



一牛百味

回龙

回龙场地处青龙山下,山岭弯弯曲曲蜿蜒起伏胜似一长龙,其头有回转之势,故称为“回龙”。回龙在清朝为“曲水里”,清宣统元年置回龙乡,1931年属第三区,1993年撤区并乡建镇,并长田乡为回龙镇。

回龙镇自古便是小川东道上的重要驿站。三百多年前,随着湖广填四川的大潮,湖广移民大量迁入大足境内,使大足许多山区得到广泛开垦,耕地面积大为增加,土地开发利用程度超过历史上任何时期。他们的耕作方式及蚕桑、茶叶、纺织等农副业生产堪称为南方移民开发山区的典型。习惯于水田耕作的南方移民并不满足于在坡地上种植旱作物,而是利用他们原有的耕作经验,在其定居之地,修筑渠堰,引水灌溉,种植水稻。这种情况遍及整个大足也影响了回龙,使得回龙有着悠久的农耕文化底蕴。

农耕文化的厚重,也反映在饮食习惯上,簸箕饭成为当地最具代表性的美食。而簸箕饭中的干巴牛肉和三巴汤,更是当地农耕文化的具象表现,有一牛百味之说。一牛百味,体现了回龙人的闲适安逸。

干巴牛肉

干巴牛肉/闻其香而提神,食其肉而解困

在你的心目中,哪款零食排名NO.1?薯片、蜜饯、坚果、辣条……

在川渝地区,最受人们喜爱的零食,要数牛肉干。而回龙镇的干巴牛肉,不得不提。

回龙镇地处大足东北部,属于典型的农耕地区。清朝年间,回龙地区就已具备完整地加工处理一整头牛的能力,成为当时远近闻名的水牛交易集散地。每逢赶场,市场里人头攒动,各地贩卖水牛的人都赶到回龙场进行交易,水牛交易市场盛极一时。

每年冬季,牛在当地交易,宰杀后无法全部消耗,当地人便尝试结合腌制腊肉的方式,通过沥血、腌制、烟熏、晾晒等多道制作工艺,来保存过剩的牛肉。由于口感极好,于是这种制作工艺便传承了下来。因制作工艺起源于回龙农村,故名:回农干巴牛肉。

民国时期,回龙姚氏的“四季香”饭店制作的干巴牛肉已远近闻名,干巴牛肉因便于携带、品质出众,成了馈赠亲友的佳品。当时已经形成了干巴牛肉、三巴汤、牛肉汤锅等一系列牛肉制品。

姚志勇,大足回龙镇人,毕业于北京师范大学,对传统文化和传统工艺有浓厚兴趣。其父姚用金,自小学习剖解牛肉、腌制牛肉、熏制牛肉。在孩提时代,就对长辈们制作干巴牛肉的过程耳濡目染。

干巴牛肉是为解决新鲜牛肉不易保存而创造出来的美食,其关键之处得力于选料和技艺的考究。当地人介绍,回农干巴牛肉技艺传承至今,已有上百年的历史,而其中真正的加工技艺,一直依靠师徒或父子之间,以言传身教的方式进行着代代传承,要掌握好这门手艺,还要靠个人的悟性

去领会和长期实践去摸索。

回农干巴牛肉的制作过程,大致分为选牛、屠宰、腌制、晾晒、熏制等工序。每道看似简单的工序环节中,都凝聚着回龙人长期积累的制作经验,体现着独特且严格的操作规范,需要用工匠精神去追求完美和极致。

选取精壮、健康的肉牛,是制作干巴牛肉的第一步。待牛被屠宰后,把牛血放尽,挑选牛的后腿及里脊等精瘦肉,根据牛肉的部位分割成16至20块不等,按照肉块纹理进行分割,把肉切成10厘米左右宽的条形。

腌制工序要经过抹盐、搓揉、腌制、晾晒、风干等过程,先把分割好的牛肉一块一块涂上盐,再加入适量的盐、花椒、大香、三奈、桂皮、陈皮、香果、胡椒、小茴等香料和特制的五香粉。

“盐与肉的比例重要合理,过少过多都影响口感,盐过多时,将导致水溶蛋白汁流失,营养成分降低,出肉率也会下降。”姚志勇说,为使盐度均匀,厚块牛肉需用刀刺上几个盐眼,将盐和香料搅拌均匀后,从盐眼处塞进去,再将肉块本着先厚后薄的顺序,放入腌缸之中,根据温度及空气湿度的情况进行腌制。腌制的根据季节而定,夏季为5—7天,春秋为15天,冬季为30天。

在腌制过程中,牛肉会不断析出血水,并充分吸收盐和香料的味。牛肉腌好后,将其从腌缸取出,用清水洗净杂质后晾干,再用柏树枝熏制二至三天,待牛肉水分达到约70%时,再将牛肉挂在房顶上或院场内风干,经九九日晒,即为干巴牛肉。

这样经过腌制、晾晒、熏制等工序后的干巴牛肉,肉软质韧,可长期保存而品质不变。

三巴汤

三巴汤/川菜园中一朵奇葩

制作干巴牛肉剩下的牛的嘴巴、牛鞭、尾巴和牛下水,回龙人发挥聪明才智充分利用起来,熬制汤锅,制成美味的三巴汤。

这道菜以牛的嘴巴、尾巴和牛鞭为主要原料,配以适量的当归、沙参、大枣、枸杞、三芍等十几种中药材,经过土沙罐的慢火炖,需要六个小时以上才能达到最佳食用状态。

当三巴汤刚出炉时,它散发着一股鲜美的香气,色泽鲜艳,味道清香宜人。这道菜具有活血生津、滋阴壮阳的独特功效,享有盛名。无论是老人还是年轻人,都对这道美味情有独钟。

制作三巴汤的过程需要精心烹饪。首先,选择新鲜优质的牛嘴巴、尾巴和牛鞭作为主要食材。然后,将这些食材与多种中药材搭配,如当归、沙参、大枣、枸杞、三芍等,这些中药材能够起到滋补身体、增强体质的作用。接下来,将所有的食材放入特制的土砂罐中,以慢火进行炖。经过六个小时以上的炖,牛肉中的营养成分与中药材相互渗透,使得汤汁醇厚美味,让人食指大动。牛身上充满激情与能量、最富有生命力的器官,与营养丰富、滋补功能强劲的中药有机结合,加上时间与香料的催化,让炖出来的食物有着鲜美的口感和奇妙的滋补作用。

这文火炖的三巴汤,肉质醇香软烂,因为富含胶原蛋白,吃起来有一种糯糯的质感。汤则暖热香浓,因为融入了多种原料,且这些食材在炖中将其所蕴含的最美好的东西尽

情释放了出来,有着深妙蕴藉的味道和燃烧在唇舌、咽喉间的异彩,让人喝了,就没法再舍弃。

按中国博大精深的食疗说法,经过复杂配伍和用心烹制的三巴汤,有活血生津、滋阴壮阳、美容养颜之独特功效,被称为“川菜园中一朵奇葩”,不同地区、不同族群的人慕名而来,就为能亲身体会一番那美妙的感觉,得到深厚的补益,再远再累,也乐此不疲。

三巴汤不仅是一道美食,更是回龙人饮食文化的体现。他们用了轻松、调侃、戏谑的语言,将多滋多味却又不无艰辛苦涩的生活,调制出一份份滋味浓厚、营养丰富、回味无穷的靓汤。这汤,入胃浸心,润颜养身,化作血液中荡漾的青春热情,生命中悠长的鲜美余音。

干巴牛肉、三巴汤只是回龙簸箕饭中的两道代表作,作为一项源自民间的传统美食,其历史与回龙地区的农耕文化紧密相连。

它最初是村民们庆祝丰收、共享劳动成果的方式,簸箕作为农具,象征着土地的馈赠和勤劳的智慧。随着时间的流逝,簸箕饭逐渐演化成一种独特的饮食文化现象,它不仅仅是食物的集合,更是一种情感的交流和文化的传承。从醇香的干巴牛肉,到细腻的二巴汤、白乌鱼汤,再到鲜香的碎米羊肉和爽滑的牛杂米线,这些美食不仅满足了味蕾的享受,更是一场味觉的盛宴,一场视觉的享受,让人在品尝美食的同时,也能感受到浓厚的文化氛围。



扫一扫 观看视频

本版图文由大足区回龙镇政府提供

回龙镇簸箕饭