



三驱镇背景图——艺术家小筑

三驱李氏甜粿

三驱凉粉

三驱

## 新老好味

### 鱼羊生鲜:鲜鲜组合出道组“CP”

三驱镇历史悠久、物华天宝、人杰地灵、佳话常传，是清代嘉庆皇帝老师刘天成的家乡，享有“帝师故里”的美誉。自古以来，三驱人擅长以巧手工艺制作好茶饭，民间美食美味影响甚众。

三驱镇地处交通要道，包括美食文化在内的多元文化在此交汇，食物也善于融“烩”。近年来，随着大足高新区（文创园区）在这里兴起壮大，三驱镇多了些外来宾朋，城镇街市更加兴隆，多元文化日趋兴盛，美食品种也日益丰富，食客更加讲究“食不厌精，脍不厌细”，干实事的三驱人也加倍用心烹调佳品、尽展功夫，使得这里“珍饈佳肴成一席，大餐小吃皆好味”，形成了既有传统小吃甜粿、凉粉“双子星”，也有药膳羊肉养生汤、生态过水鱼“新CP”的兴盛局面。



扫一扫 观看视频

本版文图由大足区三驱镇政府提供

得益于大足高新区（文创园区）的快速发展，三驱镇近年来变化很大，美食阵容更强大，不仅有传统“双子星”，还有才“出道”的新CP（组合）——鱼、羊生鲜，鲜味十足。

这个新CP的“操盘手”（确切地说是掌勺人）是新三驱人梅思源。梅思源本是重庆巴南人，是重庆八孃家常菜第3代传承人，随着大足高新区（文创园区）兴起，去年他来到三驱闯荡，在紧挨园区的大足黑山羊菜品私房菜饭店当大厨，给三驱美食界加入新滋味，做有鱼有羊的三驱鲜菜。

大足人爱吃羊肉，但一般习惯在秋冬季才吃羊肉汤锅。梅思源尝试把大足黑山羊羊肉做成四季都可吃、老少都宜吃的美食，他按照药食同源的理念，推出药膳羊肉养生汤。这锅养生汤的主要食材除了饭店自己饲养的大足黑山羊，取用全羊上下10余部位羊肉，还有党参、当归、虫草花、枸杞等十多种中药材按比例搭配组成的中药包，中药配方则由名中医独家配置。中药包的配料在夏季和冬季略有不同，冬季加入了滋补性质的肉松蓉等药材，夏季则加入了祛火、排湿的薏仁等药材。烹煮时，将羊肉和一定量的中药包一起放入大砂锅，并加入少许姜、食盐、胡椒，不放葱、八角等调味品，中途不添水。慢炖3个小时后即可出锅。此时的汤呈现乳白色，喝汤、吃羊肉，都没有浓烈的药味。

与常见的羊肉汤锅不同的是，梅思源制作的全羊养生汤属于一锅烩成，羊肉和中药的分量比例是固定的，为达到最佳效

果，只能从一开始就一起炖，上桌后不能再单独加鲜肉进来煮，否则口感会降低很多，折损这道美食招牌。也因为这样，食客要吃这道菜，只能提前几个小时预定。“可以这样介绍这道菜：这是一道‘有个性’的菜，只接受预定，不能临时相约。只能从头开始、相伴到底，不能中途加入、破坏感觉。”梅思源笑说。

左手煮羊肉，右手煮过水鱼，梅思源厨艺精湛。

过水鱼这道菜“可遇不可求”。食材是每条重约六七两的土鲫鱼，不能用人工饲养的鲫鱼代替，因此店里有的时候买不到土鲫鱼，只能高挂“免点牌”。

烹制过水鱼，要先炒调味大料，用小火慢炒10分钟，再加入由鸡肉、猪骨头熬出的高汤，待烧开后再用小火熬煮10分钟。接着，将大料残渣取出，把土鲫鱼放入锅中，用小火慢煮5分钟，再焖煮4分钟。随之把鱼夹起来放在盘中，在鱼身上加入现炒的小米辣青椒酱，撒上葱花、热油，就可以上桌了。这道过水鱼吃起来口感清爽，肉质细嫩、丝滑，有清香味，味道不辣，入口即化，对老人和小朋友同样友好。

有鱼，有羊，凑成一个“鲜”字。梅思源烹制的过水鱼、药膳羊肉养生汤已经成为食客必点的两道招牌名菜，甚至于有客人专门打包这个鲜美CP，带到重庆主城去跟人分享。

日新月异是三驱镇，老美食，味道依旧；新美食，声名鹊起，引人慕名奔赴品尝、回味无穷。

### “双子星”小吃:百年飘香名扬天下

小吃开胃。在三驱镇，作为小吃能够出现在酒席餐桌上的，当仁不让的就是甜粿和凉粉，它们是三驱小吃中的“双子星”。

三驱甜粿首推李氏甜粿，由李氏一家三代传承百年。李氏甜粿第一代的创始人李松柏，在新中国成立前就在三驱镇街头卖甜粿。后经其堂弟李海清（俗名李四爷）扩展生意，每每到了一年一度的宝顶香会节，就会专程赶到宝顶上销售甜粿，比其他的甜粿摊子生意都要红火一些。李海清制作的甜粿味道突出，关键的窍门就在于甜粿的素菜馅料品种够丰富。

最初，李海清制作的甜粿较为寻常，他寻思要与众不同、出奇制胜。一天他在街头听人讲楚汉争霸韩信点兵的评书时，获得启发。“韩信点兵，多多益善。”李海清一直在不断改进和更新，考虑增加馅料的品种，从一两种增加到十多种，烩成一团，调出好滋味。在食物匮乏的年代，能够一次品尝到芝麻、核桃仁等十多种馅料，也是一个大卖点。

时下，李氏甜粿的传承人是李顺儒，他继承了先辈的制作技艺，经过多道工序：泡米、打米浆、沥干、蒸熟、上糖、反复揉捏、整块米团用小火煎熟，分成小块包

馅、用油煎熟。出锅的甜粿色泽金黄，香甜可口，老少咸宜。

而三驱凉粉，在整个大足也是名声赫赫。

三驱镇上会做凉粉的店家和居民很多，其中“老字号”周四凉粉、田凉粉最负盛名。周四凉粉现在的传承人是李道芬夫妇。田凉粉的传承人是田时刚、田时彬两兄弟。他们制作凉粉，均以豌豆做原料，打磨成浆后，用柴火加热，将精粉、油粉按比例调配烩和，冷却后就成凉粉。三驱凉粉外观为米白色，切成细丝，柔而不断，配上香油、芝麻油、蒜泥等十多种佐料，特别爽口。

周四凉粉荣获过“2020年荷棠飘香美食文化节”二十四道大足美味之特色小吃、“2021年天下大足·醉美乡村”大足记忆名小吃等荣誉称号。“田凉粉”也是大足区级非物质文化遗产项目之一。

沧海桑田，风物变样，唯有食物记忆最长久。久居外地的三驱人回乡，徒然看见已建成的3平方公里的大足高新区（文创园区），会感到陌生。然而，当他们吃到三驱小吃“双子星”，瞬间便会找到回家的感觉，那是最熟悉不过的人间温情。



全羊养生汤

过水鱼