



# 软玉湖鲜

通桥街道



扫一扫 观看视频

本版文图由通桥街道提供

“白鹭轻舟龙水湖，暮雨红衫是归途”，凭依巴岳山、怀抱龙水湖的山水通桥诞生于川汽建厂、双桥建区，1975年3月划大足县元通、土桥两公社6个生产大队建立通桥人民公社，2014年镇改街道。

这里不仅有水域面积、库容量相当于4个杭州西湖的壮丽龙水湖，同时也是川汽厂汽车产业的继承者、智能光电产业的生力军，独特的湖光山色与城市气质孕育了别样滋味。

白鹭翩翩，轻舟荡漾，清澈的湖水在阳光的照射下波光粼粼，如同一面巨大的镜子，映照着蓝天白云和周围的山峦。

渔人戴着斗笠身穿蓑衣熟练地穿梭游走在荷花之间，刚打捞出岸的新鲜湖鱼在船板上跳跃。

1958年10月，一支由十万水利大军组成的队伍，经过近8个月的奋战，终于筑起龙水湖，贯通了“一河两湖三沟”，水域开阔通畅，九曲花溪蜿蜒其中，现如今，龙水湖已不只是一座简单的水利工程，还吸引着往来游人流连忘返、回味无穷。

碎玉西子鱼的主要食材便来自于龙水湖的纯净湖水。《小雅·南有嘉鱼》中写到“南有嘉鱼，烝然汕汕”，盛赞南方鱼肉鲜美。

每天凌晨，邻友小馆的蔡师傅都会在门口迎送来送鱼的小车，尽管已经十分熟悉，但他还是会打着手电仔细查看鱼的颜色和身形，保证每条鱼都是2斤左右的新鲜草鱼，通过蔡师傅的“火眼金睛”后，这些鱼才有了上桌的资格。

“我们这个鱼好，不需要过去多醒的步骤。”蔡师傅自信满满地说道。与传统的川菜在做整鱼时，码味去腥并下油锅炸制的常规方式有所不同，龙水湖草鱼因其肉质鲜嫩，烹饪方式别具一格。

厨师熟练地把鱼放在砧板上，只听“唰”的一声，刀刃精准地切入鱼腹，鱼的内脏被迅速取出，整个过程中鱼血几乎没有溅出来。随即解刀后的鱼直接加入秘制浓汤慢火煮8—9分钟后捞起，随后放入特制铁碗中，淋上由有机青花椒、土菜、菜籽油、猪油、鸡油炒制而成的独家青米椒油，在铁碗里小火慢蒸。这青米椒油便是碎玉西子鱼的灵魂所在，鱼肉的鲜嫩和汤汁的浓郁在口中交织融合，令人齿颊留香。

如果说碎玉西子鱼是来自纯净湖水的自然馈赠，那么茅店豆腐包子则是源于肥沃土地的传承创新，山川土地给予了大自然的馈赠，而开山化石、修建龙水湖则蕴含了排除万难、创新求变的情怀，共同造就了通桥的专属美味，吸引着游子归家和往来游客前来读山听水品文赏味。

碎玉西子鱼·荷花流水湖鱼肥

## 茅店豆腐包子：软玉温香回味长

豆腐又称软玉，富含多种微量元素及优质蛋白，素有“植物肉”之美称。中国古人称赞豆腐有和德。吃豆腐的人能安于清贫，而做豆腐的人也懂得“顺其自然”。

通桥街道湿润的气候有利于豆腐在凝固过程中保持适当的含水量，对于豆腐的质地和嫩滑度具有显著提升作用，温润的环境也能引导微生物们走上发酵的正轨，为豆瓣酱提供良好的酿造环境。得天独厚的自然气候、地理条件，为通桥茅店豆腐包子提供优质的原材料。

“老板，我又来吃豆腐包子了。”每天，李家人都能听见这样的招呼声，记忆中的老味道总是牵引着人们一遍又一遍地来到李老头老菜馆回味儿时的茅店时光。

从1909年至今，李老头老菜馆一直采取最传统的豆腐制作方式。一大早，茅店豆腐包子的第六代传人李雪境就把前一天晚上泡好的豆子洗净磨浆，用纱布过滤豆浆。过滤完成后，家人默契地一起将豆浆放入大锅内，用大火把豆浆烧开，当豆浆沸腾

时，慢慢匀速下入胆水，剩下的工作就交给了时间。把新鲜的散豆花舀入豆腐模具中，沥水，压实，一个小时后，有韧性的胆巴豆腐就做好了。至此，颗颗大豆实现了升华，一块块韧性、硬度俱佳，又具有弹性的胆巴豆腐香气扑鼻。

与多数豆腐包子“先煎后包”的工序不同，茅店豆腐包子则是“先包后煎”。肉馅选用的则是土猪前夹肉，肉质更紧实，肥不腻，瘦不柴，层次分明且胶质感丰富。李家人分工协作，有的用刀一次次剁碎、宰细，再加入适当的调料增香提味，有的将豆腐切成长约四五厘米的长方形厚块，在一侧划开一道小口；用筷子轻轻将肉馅填充其中，直到豆腐微微鼓胀；此过程中需要控制力道，既要保证肉馅塞得紧实，又要防止撑破豆腐。

李雪境将手放在油面上空，当能感觉到微微发热时，放入包好肉馅的豆腐包子，用小火将豆腐包子煎至“二面黄”，使豆腐包子中的豆香和肉香初步融

合，盛出冷却定型。

“调、包、煎”三道工序后，便来到了重头戏——“烧”。大火热油，加入秘制豆瓣酱，转中小火，快速翻炒防止豆瓣焦糊，后加入辣椒粉调味，完全激发出豆瓣的香、辣、咸、鲜。豆瓣炒熟后，掺一瓢冷水，下入豆腐包子，用中小火烧20分钟左右等肉馅完全熟透。在此过程中，肉香与豆香进一步融合，等到锅中水微微烧干，加入水淀粉勾芡，大火收汁起锅。起锅时加入葱花和花椒粉用以点缀和调味，豆腐包子在盘中泛着清莹的浅琥珀色，令人垂涎欲滴。

所谓心传，除了世代相传的手艺，还有不断的创新，以及流淌在血脉里的勤劳和坚守。时间酝酿出的菜品总是满载风味，通桥茅店豆腐包子的制作工序只有四道简单的工序，但每道工序中刀工、力度、分量、火候等都有着严苛的要求。历经百年六代传承，其独特的制作工艺和配方经过数代人的传承和改良，凝聚了传承人的智慧结晶，具有深厚的历史沉淀。

茅店豆腐包子

碎玉西子鱼