绵碚 组合暖心“出道”

（美食篇）

城市的文化和魅力，一定会与美食相关。4月1日，重庆市北碚区与四川省绵阳市缔结为友好城市，绵阳和北碚，有着相似的“味觉密码”，却也有着不一样的味道和惊喜。本报梳理了几组绵碚美食，有机会去绵阳的北碚朋友或来北碚的绵阳朋友，千万不要错过。

北泉挂面VS绵阳米粉

北泉挂面

北泉挂面是高品质的手工挂面，又称温泉面、北泉面、北泉鸡蛋挂面或北泉银丝面。北泉挂面用料讲究，皆采用上乘小麦面粉作为主要原料，现采用河南省出产的上等小麦面粉，以确保干面的筋力和新鲜；和面用水则汲取缙云山麓清水；配料则适量加入香油、鸡蛋、精盐、味精、豆粉、胡椒粉等。

北泉挂面的制作工艺是一门独特艺术，须经过和料、发酵、扯皮、拌条、盘条、上棍、拉丝、扯扑、晾干、切整、包装等10余道工序严格制作而成，具有细匀如丝、洁白似雪、晶莹光滑、中心通空、入口滑嫩、咬劲舒爽、味道鲜美、回锅不泥等特点。

绵阳米粉

在绵阳街头，随处可见一家家米粉店，走在大街小巷，空气中都是米粉的鲜香。在绵阳，无论是清晨，还是深夜，米粉伴随着绵阳人的生活，特别是每天早晨，排着长龙吃米粉更是成为绵阳的一道独特风景。

线绵阳米粉有不同的口味：牛肉米粉、肥肠米粉、元子米粉、鸡汤米粉、笋子米粉等，绵阳本地最有名的有老开元米粉、德华开元米粉、通安巷胖米粉、高水杨米粉、永华米粉五大品牌米粉店。可以这样说，如果到绵阳不品尝绵阳米粉，就不算真正到过绵阳。

北碚豆花VS江油肥肠

北碚豆花

在北碚，有这样一句土话：“北碚豆花土沱酒，好耍不过澄江口。”北碚豆花好就好在选料精、调料齐、工艺精湛。主料黄豆是精选的高山春豆，经过打瓣、去壳、浸泡、磨浆、过滤、打泡、下胆等工序制成。洁白细嫩，柔软绵扎。调合最讲究，由精选的红海椒、花椒油、小磨麻油、上等酱油、火葱、川盐、味精、豆母子、瘦猪肉等10多种佐料调合而成，麻辣鲜香，美味可口，佐酒下饭，皆为上品。

江油肥肠

红烧肥肠是四川省江油市的一道汉族传统佳肴。新鲜的肥肠辅以辣椒酱、花椒、姜炒制的红油底子及桂皮、八角等天然香料烧制而成。其色泽黄亮、味道香醇、柔嫩可口、肥而不腻，令人望而生津。据说只有江油的红烧肥肠才叫“江油肥肠”，有人一语道破天机：离开了江油的水土，那就根本不能叫江油肥肠，因为那已经跟江油毫无关系。有的江油人从早上就开始吃红烧肥肠，配上一碗解腻的酸汤和管饱的米饭，一天的生活好安逸。

土沱麻饼VS梓潼镶碗

土沱麻饼

土沱麻饼是北碚区的传统名点，出产地位于北碚区水土街道，已有150年的历史，它最早来自于苏饼，而后被师傅们改良。麻饼，顾名思义，饼皮上一定有一层密密的芝麻，而土沱麻饼一定要用拗锅烘烤成饼，所以又叫拗锅麻饼。土沱麻饼底面呈赤褐色，块形饱满完整，每块50克，皮薄馅大，松酥滋润，味美甜香，风味独特，第一口咬下去是芝麻的香气，随后就是软糯的内馅甜甜的口感，有点粘牙，但吃了一口就想吃第二口。

梓潼镶碗

梓潼镶碗是一道特色大菜，若要接待贵客，必有镶碗。

镶碗用料有鸡蛋、豆粉、豆腐、肉馅；底料有木耳、黄花、豆皮、酥肉、时令蔬菜等。制作时，蛋清、蛋黄分别上笼分蒸，呈黄白二色，造型美观，滋润可口，深受食客喜欢。镶碗又是“十大碗”中的第一道盖面菜。镶碗最早是宫廷御膳，明世宗时，总督营戍政的仇鸾，失势后举家迁居梓潼，并将此菜的制作方法一并带回家乡。此后，民间的“田席”上便增加了这道必不可少的镶碗大菜，并一直相传至今，成为一道名菜，令人百吃不厌，享誉久远。

三溪口豆腐鱼VS盐亭母猪壳

三溪口豆腐鱼

提及吃鱼，那北碚不得不提到的是三溪口豆腐鱼，这是具有北碚城市精神与人文情怀的地道小吃。类似于水煮鱼又区别于水煮鱼，味道比水煮鱼多了一份麻辣的浓烈与鲜香。三溪口豆腐鱼取花鲢鱼，佐泡青椒、辣椒面、豆瓣酱烧制而成，具有细腻嫩滑，辣而不燥的特点，再配以当地人用井水制成的豆腐，口感细腻嫩滑，让人越吃越上瘾，欲罢不能。

盐亭母猪壳

盐亭母猪壳是绵阳市盐亭县的特产。“母猪壳”是俗称，“母猪壳”和母猪一点关系也没有，这只是它的俗称，它的学名是“鳜鱼”，也就是常叫的野生小桂鱼。“母猪壳”肉质细嫩，以肥厚鲜美，内部无胆，少刺而著称。其营养胜食鳖鱼、乌龟，故为鱼中之上品。因为有吃了美容养颜也不怕长胖的功效，有人也将“母猪壳”比成天上的“龙肉”。

兼善包VS窝窝店包子

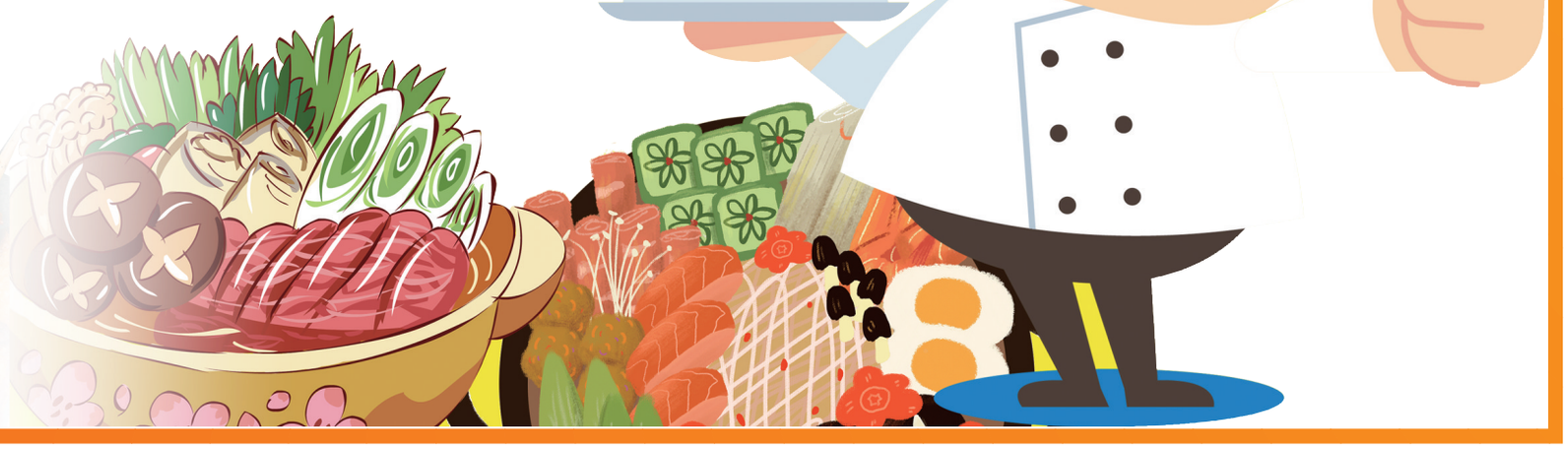
兼善包

兼善包是北碚“兼善三绝”之一。“兼善三绝”包括兼善面、兼善汤和兼善包，于1940年诞生在北碚的兼善餐厅。兼善包是纯手工和面制皮，其馅料是酱肉、马蹄和火腿；兼善面是传统水面、火腿肠和鸡汤；兼善汤配料中有海味、鸡蛋、陈醋和胡椒。三种食物一起吃可以缓解厌食和酒力，北碚乃至重庆只此一家，顾客对此称“绝了”，“三绝”由此而来。

窝窝店包子

“早起吃窝窝店包子”是绵阳人的口头禅。绵阳翠花街的“窝窝店小笼包”历史悠久。每笼包子下都垫着厚厚的一层松针，气味清香是一方面，防止包子烂底是另一方面，因为窝窝店包子是出了名的皮薄。包子好吃，馅好是关键。窝窝店包子的馅由生熟猪肉搭配(生肉鲜香，熟肉油气重)，散籽而滋润，朗朗上口，不知撩动了多少绵阳人。

记者 霍吕 整理



本报地址：北碚区南京路6号 邮编：400700 发行投诉：89865970 综合部：89865827(传真) 承印：华商数码信息股份有限公司重庆分公司 地址：重庆市九龙坡区九龙园区剑龙路1号