

毛毛牛肉



风味开州 大快朵颐

打造“开味开州”品牌，弘扬优秀餐饮文化

一方水土养一方人，开州山清水秀，物产丰饶，自古便是美食之乡。

开州人爱吃、也会吃，常将饭馆食店集中之地誉为好吃街。随着历史不断演变，开州人创造了许多风味美食。

千百年来，开州美食有继承、有发展、有创新，形成了极具特色的饮食文化。

“到开州，不吃混蒸，等于没来过开州。”这句民间流传的俗语，说明了“开州混蒸”在当地美食中的独特地位。在开州，总能见到不少餐馆门口，一个大火炉上面蒸着一摞摞冒着热气的格格。牛肉、羊肉的香味随风飘散，到处都笼罩在熟悉亲切的味道之中。

开州混蒸里面可谓包罗万象，既有肥瘦适宜的蒸肉，也有垫底的红薯、土豆等素食，既能让人吃到肉味，还能做到营养搭配、膳食合理，体现了开州人在生活中的智慧和处世上的包容开放。

寻味开州，总有一些让你垂涎欲滴的地道美食满足你的味蕾。

开州既有“开州大混蒸”“开州十大碗”等让人大饱口福的大气豪爽之作，又有“开州香肠”“椒麻牛肉”等让人眼前一亮的小巧精致之点，更有“老亲娘包面”“橙香包”等独具特色的风味面食。此外，椒麻牛肉的香辣回味、南门红糖的甘甜悠长，更是让人垂涎三尺，光是听上去就跃跃欲试。

如今，开州正聚力培育本土优秀餐饮企业，打造“开味开州”餐饮形象品牌，让本土优秀餐饮文化得以传承和弘扬，让更多人感受到开州美食的独特魅力。

链接

开州地道美食

【开州大混蒸】

“临江请客一大怪，桌上只上一道菜”。早在湖广填四川时，开州第二集镇临江就流传“桌上只上一道菜”的混蒸了。主人把五禽六畜的肉分别调味拌粉、分区混蒸，不但混多肉为一笼，而且串众味于一体，吃起酣畅淋漓、填肚解馋，好不安逸。

食材明细：羊肉、猪排骨、五花肉、肥肠、牛肉等。配料有红苕、芋头、土豆等。

风味特色：主料与调料码味6小时，配料垫底蒸40分钟，做出来的混蒸麻辣适度、软糯爽口。

【开州十大碗】

“开州十大碗”作为开州团年饭的饮食习俗，延续了上千年，取其“十全十美”的意思，表达了开州人民向往美好生活的愿望。十大碗是开州民间最为著名的传统酒席，含八大菜、两个汤，讨“十全十福”之彩，以“大品碗”为餐具盛菜十样的酒席。

食材明细：食材以鸡鸭鱼肉及各种蔬菜为主，佐料有酱、醋、葱、蒜等。

风味特色：十大碗的菜品依次是：头碗、粉条炖鸡、肘子、坨子鱼、扣条、豆腐丸子、粉蒸、炸骨、回锅肉、川汤等，主要以鸡、鸭、鱼、肉为原料。席面的丰盛与否，主要看用肉多少，烹调技术就在其次了。

【开味鱼】

开州水接长江，自古就有“鲜鱼半桌菜”的说法。开味鱼其实最早出现在明清时的渔家船上。由于捕鱼偶遇风急浪大，渔夫们回不了程，只有夜泊河畔，全家便做起了最原始的“开味鱼”，主妇将自家泡菜、石磨豆腐切片垫底，再将鲜鱼片放入鼎罐中，加入山里采来的山胡椒、煮沸即食。

食材明细：汉丰湖生态鲜鱼，辅料有紫水豆腐、自腌泡菜、山胡椒等。

风味特色：采用汉丰湖生态鱼，鱼肉营养丰富；在菜里加山胡椒，正好利用其健脾、开胃，改善食欲之功效。

【开州香肠】

开州人做香肠的历史源远流长。相传，自唐代武德元年开州设州领县始，开州人便利用巴南山麓特别的冬日气候，密制出香味饱和、存放方便的香肠。当时宰相韦处厚宴请诗人宾客，就喜用香遍长安城的开州香肠。一直以来，香肠不仅是款待宾客的佳肴，也是开州人饭桌上不可或缺的一道硬菜。

食材明细：猪前后脚肉、猪小肠、花椒、辣椒等各种调味料

风味特色：选用饱满多汁的猪前后脚肉，配以各种调料，低温风干而成。



【椒麻牛肉】

“开州的举子成串串，开州的牛肉盖四川”。开州的牛肉何以盖四川？清代开州举子年年赴京赶考，其亲人为了让学子路上耐饿，精神饱满，特制出了嚼劲十足、麻辣回甘的椒麻牛肉。相传公车上书前夜，开州六举子将囊中的椒麻牛肉分食给饥肠碌碌的热血志士们，一时椒麻牛肉香满京城，公车上书激情喷张，举子之乡也由此得名，开州椒麻牛肉从此名扬神州，成了一道特色菜肴。

食材明细：牛腱子、花椒、辣椒、姜丝等。

风味特色：麻辣回甘、鲜香爽口。

【老亲娘包面】

包面也叫馄饨、抄手。开州老亲娘包面相传起源于清朝康熙年间，取新鲜的牛里脊、榨菜、葱、姜等切成丁，加上调味料和在一起揉成团，用面包皮包上；将包面用开水煮几分钟，捞出加上大骨汤，加上香菜等佐料即可。尤其是山胡椒与馅的配制，更让其口味独特，也让老亲娘包面名扬巴渝，香飘天下。

食材明细：新鲜牛里脊、鲜葱、榨菜、各种佐料。

风味特色：肉馅细嫩、鲜香味醇。

【橙香包】

开州是蜚声全国的桔乡。在汉代就由朝廷设立了桔官，负责贡桔事宜，因此关于“桔”的故事特别多。橙香包取猪前夹肉、姜泥等调成馅，用面粉、香橙粉和成面团，最后做成橙子的颜色和形状。其背后还有一个“桔乡郎独占花魁”的故事，成为爱情的信物与见证。

食材明细：猪前夹肉、中劲面粉、香橙粉、橘子皮等。

风味特色：形似橙子，橙香四溢，是桔乡特色包点。

【欢喜头】

“吃了欢喜头，快乐上心头。”相传，早在唐代设开州时，横街子的文大姐就因为儿媳生了双胞胎，用汤圆面搓成长条下锅油炸，用糖穿衣，做出了红红爽爽、香香甜甜的欢喜头。如今，欢喜头成为开州大街小巷热卖的快乐佳品。最上等的欢喜头还必须标配南门红糖，不但甜度纯，还细腻滑润，香脆与柔糯的感觉在舌尖上相得益彰。

食材明细：糯米粉、红糖等。

风味特色：外酥里糯、香甜可口。

【桔香火锅】

在刘伯承元帅的家乡赵家场，做厨子闯江湖的人比比皆是，有“赵家的厨子、陈家的桔子”之说。聪明的赵家厨子在民国年间，便瞄准了陈家的桔子，发明了既生津、又去火，还解馋的桔香火锅。据说赵家厨子的灵感来源于一餐桔树下的家宴，树上花果同枝的花与桔子偶然不偏不倚地掉进了火锅里，让味道别具一格。

食材明细：柑橘花、柑橘片、柑橘肉等。

风味特色：桔香清雅、风味浓郁、健康养生。

赵童 刘玉珮 盛志信

图片由开州区文化和旅游发展委员会提供

