



高峰腊肉

高坪

品味乡情

高坪镇位于大足区西北部，因处于高坡之上且坡上较为宽阔而得名。这里东临潼南区，北接四川安岳县，被誉为“一足踏三界”。此地四季分明，气候宜人，山清水秀，自然景观优美。

得益于这样的自然环境，高坪镇的传统美食独具特色，令人称道。在选材和烹饪上，高坪镇的美食精益求精，力求保持食材的本味和营养均衡。高峰腊肉、以“三百傻蛋”为原材料的竹荪炒蛋等，都是当地著名的美味佳肴。



扫一扫 观看视频

本版文图由大足区高坪镇政府提供

竹荪炒蛋



高峰腊肉：美食界的独特地位

高峰腊肉，作为大足区高坪镇的特色美食，其独特之处不仅仅在于它有着川渝腊肉的傳統風味，更在于其别具一格的选材与制作工艺。高峰腊肉选用农家生态土猪腿子肉作为食材，确保了肉质的鲜美。而腌制、风干、熏制等多道工序，则赋予了高峰腊肉香味持久的特点。熏好的腊肉再经过洗、烧、煮等多道工序，呈现出透明发亮、色泽鲜艳、黄里透红的外观，令人一见便食欲大增。

除了外观诱人，高峰腊肉的味

道更是令人难以忘怀。吃起来味道醇香，肥而不腻，瘦不塞牙，风味独特。这种独特的口感和风味，使得高峰腊肉成为了当地的代表性美食之一，深受当地人和游客的喜爱。2020年12月，在大足区海棠飘香美食文化节上，高峰腊肉更是被评为二十四道大足美味之特色菜，彰显了其在美食界的独特地位。

腊肉虽为多地特产，但川渝地区的腊肉尤为出名。据历史记载，川渝腊肉的制作工艺早已成熟，且

节令多集中在冬至日和腊月祭灶期间。腊肉味道极佳，评价甚至超过金华火腿。每年从“小雪”开始至“立春”之前，家家户户杀猪宰羊，将肉用香料腌入缸中，再取出串挂起来滴干水进行加工制作。人们先用柏树枝、甘蔗皮、椿树皮熏烤肉块，再挂起用烟火慢慢熏干而成。

相较于其他地方，高峰腊肉在熏制过程中更加注重细节，如使用本地山林中青绿的柏树枝进行熏烤，其不易燃烧的特性使得冒出的

白烟成为熏腊肉的灵魂，为腊肉增添了一份独特的柏树清香，使得风味层次更多。此外，高峰腊肉还因其丰富的营养价值而受到人们的喜爱。

高峰腊肉凭借其独特的选材、精湛的制作工艺、诱人的外观、醇香的口味以及丰富的营养价值，不仅成为了高坪的美食名片，也深深植根于人们的心中，成为了他们味蕾记忆中不可或缺的一部分，展现了中国传统美食文化的独特魅力和深厚底蕴。

竹荪炒蛋：味蕾的极致诱惑

竹荪炒蛋，这道美食的魅力，源自其灵魂食材——“三百傻蛋”。这些鸡蛋来自重庆市大足区君辉生态农业专业合作社，以其“百分百小规模散养、百分百无饲料喂养、百分百土鸡蛋”的独特品质，奠定了这道菜的美味基础。当优质土鸡蛋与鲜美的竹荪相遇，经过精心炒制，呈现出的菜肴色泽金

黄诱人，香气扑鼻，让人回味无穷。

竹荪，作为生长在竹林间的珍贵食材，以其独特的口感和丰富的营养价值而备受推崇。它富含蛋白质、维生素和多种矿物质，为这道菜增添了更多的营养价值和层次感。在制作过程中，需要精心挑选新鲜的竹荪和土鸡蛋。将竹荪去蒂洗净，切段备用；鸡蛋打入碗中，加入少许盐和料酒，搅拌均匀。接着，在热锅中倒入适量的油，待油热后，先倒入鸡蛋液，快速翻炒至凝固后盛出。然后，锅中留底油，放入葱、姜、蒜爆香，再加入切好的竹荪段快速翻炒。最后，将

炒好的鸡蛋回锅，与竹荪一起翻炒均匀，使两者充分融合。竹荪的嫩滑与鸡蛋的蓬松完美结合，口感丰富，让人一尝难忘。

更重要的是，竹荪炒蛋不仅仅是一道美味佳肴，它还承载着对传统生态农业价值与人文情怀的深刻体验。高坪镇的“三百傻蛋”项目，通过村委对接留守妇女、老人，以“农户+带头人+村委”三合一的品控流程，整合农村最原始的资源，推出正宗农村散养土鸡蛋项目。这不仅提升了当地农产品的价值，也为农村留守人群提供了可持续的生活来源。

竹荪炒蛋，无疑是对味蕾的极

致诱惑，它深刻展现了传统生态农业的价值与浓郁的人文情怀。这不仅仅是一道美味佳肴，更是对自然的崇敬、对乡土文化的延续，以及对社会可持续发展理念的生动实践。

提及高峰腊肉与竹荪炒蛋，这两道标志性高坪美食不仅满足了人们对美味的追求，更承载了对传统生态农业的深刻体验与人文情感的独特诠释。高坪镇的美食，是一场味觉的盛宴，也是心灵的归宿，它诚挚地邀请每位食客前来探索，品味这份大自然的慷慨馈赠，感受那份深深植根于乡土之中的人文情愫。

