

好吃周刊

本报专刊部主编 | 总第 456 期 | 2016 年 8 月 4 日 星期四 总策划:龚建星 责任编辑:龚建星 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn



“压饼”是山西省晋中市昔阳县的特产。压饼色泽鲜艳，香脆酥绵，饼薄如纸，入口香酥，纯香浓郁，柔绵爽口，存放百日，色味不变，含有丰富的蛋白质，植物脂肪、糖、钙、磷、铁等矿物质。压饼是上世纪 70 年代传进昔阳县的一种新型食品，因其用专门的压饼鏊压制烘烤制成，故名压饼，呈金黄色，也有黄金饼之称。昔阳压饼制作方法：把面粉（小麦面、玉米面均可）加水，沿顺时针方向搅成黏糊状，加适量食盐、芝麻、花椒粉，舀在压饼鏊上，压制烘烤即成。

昔阳压饼既可当主食、也是孩子们的零食，随意食用。所以是一种老少皆宜的小吃。

种楠 / 图文

红泥小炉

文 / 西坡

鸡头米赛珍珠圆(中)

芡实的名气不及莲子，是因为芡的名气不及荷。其更深层的原因在于，芡花不如荷花漂亮。“出淤泥而不染”的高洁品质，芡花也是有的，但比起荷花的清新秀丽，还是逊色了一些。

中国诗歌，比起欧洲的，在史诗性这点上差了一点。不过，除了“诗言志”外，中国诗人非常善于做日常生活的记录者。这恰恰是古代欧洲诗人所不及的。

像芡实这种植物，毫不起眼，绝对不是人所共知的，然而，中国古代竟然有不少诗人、学者却予以关注、描述，真是匪夷所思。比如，韩愈：“远苞树蕉栢，鸿头排刺芡。”（《城南联句》）欧阳修：“争先园客采新苞，蚌蚌得珠从海底。都城百物贵新鲜，厥价难酬与珠比。”（《初食鸡头有感》）苏辙：“风开芡觜铁为须，斧斫沙磨旋付厨。细嚼兼收上池水，徐咽还成沧海珠。”（《食鸡头》）贺铸：“朝餐取簞饱，无复炊黄粱。贪嗜比羊枣，况乎惟味良。”（《食芡实》）姜特立：“芡实遍芳塘，明珠截锦囊。风流黑麝气，包裹借荷香。”（《芡实》）梅尧臣：“齿如编贝嚼明月，曼倩不复饥肠鸣。莫论一斛贵与贱，堂上狼藉无由行。”（《采芡》）文同：“提笼当筵破紫苞，老蚌一开珠一掬。”（《采芡》）陶弼：“三伏池塘沸，鸡头美可烹。香囊连锦破，玉指剥珠明。”（《芡》）杨万里：“江妃有诀煮真珠，菰饭牛酥软不如。手擘鸡腮金五色，盘倾骊颌琲千余。”（《食鸡头子二首》）王世贞：“百子池头波渺茫，温柔一种别为乡。移从合浦珠初软，采出蓝田玉更香。”（《咏物体·鸡头》）郑板桥：“最是江南秋八月，鸡头米赛珍珠圆。”（《由兴化迂曲至高邮七截句》）……

通过这些诗可知，芡实在诗人的心目中，作为粮食和休闲食品的成分多了一点，而其观赏性并不强。



充当粮食可以理解，休闲食品？可不是嘛。喜欢吃芡实，不全是冲着果腹而去的，如宋代诗人周紫芝有云：“翻香引睡一胡床，剥芡寻诗度日长。若得长闲了无事，人生如此亦何妨。”（《食芡有感二首》）诗人既不用它来充饥，也不用它来做菜，就是拿来当零嘴消闲的。

苏东坡的例子也蛮说明问题。他也喜欢吃芡实，而且吃法别出心裁：把煮熟的芡实一粒，放入口中，缓缓含嚼，以至于津液满口，然后慢慢咽下。以这样的方法，他每天要吃十到三十粒。苏氏吃法，大致是把芡实当作檀香橄榄了。

而在医家看来，芡实的地位要比它作为粮食的地位高得多。《本草经百种录》：“鸡头实，甘淡，得土之正味，乃脾肾之药也。脾恶湿而肾恶燥，鸡头实淡渗甘香，则不伤于湿，质粘味涩，而又滑泽肥润，则不伤干燥，凡脾肾之药，往往相反，而此则相成，故尤足贵也。”《本草求真》：“芡实如何补脾，以其味甘之故；芡实如何固肾，以其味涩之故。惟其味甘补脾，故能利湿，而泄泻腹痛可治；惟其味涩固肾，故能闭气，而使遗、带、小便不禁皆愈。”似乎芡实最适合于补肾。也难怪唐玄宗对它印象颇深。一笑。又，清末学者李审言《愧生录》卷一之三十四“子为灵散，得自庄篇”案：司马彪《庄子注》（《庄子·徐无鬼》释文引）：“芡与藕子合为散，服之延年。”明确指出芡实的药用价值。

芡实的最大特点，是蕴含的淀粉丰富。唯其如此，才能当饭，才能备荒（即李时珍所说“以备歉荒”）。我们平时烧菜，难免要勾芡（上海人叫“着腻”）。芡，就是由芡实粉碎制成的。芡粉加水调匀，是勾芡的主要原料。不过，现在用于勾芡的“粉”，绝大多数是菱粉或生粉（玉米粉、番薯粉），基本上不用芡实粉，原因嘛，就是其价格太贵。

周一菜

腴香脆皮鸡

文 / 李兴福

原料：新草鸡半只 400—500 克。小料：香葱 25 克，姜 15 克，蒜粒 10 克，泡红辣椒 35—40 克。调料：糖 15 克，醋 30 克，料酒 15 克，生抽酱油 15 克，精盐、鲜粉、湿淀粉各适量，鸡蛋一只，干生粉 30—40 克，植物油 500 克（耗 100 克），汤汁 100 克。

制作方法：将鸡洗净，硬骨、大骨去掉（另用）。连鸡皮鸡肉切成一寸长、7—8 分大小的小方块，放进碗内。放适量的盐、酒、鲜粉拌匀。放鸡蛋一只拌成糊形，放干生粉上浆拌匀（待用）。泡红辣椒去掉籽，切成一分粗、一寸半长的丝；葱姜洗净切成丝；蒜粒切成细末，用小碗配上料酒、生抽酱油、糖、醋、鲜粉、湿淀粉等，兑成腴香脆皮鸡调料。炒锅洗净上火烧热，放油滑锅，将油倒入油桶内，锅上火烧热，放油 500 克烧至 3—4 成热时，将上浆好的鸡块逐块逐块放进油锅内炸，用勺子



推动，使鸡块在油锅不断翻。见鸡块在油内浮起，用漏勺全捞出，待油烧至 6—7 成热时，将鸡块全部下热油锅内复炸一次。见鸡块呈金黄色，全浮在油上面，捞出手摸一下鸡是否很硬，很硬，说明鸡块外脆内熟了。将油倒入桶内，锅内留 30 克油，将泡红辣椒、葱姜蒜一起下锅煸炒两下，将小碗内的卤汁倒入锅炒散烧开；将鸡块倒入锅内推翻两下，使卤汁紧抱在鸡块上，再淋上 30 克热油，翻一个身装盆即成上席。

特点：色泽红亮，入口酥香，味道起伏变化，有轻轻的香辣味，又有葱姜蒜辛香味和泡辣椒的咸辣味，最后一层薄薄的甜酸味。

友情提示：葱姜蒜、泡辣椒下锅煸炒时间不要过长，否则会影响清香和鲜味；放湿淀粉不要太少；多余的鸡骨、鸡脚等可炖汤，放点冬瓜、木耳等制成一道汤菜。

浦东品牌南汇翠冠梨上市热销

果皮薄 果心小 水分足 糖度高



欲购买由浦东南汇翠冠梨品牌合作联社成员单位生产的“南汇翠冠梨”，请认准商標、二维码、专用包装箱和产品合格证。

可登陆浦东农协会网址：
<http://www.pdnxh.com>

生产单位：南汇翠冠梨品牌合作联社
服务热线：20980235

