

它镬气浓郁、颜值爆表，魅力独特，是当地人逢年过节、红白喜事不可少的菜品

龙潭大炒：一道自带光芒的“热门菜”

□记者 王耀前

龙潭大炒，顾名思义，即是博白龙潭镇的一道用猛火炒制的美食。它是龙潭当地最具特色、最具代表性的一道名菜。虽然在外它的名声不算太响，却是当地人最钟爱的美食。在博白美食的版图中，龙潭大炒自带光芒，散发着独特而迷人的魅力。逢年过节、红白喜事，这道菜都是当地人餐桌上必不可少的菜品。

龙潭大炒的主要材料是沙虫、粉丝、瘦肉丝和蟹肉，它的制作对食材的处理、火候的掌握等都大有讲究，可以说每一道制作工序都有大文章。如今，这道菜肴已经跻身于博白名菜之列，是整个博白的“热门菜”。



▲焦香独特、口感鲜嫩的龙潭大炒。

焦香独特，口感鲜嫩

单从“大炒”二字就可以看得出，龙潭大炒是一道镬气浓郁、清鲜味重的菜肴。其外观迷人，黄色的蟹肉和虾仁，白色的粉丝，浅灰色的沙虫，配之以绿色的芹菜和蒜苗等，整道菜就像是一个搭配和谐的调色盘，让人赏心悦目。

“龙潭大炒的制作对材料的处理很有讲究。”龙潭镇的周永明以制作客家菜而远近闻名，他对这道家乡菜的制作很有心得。周永明介绍，在制作龙潭大炒前，沙虫、蟹肉和虾仁等都要先用清水进行浸泡，其中沙虫在浸泡之前还要干炒一次；进入烹饪环节后，先爆香蟹肉和虾仁后装起备用；接着将瘦肉丝炒至三五成熟，再把之前爆香的蟹肉、虾仁和沙虫一起下锅翻炒。制作这道菜时，有一个步骤是周永明极为讲究的，即将沙虫下锅时，要把浸泡沙虫的水一起放入焖煮。周永明称这样可以把蟹肉和虾仁的“海味”煮出来，让它物尽其味，使其他食材得以充分吸收，以达到互相升华的效果。最后，加入粉丝和酱油、鸡精等调味料，用猛火翻炒。

“龙潭大炒这道菜的特点，就是追求新鲜食材在猛火快炒下产生的独特焦香和鲜嫩口感，所以制作这道菜肴非常讲究火候功夫。”周永明说，待爆炒至粉丝吸干水份后，即可加入芹菜、蒜苗，再翻炒一下，即可出锅。

周永明称，龙潭大炒味道鲜美，在于它的“海纳百味”，各种食材在保留其自身食物原味的同时，又能最大程度地带出其他食材的精华，提升与之搭配的食材风味。

龙潭大炒的兴起，得益于独特的地理位置

龙潭大炒这道美食的起源时间，目前没有确切的官方历史记载，但据龙潭当地的老人说，这道菜的诞生可能在百年前。

“龙潭大炒的诞生，跟龙潭的地理位置有很大关系。”广西烹饪餐饮行业协会副会长梁耀辉介绍，沙虫又叫海人参，学名方格星虫，生活在滩涂上，所以是沿海地区才制作这道菜。而龙潭是玉林市唯一的临海镇，其距离北海港、湛江港均在100公里左右，距离铁山港仅20公里，离海最近处仅1公里。所以，在采挖、购买沙虫上，占山水之优，享地利之便。此外，龙潭在历史上还是重要的商贸集镇和交通节点，富商众多，再加上饮食文化深受粤菜（尤其是广府菜）和客家菜的影响。所以，这道菜的诞生，除却地利之便，亦有“天时之机”。

“龙潭大炒这个名字也有来由。”梁耀辉说，因为沙虫是一种名贵的食材，以前当地富商招待客人时，必用沙虫来制作菜肴招待，以显示自己的经济实力；而客人一看到大条的沙虫，就会赞主人大方、热情，还会顺带祝福主人大发大旺。久而久之，这道菜就被人们顺口称为“大炒”。

关于龙潭大炒，还流传有这样一个故事。在民国时期，粤西大盐商马保，在母亲80寿时大办宴席。他除了宴请当地的达官贵人外，还宴请老家周边数十个村庄的村民，而且宴席要连续举办49天。为此，马保专门聘请了两广百余名厨师担任宴席的厨师。在龙潭当地，一名叫阿罗水的厨师因厨艺了得亦在受聘之列。到了宴席的第20天，人们吃遍了各种美味佳肴，实在腻了，于是便对大厨们说，谁能创造出一道新鲜美味的菜肴，就奖励10个大洋。阿罗水听了机灵一动，制作了一道地地道道的龙潭大炒。结果，马保品尝后发现，这道菜肴鲜、爽、嫩、滑，味道独绝，极合其胃口，于是马保兑现诺言，当场赏了阿罗水10块大洋。接着，阿罗水又用沙虫和酸菜制作了一道沙虫酸菜汤，再次得到了宾客们的嘉奖。

据了解，现在北海市、浦北县、合浦县公馆镇一带，有一道名为“公馆大炒”的菜肴，用料、制作方法与龙潭大炒基本相似。但到底是谁先谁后，目前并没有权威的说法。

龙潭酒席上不可或缺的美食

据梁耀辉介绍，龙潭大炒一直是龙潭当地逢年过节和操办红白喜事时餐桌上不可或缺的美食。当地人招待尊贵的客人时，席上也必有这道美食。因为它味道鲜美，龙潭当地人还喜欢把它当主食。

龙潭大炒这么受欢迎，还因为它是一道养生菜肴。据相关资料，沙虫含氨基酸，如牛磺酸、精氨酸、甘氨酸、丙氨酸等，以及胆红素、组蛋白、二聚胆碱酯酶、琥珀酸、乳酸等，还含有无机元素，如钾、钠、镍、锰、铬、硒、镁等。具有清热润肺、益气健脾、滋阴补肾、清肺润肺的功效，适量食用沙虫可缓解咳嗽、咳痰、咽喉肿痛等症状。

龙潭大炒还有一道“兄弟菜”，它就是龙潭小炒。二者制作的方法大同小异，唯一的区别就是龙潭小炒在用材上没有沙虫，所以人们便从“大炒”之名中取名，称为小炒。

龙潭大炒，这道承载着博白人对美食独特理解的佳肴，是博白饮食文化的生动体现。品尝这道美食，不仅仅是一种美食体验，更是一种文化感受。



▲沙虫是龙潭大炒的主要食材。



▲龙潭大炒必配上好的蟹肉。



▲制作龙潭大炒要选用细白的粉丝。



▲芹菜、蒜苗是必不可少的配料。