长度和重量。“一般新竹种出来的笋我们会用手指

量度,手指张开从拇指到食指的距离是7寸,这样的笋就很好了,如果是4-5年的竹子种出来的笋,就要挑8寸左右的。而重量方面,通常我们说‘越大只越靓’,但其实有3斤以上的笋就可以了。”冯达表示。

看时节。朗沙笋的上市季节是从5月至中秋,6月至8月的笋最鲜甜爽脆,一旦秋风起,笋的口感就会受到影响。所以在合适的季节去买笋,才能吃上正宗可口的“沙口笋”。

**沙拉鲜笋丝**

沙拉鲜笋丝

鲜笋炒豆角

“出水”半小时放冰箱可存放一周

一般来说,吃笋不吃隔夜笋,因为隔夜笋的味道和新鲜笋相比,差了不止一个档次。冯达也传授了一个小方法,分辨哪些是隔夜笋。清洗干净的笋,肯定是隔夜笋,因为刚挖出来的笋都是带着泥的,而泥土第二天就会干掉,干掉的痕迹很明显。所以清洗过的笋,绝对不新鲜。

据冯达介绍,笋最好是现挖现吃,如果一次性买了好几个回去,一天吃不完的,就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,味道也不会太影响。至于怎么烹调,一般狮山朗沙本地吃法就是耗油炒,也可以切片炒鱿鱼、烧肉,或者白灼蘸酱油。有些酒楼推出冰镇的做法,也是比较常见的吃法。

此外,若用笋片、笋丁炒菜,

要先用开水把笋烫5-10分钟,

然后再配其他食物炒食。这样

既可高温分解大部分笋中草酸

减少弊端,又能使菜肴无涩感,

味道更鲜美。同时,吃笋时尽

量不要和海鱼同吃,避免引发皮

肤病。

手机报料:18520686633 | 报料热线:83399153 15820644001 | 18520686355