

# 好吃周刊

B14  
淮扬拆烩鲢鱼头  
B15  
景颇饮食:  
怪异与美味的比拚



本报事业发展部主编 | 总第 393 期 | 2015 年 4 月 23 日 星期四 主编: 龚建星 责任编辑: 徐婉青 视觉设计: 窦云阳 编辑邮箱: gjx@xmwb.com.cn



每天向市区企业、学校及供应点运送 60 余吨新鲜绿叶菜的上海浦远蔬菜园艺专业合作社, 近来又推新举措。合作社用科学方法管理菜园, 精心呵护每一亩菜田, 视菜田为企业的命根子。园工们采用养田种菜两不误的“循环养种”长效管理的新方法。他们都明白让菜田“休息”的重要性, 好田才能长出好蔬菜。瞧! 菜田里又一批长势喜人的绿叶菜即将面市, 让市民能吃到安全、放心的绿叶菜是他们义不容辞的责任。 种楠/文、图

红泥小炉

## 菱蒿满地芦芽短 (下)

文 / 西坡

说 芦芽就是芦笋, 是有点根据的。那么多诠释东坡诗句的文章放在那里就不谈了, 此处援引清人秦荣光《上海县竹枝词·物产》, 曰: “嫩白芦根入良药, 味甘退热性微凉。笋肥可作蔬充饌, 青叶尖芽笔样长。”秦所提到的, 显然是指芦笋的根和芽, 也可称芦根和芦笋。作者在词后自注: “按: 春初生芽, 古称‘芦笋’, 可作蔬食。又称‘芦笔’, 俗呼‘芦尖’。刈充牛食, 力胜稻草。”(笔者按: 芦笔, 指芦笋的顶尖部位很像毛笔) 可见, 在作者眼里, 芦笋的嫩芽, 就叫芦笋。又, 清人《燕台口号一百首》中有一首说: “燕子来时笋味甘, 竹林寻遍径三三。那知一寸芦芽嫩, 也作禅家玉版参。”作者在下面自注道: “北地无笋, 以芦芽入饌。”俨然把芦芽看作芦笋了。我想说的是, 这里的所谓芦笋, 只是指芦笋的嫩芽。因为在古人看来, 它很像笋, 故称芦笋。一切似乎顺理成章。



可是, 如果我们去查查百科类书中的“芦笋”词条, 就会发现, “芦笋”的名目下, 丝毫没有提及和芦笋有何关系。

这就怪了! 怎么可能?  
比照一下, 恍然大悟: 原来, 现在我们吃到的芦笋, 和历史上曾经炒得很热的“芦笋”(当然, 此物现在依旧存在), 并不是一回事。

芦笋, 依据植物分类学的观点, 是: 被子植物门, 单子叶植物纲, 百合目, 百合科, 天门冬族, 天门冬属, 芦笋种; 再看芦笋, 也是被子植物门, 单子叶植物纲, 但归于禾本科, 禾本科, 芦竹族, 芦笋属, 芦笋种。两者有些不一样了。从有关资料描述看, 芦笋的叶、花、根、笋等都有实用价值, 这与“芦笋”的价值有所重合; 可是, 芦笋的根系特征: “芦笋茎分地下茎和地上茎两部分。芦笋为须根系, 由肉质贮藏根和须状吸收根组成。肉质贮藏根由地下根状茎节发生, 多数分布在距地表 30 厘米的土层内……”及“芦笋蒸腾量小, 根系发达, 比较耐旱。但在采笋期过于干旱, 必然导致嫩茎细弱, 生长芽回缩, 严重减产。芦笋极不耐涝, 积水会导致根腐而死亡。故栽植地块应高燥, 雨季注意排水。”又昭示它和芦笋的生存状态很不一样。如果说芦笋就是芦笋的话, 想象一下, 芦笋是这样种植的吗? 当然不是。

毫无疑问, 芦芽和芦笋, 是两种不同的东西。

芦笋已有 2000 多年的栽培历史, 原产于地中海东岸及小亚细亚, 17 世纪传入美洲, 18 世纪传入日本, 20 世纪初传入中国, 在中国沿海地区有零星栽培。中国大规模种植生产芦笋, 已是上世纪八十年代中期了。目前, 我国的芦笋产量在世界范围内已名列前茅。这是学术界的意见。

由此, 我得出一个结论: 芦笋这个名称的出现, 是因为它的形状像芦笋的嫩芽和竹笋, 所以被人们叫做了芦笋。实际上, 在它进入中国人的视线之前, 已经有一种被称为芦笋的东西广为人知, 那就是芦芽。只不过芦笋曾是芦芽的别称而已。现在流行的芦笋, 真实身份是百合科植物石刁柏的嫩茎。我曾就此事请教中国烹饪大师李兴福, 老人对“芦笋”两字颇感陌生, 却能准确说出“石刁柏”这个古怪的名称, 说明“芦笋”一

词在上世纪八十年后才流行起来, 老辈人不谙。两种“芦笋”相像, 所以被混作一谈了。

梁实秋先生曾经说起: “我小时候没吃过龙须菜, 稍长吃过外国罐头装的龙须菜, 遂以为龙须菜全是舶来品, 但本草纲目明明记载着: ‘龙须菜, 生在南海边石上, 丛生无枝, 叶状如柳须根, 长者尺余, 白色, 以醋浸食之, 和肉蒸食亦佳。’现在则龙须菜几乎到处皆有, 粗长茎白者, 嫩绿细芽者, 无不具备, 好像不仅在东南海滨始有生产。”

可以肯定地说, 李时珍说的“龙须菜”, 和梁先生吃到的罐头里的“龙须菜”及现在则“几乎到处皆有”的“龙须菜”是两种食材, 前者叫“芦芽”, 后者叫“芦笋”。博学如梁先生, 有时难免也要失察。

好了。我们不必自作多情, 把吃到嘴里的“芦笋”与苏东坡笔下的“芦芽”等同起来了。至少如今, 芦芽反而是一种稀缺食材。我们能够做到的, 是把芦笋冒充芦芽来吃, 而不是把芦芽冒充芦笋来吃。至于哪个该戴一顶“芦笋”的帽子, 芦芽, 还是石刁柏, 已经没有必要纠缠了。

我们到欧洲旅游, 难免要品尝他们的饭菜。欧洲人从前蔬菜吃得少, 如今有所改变, 往往前菜里面含着一大盆甘蓝、生菜之类杂七杂八的蔬菜, 之后看到的, 可能只是一点土豆泥或薯条之类。不过, 其高档菜里总不缺芦笋的身影, 大受追捧(据蔡澜先生介绍, 世界上最好的芦笋就长在巴黎附近的 Argenteuil; 而且, 欧洲人特别喜欢吃罐头的芦笋)。它被用来配一些荤菜, 如煎鱼之类, 只不过摆上一二根, 点缀而已。在地中海沿海地区, 芦笋配海鲜是惯常的做法。老外还特别推崇白芦笋, 用来与烟熏三文鱼等合作。在中国, 上汤芦笋是粤菜代表, 菜单里的“常客”。上海有的餐馆则削取芦笋最嫩的部分, 加一点火腿清炒, 也极受欢迎。李大师曾做过一道别出心裁的菜肴——水晶芦笋, 即把芦笋穿进竹荪做的“圈”内, 浇上用鸡爪熬制的汤汁, 加上火腿片, 色彩搭配十分养眼; 再放入冰箱冷藏, 遂成一道风味独特的佳肴, 令食者无不赞叹。

周一菜

文 / 李兴福

## 豌豆炒河虾仁

豌豆又名小寒豆、青豆、鲜豆荚、豆粒。豌豆配上河虾仁成豌豆炒河虾仁一菜, 富有极高的营养价值, 能补肾壮阳, 有滋阴健胃之功。



原料: 青豌豆荚(节)250-300克, 河虾500-800克, 鸡蛋清一只, 干生粉10-12克。调料: 精制植物油300克(耗50克), 精盐、鲜粉各适量, 汤汁15-20克(汤汁无可用清水代)。

制作方法: 购来河虾注入200克清水, 放进冰箱内速冻5-6小时, 取出放进清水内自动融化后, 用手剥去虾头和虾壳成虾仁。一般要求500克河虾剥虾仁150克。将剥下的河虾仁放在碗内放20克水, 用筷子轻轻捣几下, 再放进清盆内用筷子捣洗两次, 待虾仁见洁白色, 捞出沥干水分, 约沥半小后再用干抹布吸一下虾仁内水分, 放进碗内, 放盐、鲜粉拌匀; 放鸡蛋清一份, 再拌成糊状, 用舌头尝一下虾仁咸淡是否正好, 如偏淡再放一点盐。总之, 虾仁上酱时, 咸淡一定要准, 否则炒虾仁是炒不好的。再放干生粉拌上劲, 放进冰箱内(不要放速冻室), 需两小时。豌豆荚剥成豌豆粒, 放进开水内开煮, 约余一分钟捞出, 放进冷水内泡冷为止。捞出沥干水分待用。炒锅洗净上火烧热, 烧旺, 放油300克, 约烧一分钟。将油倒入盆内, 锅再上火烧热, 这程序称炒菜时滑锅。再将油倒入锅内, 烧到4-5成热时, 将冰箱内上酱好的虾仁取出, 放进油锅内, 用筷子划散虾仁, 划到见虾仁成一颗一颗全分散, 说明虾仁全熟透, 快速将虾仁从油锅内捞出, 将锅内油倒入盆内, 锅上火将豌豆粒倒入锅内, 放盐、鲜粉适量, 放15-20克汤汁烧开, 再将虾仁倒入豌豆粒内推炒两下, 装盆即成上席。

特点: 色泽洁白, 碧绿美观, 鲜香滑嫩, 可口味美。  
友情提示: 虾仁上酱时精盐一定要放准, 放蛋清时一定要拌透, 用舌头尝下咸淡是否正好。放干生粉时一定要拌均匀, 上劲。此菜最好贵宾到齐再制作。这菜肴3-4分钟就可以烹制好的, 若菜等贵宾, 菜的味道一定不好。

### 吃正宗五常新大米 打(021)52801507

申泰牌五常有机米10斤装98元、5斤装60元; 按有机标准种植的10装85元、20斤装155元; 同品种常规种植的10斤装65元、20斤装125元。

从选种、种植到餐桌, 减去任何中间环节, 只需拨打上方一个电话, 苏浙沪免运费, 送货上门!