

“无肉令人瘦,无竹令人俗。”这是苏东坡的名句。后人“续貂”:不俗也不瘦,天天笋烧肉。惊蛰一过,万物复苏,到农村你就会发现,最能体现勃勃生机的非竹笋莫属。听着惊蛰的雷声,竹笋顶破黄泥的桎梏顽强探出脑袋来,要不了几天就可以长到尺把长。难怪浙江有一种著名的品种竹笋就叫雷笋。

笋由竹而生,竹子全世界共有 30 个属 550 个品种,盛产于热带、亚热带和温带地区。中国是世界上产竹最多的国家之一,共有 22 个属、200 多种,分布全国各地,以珠江流域和长江流域最多。是竹就能产笋,江南一带最常见的笋就是冬笋、毛笋、竹笋和鞭笋。毛竹的“儿子”在未出土前就是冬笋,出土后变成毛笋,长大就是毛竹;竹笋是细竹的子嗣,长大了就是晾衣服的竹竿;还有一种更细的竹子,可以用做钓鱼竿。竹笋的地下茎会横向延伸,那就是鞭笋。鲜的鞭笋略带苦味,一般是用盐腌制咸笋,沪上叫它为行(读 HANG 音)鞭笋、扁尖笋,用竹篮子装着,到夏天多泡淡后用来做汤,鲜味很足。当老鸭煲风靡沪上时,扁尖跟着走红。据传上世纪末上海一家杭州菜把老鸭煲做成了看家名菜,另一家上海菜馆想模仿,试做了好几遍,到头来总觉得味道就差那么一点,反复研究,认为问题出在扁尖笋上。于是就悄悄跟踪那家杭菜馆的采购车,跑了 300 多公里,终于在一个小山村里觅得了好东西。从此,老鸭煲美誉不再为那家杭菜馆独享。

竹笋长得飞快,所以就变成了时令美食,因为一不留神,笋就变老,再老一点就变成竹子啦。竹笋最鲜嫩美味的时间,也就在惊蛰前后的一个月左右。上海人对竹笋情有独钟,津津有味道它的鲜、爽、脆。油焖笋、笋烧肉、腌笃鲜几乎家家都会做。而且,笋是百搭,几乎可以与任何一种原料搭配,无私奉献出它的质感和美味。

中国烹饪讲究调和,总体把握。所以,中国菜绝大部分都是主辅料搭配的。按照中国菜选料的标准,好的烹饪原料大抵应具备三种境界:本身味美,且能捐出;本身无味但能接受改造;本身不美,甘愿牺牲。第一种,竹笋就是;第二种,豆腐是典型;第三种,比如葱姜香料。鸡鸭鱼肉实际都属于第一类好原料。本身味道鲜美,入馔多作为主料,它们还经常被用于熬汤,浓缩了美味之后去“普度大众”。在素菜馆,熬汤的主料就是笋。所以,第一类原料称得上高风亮节。并且,原料好与不好,有时无关价格。

竹笋的鲜美滋味来自于多种呈鲜的氨基酸比如精氨酸、酪氨酸、天冬氨酸以及甜菜碱、胆碱、嘌呤类物质。以前人们错认为竹笋没啥营养,只会刮油水,其实它除了脂肪少点其他啥都不缺,尤其是钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B₁、B₂、C 等含量大大高于其他蔬菜。时过境迁,“刮油水”变成大大的优点受人追捧。竹乡多人瑞,极少患高血压、高血脂、高血糖症者,这是竹笋对人类的贡献。当然,过多进食,对有胃病的人未必合适。

要做好竹笋菜,先要会选笋。一看外表,沾着新鲜黄泥,笋衣紧裹不易剥落,从根部到梢头略呈圆弧形,饱满紧实,完整,笋肉象牙黄或白色者为佳;上下一般粗细、瘦弱、外壳破损,根部开裂的品质差。鲜笋买回来后要赶紧烹制,放着也会变老。

其次,要注意除涩。竹笋含有多量草酸,没有熟透就会有涩辣感觉。必须经过焯水、油炸或者较长时间焖煮才能除去。不用担心竹笋因为烧制时间过长而变老。

第三,争取让竹笋入味。笋的结构较为致密,一般情况下是让竹笋贡献鲜味和脆嫩质感,倘若要让外面的味道渗入,则要采取一些措施,比如将笋切得细薄,或是将笋拍裂,将鲜美原料与之“捆绑”或是先经油炸压出水分为外来味道腾出空间。最简单的做法就是加重调味,较长时间焖烧。在饭店里,厨师做油焖笋是将竹笋切成条放油里炸过再调味的。所以家里做总是不如厨师做的入味。竹笋与肉相伴最好吃,那是在弥补脂肪之不足。这时,肉可千万别选太精的。

等到竹笋将近落市,笋的价格会很便宜,这时候建议自己做些笋干,享受竹笋的另一种风采。方法也简单,将笋煮透,顺向剖开,晒干就行。干燥储存,可吃一年。吃的时候用水泡发,煮肉、凉拌、做汤皆成佳味。

为丰富竹笋的吃法,这里介绍几款能在家里仿制的饭店风味竹笋菜。由时下当红烹饪大师钱以斌设计:

不俗也不瘦,天天笋烧肉

—— 尝鲜竹笋正当时

文 / 邵建华 钱以斌



- 1. 橄榄菜脆笋丝**
用料:竹笋 300 克、瓶装橄榄菜 40 克,盐 5 克,味精 3 克,麻油少许。
制法:将竹笋去壳后水煮成熟,然后切成细丝,加调料拌匀。用模具将笋丝压成圆柱形,在面上铺上瓶装橄榄菜,稍加点缀即成。
点评:制法极简单,效果非一般。面上橄榄菜略浓的口感与爽脆清口的笋丝形成反差,色彩、形态很美。模具可以自制,将矿泉水瓶剪去瓶底,截取一段就行。唯刀工要求较高,要粗细一致。面上橄榄菜也可以替换成荠菜、霉干菜、卤好的香菇等。
- 2. 百花酿嫩笋**
用料:虾仁 200 克、嫩竹笋 500 克、蔬菜汁 50 克,小蕃茄 5 个,鸡汤 100 克,盐 5 克,味精 3 克,淀粉少许。
制法:1) 菠菜或青菜叶片放开水里烫熟即捞出放冷水里浸凉,放在粉碎机里打成绿汁。2)竹笋水中煮熟,取嫩尖剖成两半,面上撒上干淀粉,涂上虾仁粉碎成的虾泥(用葱姜汁、酒、少许蛋清调好味)。上笼蒸熟。3)鸡汤里放入菜汁,调好味,烧开后勾薄芡,铺在盘底,面上摆放蒸好的竹笋,稍加点缀就行。
点评:嫩笋嫩虾,质感却完全不同。笋是嫩而脆,虾是细而滑。两者结合,美味升级。尤其淡绿色汤底,传递春的消息。
- 3. 青麻鲜竹笋**
用料:竹笋 300 克,青麻鲜调料 20 克,细香葱 10 克,葱油 5 克,鸡汁 5 克,盐 3 克。
制法:将所有调料放在容器内用粉碎机打成泥状,与入盐水中煮熟捞出的竹笋块拌匀即可装盘。
点评:重口味。青麻鲜是用青花椒(又称藤椒)加油熬炼出来的调味料,清香重麻,令竹笋不再清纯。麻而不辣,不用敬而远之。竹笋缺香,正好补短。
- 4. 雪菜烤笋**
用料:竹笋 250 克、雪菜 50 克、葱油 20 克、蚝油 20 克、鸡饭老抽 10 克、白糖 5 克、鸡粉 2 克。鲜荷叶一张。
制法:竹笋切长条状过油至熟捞出;葱油煸香咸菜粒加所有调料烧开,下竹笋条稍加焖烧,收浓汁水放在荷叶内包好,再用锡纸包裹好放在盐堆里入烤箱烤 20 分钟,即可取出,连盐一起上桌。
点评:咸菜的最大特点是具有特立独行的鲜味和很强的渗透性。在一款菜肴中,只要

有咸菜参与,它就会时时刻刻宣示自己的存在。竹笋口味鲜而清淡,得到咸菜和多种复合味道的“围攻”,味觉突然丰富起来。尤其是烹制方法用到烤炉盐焗法,上席打开荷叶包,香味顿时弥漫整个房间。就形式而言,就能俘获众人的注目。

- 5. 干锅江南笋丝**
用料:水发竹笋 500 克,熟五花肉 50 克,啤酒 1 听,洋葱 1 个,蒜 1 头,姜 1 块,葱白七八根,小米辣椒 5 个,八角 2 个,香叶、花椒适量,生抽 25 克,蚝油 20 克。
制法:笋干用清水泡发后撕成丝,熟的五花肉、洋葱也切成丝;锅里放油,烧热后先下洋葱、蒜、姜、辣椒炒香,放下所有作料稍加焖烧后盛入小铁锅里,底下架固体酒精,边烧边吃。
点评:这是时下饭店比较流行的吃法。香味特浓,鲜美带辣。竹笋经干制,具有了脆中带韧的质感,还特别入味。干锅形式,加热不停。伴随着升腾的香气,滋滋啦啦声响不绝于耳,调动你的听觉器官一起参与美味体验。
- 6. 荠菜竹笋烩馓子**
用料:竹笋 150 克、荠菜 150 克、瑶柱丝 25 克、小麻油馓子 1 只、精盐 4 克、鸡汤 300 克、生粉、味精适量。
制法:竹笋放水里煮熟,取出切成大丁;荠菜放开水锅里略烫,捞出放冷水里激凉,挤干水分切成末。瑶柱加酒煮熟后捏成丝。锅内注入鸡汤,放下竹笋、荠菜、瑶柱丝烧开,放入调料,烧开后用湿生粉勾薄芡装深盘,再放上麻油馓子即成。
点评:这道菜实际是在荠菜烩竹笋的基础上加上麻油馓子。而创意也恰恰在此。荠菜竹笋鲜美滑利爽脆,馓子初看非常突兀,细品你就会发现妙处多多。首先是馓子的油香盖过清香,使香味有了层次;接着是馓子的松脆挑战竹笋的清脆,令脆也有了差异。完整的馓子对比零碎的笋和菜,加上为了不让馓子多浸泡变软,人们迫不及待手忙脚乱的品尝样子,一切变得丰富多彩。
- 7. 干煸野山笋**
用料:山竹笋 500 克、五花肉片 50 克、青尖椒 50 克、红椒 20 克、蒜子 30 克、蒸鱼豉油 20 克、绍酒 10 克、糖 5 克、味精 2 克。
制法:1)山竹笋切大丁,五花肉切薄片,青红椒切段;2)竹笋先放在油锅里略炸去水分,捞出。热锅留油,下五花肉片煸出香味,下

青红椒粒煸炒,再放下竹笋及上述调料炒匀即可。

点评:因为是干锅煸炒,香味就特别浓郁。这道菜笋是主角,肉是配角。笋经过油炸就变得虚怀若谷,特别善于吸收外来味道。肉变得焦香,把油脂奉献给笋,让笋变得滋润。将肉和笋同时入口细嚼,会有一种奇妙的感觉,笋嫩而脆,肉干而香,有声音耐咀嚼,肉和笋在你的口腔里慢慢破碎,伴着声音,鲜美的滋味撩拨着你的味蕾。

- 8. XO 酱百花竹笋**
用料:嫩竹笋尖 300 克、虾胶 200 克、红黄甜椒条各 20 克、葱段姜片各 5 克、XO 酱 30 克、酱油膏 5 克、绍酒、鸡粉等各适量。
制法:1)把嫩笋尖煮熟后一切为二,吸干水分,拍少许干生粉,涂酿上虾胶(虾仁粉碎加盐、蛋清搅打至表面光滑)。2)起小油锅,烧热后放下酿好的虾胶笋,两面煎熟铲出。3)锅加底油爆香葱段姜片、XO 酱、红黄甜椒条,下煎好的竹笋尖,烹入绍酒,加上上述调料稍烧一会,收稠汁水即可。
点评:有味使之出,无味使之人,这是厨师的信条。竹笋不易入味,那就“绑架”,将鲜味好的虾泥粘附上去。竹笋香味不够,那就取煎法。竹笋煎了也不香,虾泥无私来奉献。煎后再烧,调料味道浓郁,里外裹挟,竹笋味道不美也难了。提示的操作关键是笋与虾泥不能脱落,烹制时手脚要轻。
- 9. 翡翠竹笋水晶饺**
用料:嫩竹笋尖 150 克、韭菜 200 克、板油细粒 50 克、精盐、鸡粉、澄面 200 克。
制法:1)嫩竹笋尖煮熟后与韭菜分别切细粒,加板油细粒、精盐、鸡粉拌匀成馅料。2)将澄面加开水搅拌,然后用手搓揉成面团,搓成长条再摘成小剂,压成薄片包上馅蒸 3 分钟至熟即好。
点评:澄面点心的特点就是透明,能够看到里面包裹的馅料,口感清爽。这道竹笋做的点心馅心里碧绿的韭菜,白色的竹笋隐约可见。外形小巧令人喜爱。好吃与否,馅心里的猪板油是关键。现在由于片面的宣传,人们看到猪油就怕。其实,对大部分健康的人来说,少量摄取有利健康。猪油特别香,对于缺少脂肪的笋和韭菜,起着增味的作用。还可以起到粘连作用,使馅心变成一个整体,便于包入面皮。

(邵建华为《饭店》杂志总编辑;钱以斌为中国烹饪大师、味 FUSION 创意厨房创始人)