



古龙

古龙镇位于巴岳山下，钟灵毓秀，人文厚重。自古以来，巴岳山盛产名茶，巴岳“水南茶”与广汉“赵坡”、峨眉“白芽”、雅安“蒙顶”并称蜀茶四大珍品，“水南茶”更是被定为贡茶。近年来，古龙镇深挖“茶文化”、做好“茶文章”，以茶为媒，推动农文旅融合发展，用“一片叶子”带动了就业增收，助推乡村振兴、发展乡村旅游。

以茶入馔，自古有之。古龙茶文化历史悠久，吃茶已有一千多年的历史，以茶为饮、用茶入菜，将茶与中国菜优雅、和谐地搭配在一起，将茶的诱人鲜香发挥到极致，茶之香、茶之韵、茶之味、茶之形、茶之性衍生出数道精美绝伦的艺术菜肴，形成颇具仪式感的茶宴。

禅茶一味



扫一扫 观看视频
本版文图由大足区古龙镇政府提供

龙芽虾仁 古龙人的鲜食密码

说到古龙茶叶，陈广林不得不提。1974年，古龙开始在原有种茶基础上垦荒规模化种植茶树，开辟茶园。70年代后期，当时的镇办企业——古龙制茶厂红极一时，该茶厂成功引进当时最先进的红茶技术，其产品不仅畅销周边市场还远销英、美等国。后来，因为出口受阻、红茶市场萎缩、管理体制出现弊端、技术更新缓慢等原因，古龙茶产业一落千丈，许多茶园都荒废了，全镇可采茶林面积最少的时候只剩下不到1000亩，古龙制茶厂也濒临倒闭。

在古龙茶产业遇冷之际，陈广林挺身而出。他说：“因为放不下这个已经让自己动情的茶叶事业。”陈广林培养了一批专业技术人员，采取“送出去”加“请进来”模式，让技术工人到重庆茶叶研究所学习，并聘请西南农业大学专家来基地讲解技术。

在陈广林的带领下，古龙茶产业迅速发展。2006年，“大足龙芽”“大足松茗”“古龙毛峰”“古龙珍美”“古龙春露”等5个品牌通过国家绿色食品认证，其产品深受消费者喜爱。自2007年以来，陈广林的企业也连续成为农业产业化市级龙头企业，“古龙牌”系列茶产品先后获得三峡杯优质名茶、甘露杯优质名茶、市级名牌农产品等称号。在第八届中国成都国际非物质文化遗产节非遗斗茶大赛中，重庆市大足区古龙茶叶有限责任公司斩获非遗斗茶大赛绿茶组和红茶组两项金奖。

如今，古龙镇全镇现有茶园4500余亩，分布于26个板块，可采茶山面积2500余亩；拥有茶叶生产加工企业2家，年产鲜叶300余吨，成品茶60余吨，产值3600万元，茶叶年产量占全区的80%，形成了“大足龙芽”“石都茗芽”“大足松茗”“石都松茗”等11个知名品牌。龙芽虾仁因选用清明节前后的茶叶配以



龙芽虾仁

虾仁制作而得名。龙芽虾仁是古龙人民餐桌上的常客，但是用料却颇有讲究，食材采用的正是清明前后采摘的极品古龙茶龙芽和河虾。河虾去壳用清水洗净至虾仁雪白后沥干，再加入少许黄酒和蛋清搅拌均匀时加入适量淀粉，静置入味；龙芽用70—80摄氏度水泡开约1分钟，滤出茶汁备用；起锅热油，7成热下虾仁滑散迅速出锅，再留少量底油，倒入虾仁、茶汁，加盐翻炒数次至虾仁变色即可装盘。

龙芽虾仁选材精细，龙芽绿茶清香甘美，口感鲜嫩，不涩不苦；鲜活虾仁细嫩爽滑，鲜香适口，虾肉不糙有嚼劲，用油滑炒，荤而不腻。成菜后，不仅有菜形雅、虾仁嫩、茶叶香的特点，还有虾中有茶香、茶中有虾鲜的独特口感，食用后清口开胃，回味无穷。虾仁富含蛋白质和古龙茶“人无我有”的硒元素，成就这道健康佳肴，吃出了健康，惊艳了味蕾。

茶香菌菇鸡汤 蕴藏自然之味的“香茶一碗”

《茶赋》中提到，茶能“滋饭蔬之精素，攻肉食之膻腻”。证明古人已累积了不少以茶拌饭佐餐的经验且效果不错。古龙人是喝茶的高手，无不以茶为好，深谙养生之道，同样擅长以茶入膳。

古龙镇小有名气的厨师雷犀在大足区自有经营了一家土菜馆，致力于打造古龙特色菜式，他发挥自己的想象力和烹饪实力，持续创新菜品。雷犀

回头客。古龙镇拥有独特的小盆地气候，森林茂密、泉水叮咚，不仅为茶叶的生长提供了绝佳的环境，也是野生菌菇的“天堂”。巴岳山脉中蕴藏了鸡枞菌、鹅膏菌、羊肚菌等多种山珍。这些野生菌菇菌肉肥嫩，有鲜美无比的口感和香气，无论是用来煲汤还是清炒，都令人垂涎。

除了美味的自然馈赠，古龙镇的散养土鸡也是绝佳食材。散养土鸡生长环境优越，散养于无污染的山野林间，日常上树跑山，饮山泉，吃小虫，每日活动充足，因而肉质弹嫩，低脂肪高营养。

雷犀提倡药食同源的养生理念，“既然古龙拥有多种富有营养价值的食材，何不把它们结合打造成一道健康美味的乡村特色菜品呢？”

就这样，在雷犀的巧思下，红茶、菌菇、土鸡一拍即合，简单烹煮就产生了鲜美味道，茶香菌菇鸡汤已成为土菜馆的招牌滋补汤水，受到食客喜爱。

茶香菌菇鸡汤选用古龙散养土鸡洗净、切块，冷水下锅，水开后煮5分钟左右将鸡块捞出冷水漂洗，红茶用沸水冲泡约两分钟，然后将红茶与茶汤分离，再将焯过水的鸡肉、姜片、野生菌菇装入砂锅，倒入泡好的茶汤，大火烧开后加入适量料酒，最后小火炖煮2小时左右加入适量盐装盘食用。茶香菌菇鸡

汤暖胃养身，老少皆宜，滋补的红茶、野生菌菇与鲜美的土鸡经小火炖煮，释放令人陶醉的香气，诉说大自然的美味与养生之道。

啖鸡肉，喝鸡汤，一桌宾客围桌畅叙，摆不完的龙门阵，此情此景，有美食，有真情，鸡汤快慰人心——香茶一碗不为我，但为凤鸟佳人，它们在山林中生长，在餐桌上绽放，成为古龙独特的魅力符号，这便是古龙的汤水招牌——茶香菌菇鸡汤。

茶文化，藏在山水之间，藏在味蕾之间。明媚的清晨，踏入广袤的茶园，用脚步丈量茶山，深吸上一口，茶香在胸腔里回荡，体验一回茶树间穿梭的采撷乐趣，再走进展厅，观一场精彩的茶艺表演，品一杯香茗，食一桌茶膳，寻一方内心宁静。

一幅茶文之旅融合的美丽画卷就此铺开……



茶香菌菇鸡汤

热爱美食、热衷茶学，有一颗匠心，也有一双慧眼。其中茶香菌菇鸡汤便是他苦思冥想、精心研制的拿手招牌菜，通过这道汤品，打下了招牌，收获了不少