

何谓“春笋”

如果要给我国的食用竹笋分类的话,可分出刚竹属、慈竹属、荆竹属、苦竹属等主要品种,它们分布在长江流域、黄河下游、两广及福建、台湾、四川、贵州、云南等地。而按照上市季节划分,又可分为春笋、冬笋和鞭笋三种。鞭笋产在夏秋两季,笋期长达五个月。冬笋产于立冬之后。而春笋一般在每年立春左右破土而出,二到四月份属于出笋期,在四月份左右正常生长,逐渐成熟,到了五月份就生长完全,可以正常采收食用。不过,市场上往往在每年清明时节前后就会有春笋的踪影。经过一整个冬季蛰伏,春笋积蓄了还原糖与游离氨基酸,在萌发时,是三者之中水分最多且肉质最为细嫩白净的一种。

笔者了解到,清明时节以来,市场上主要售卖的一般是乌笋、毛笋这两个春笋品种。目前乌笋价格一般为16到20元一公斤,毛笋价格一般为6到8元一公斤。

悠久的食用历史

我国历来为竹笋的主产区,拥有200余个品种的可食用竹笋。正如我国第一部词典《尔雅》所说:“笋,竹萌也,可以为菜肴。”国人食用竹笋的历史甚为悠久,成书于周代的《诗经》提到韩侯觐见完周王即将要离开都城,临别前的宴席上就已经出现了“笋”。

而到了汉唐时期,食笋之风日渐盛行。南朝诗人吴均曾在《山中杂诗》提到:“绿竹可充食,女萝可代裙。”而西汉辞赋家枚乘则在其赋作《七发》中列举了他认为最好吃的九道菜,其中之一便是“菜以笋蒲”。

根据《唐书·百官志》记载,为了满足宫廷食笋的需求,唐代居然设置了六品官职“司竹监”,专门负责种植竹子和提供竹笋。相传每当春季,唐太宗往往会在宴请群臣参加筵宴,可见其对竹笋的热忱。

当时的民间诗人们也对竹笋有着一种特殊的感情。诗人齐己用“层层离锦箨,节节露琅玕”的形象说法介绍了剥皮吃笋的方法。而诗人杜甫望着竹林里春笋丛生,灵感迸发,吟出“无数春笋满林生,柴门密掩断行人”,又创意地将“青青竹笋”和“江鱼”组合成了一道绝味美食。

诗人白居易更是喜爱到食笋便可“不思肉味”的地步:“此州乃竹乡,春笋满山谷。山夫折笋抱,抱来早市鬻。物以多为贱,双钱易一束。置之炊甑中,与饭同时熟。紫箨碎成锦,素肌擘新霜。每日遂加餐,经时不思肉。”作为美食老饕的他尝遍美味珍馐,却依旧是对春笋情有独钟。同为诗人的王维将春笋吃出了一种别样的禅意:“香饭青菰菜,嘉蔬绿笋茎。暮陪清梵末,端坐学无生。”从字里行间,确实能感受到他淡然宁静的内心。

宋代的立春时节,民间有了“喝春酒”“吃春盘”的习俗。这其中的“春盘”就是将春天的各类时令鲜蔬切丝摆盘,以供食用,这其中必然少

层离锦箨显琅玕
人间有味是清欢

——春笋历史校考



□ 沛文 沐沐

清明与谷雨,正是一年中吃笋的好时节。这时的笋既鲜又嫩、爽脆可口,实在是大自然馈赠给我们的绝佳时令山珍。在普陀,无论是农贸市场还是山间田头,我们都能见到刚采摘下来的成捆竹笋正火热售卖。

本文就此衍生,讲述一下春笋的前世今生,以飨读者。

花样繁多的
烹饪手法

食用春笋的方法有很多,炸溜爆炒、炖烧焖煨等皆可,还能依据各部位鲜嫩程度不同,分档食用。例如底部笋肉本与根部连接,相对较老,适合煮、蒸、煨与煲汤。中部笋节紧密,口感较脆,可以切片切丝,与肉同炒或者作为菜肴配料。而作为精华的笋尖最是鲜嫩、清甜甘香,用途更广。在口味选择上,咸鲜、酸辣、酸甜、麻辣也都能样样入味。

当然,古人对于如何食笋也颇有研究。

《周礼》中记录了周代的厨人们会在“豆”这种容器里盛放腌制好的竹笋和鱼肉酱,可谓是鲜上加鲜,相得益彰。

依照马王堆汉墓遣策记载,秦汉时期有名菜“鹿肉鲍鱼笋白羹”会时常出现在王公贵胄的宴席上,这种将鹿肉、鲍鱼和笋炖在一起的方式,实在是现代人无法体会的。

唐代的四明籍中药学家陈藏器在其所著《本草拾遗》中记载了“糟笋”的做法,宋代的人们在此做法的基础上衍生出了“笋鲊”:取春季鲜笋,剥净去老头,然后切作四分大、一寸长的小块上笼蒸熟,再以布包裹,榨至极干后放进器皿中,加盐、油拌匀腌制几小时即可食用。这种“笋鲊”可是当时的人们在春季最喜爱的腌菜小食。

宋代文人林洪在《山家清供》率先提出了“傍林鲜”的吃法,即“初林笋盛时,扫叶就竹边煨熟,其味甚鲜”,以竹叶为燃料,煨烤刚出土的嫩笋,明代养生学家高濂也在《四时幽赏录》提到了这种做法,他同样认为品尝到笋肉的鲜美精髓,就要“每于春中笋抽正肥,就彼竹下,扫叶煨笋至熟,刀戳剥食”,即在竹林中现挖、现剥、现煨、现吃,才能体悟到“竹林清味,鲜美无比。人世俗物,岂容此真味”这番绝妙滋味。

宋代《梦粱录》则记载了当时的临安城各家酒肆售卖笋泼肉面、笋燥齑淘、熟煨笋肉淘面、麸笋辣羹、笋淘面、麸笋羹羹、麸笋丝等以鲜笋和笋干为原料的菜肴,深受当地食客欢迎。宝庆年间的《四明志》在“箭鱼(即江湖鲫鱼以及海中鳊鱼)”的介绍当中提到,将其皮鳞与春笋炖煮,味道称得上是一绝。

清代“扬州八怪”之首的金农喜欢将春笋与猪肉烹煮在一起:“夜打春雷第一声,满山新笋玉玲珑。买来配煮花猪肉,不问厨娘问老僧。”

当然,上述介绍的做法只是古人食笋方式的“冰山一角”。继晋代戴凯编撰了《竹谱》记录了70多个竹子品种和不同竹笋的风味后,宋代僧人赞宁在此基础上著出了第一部竹笋专著《笋谱》,记录了多达98种竹笋的名称、形态特征、生长特性、产地、出笋时间、各类笋的性味、补益及调治、加工保藏方法,可谓是地道的食笋指南。此后,成书于元代的《竹谱详录》也明确记录了六十多种竹类的笋可食,还详细记录了各种竹笋的笋期、性味以及食用宜忌。清代乾隆年间盐商童岳蓉编食谱《调鼎集》收录鲜笋品种包括芽笋、毛笋等七种,笋干有雷笋、闽笋等五种以及以笋为原料的各色菜肴30多种,从平常人家的竹笋毛豆、炒笋丁到制作过程繁复的酿毛笋、糟龙须笋以及用笋汁做提鲜剂的做法:“笋十斤,蒸一日一夜,穿通其节铺板上,如做豆腐式,上加一板压而榨之,使汁水流,加炒盐一两便是笋油。”

不了春笋这一常见蔬菜。当时的寺院里,诞生了一道名菜“罗汉斋”,其十八种原料当中就有三种与笋有关。

说起宋代最有名的食笋人,应该是大文学家苏东坡了。就算是被贬,他也能寻到令自己欢愉的方式,即寻找食材享受美食,还时不时念叨竹笋的美妙滋味:“长江绕郭知鱼美,好竹连山觉笋香。好吃者,定知鱼和笋,味鲜而美,何况东坡乎?”此外,诸如“残花带叶暗,新笋出林香”“想携烧笋苦竹寺,却下踏藕荷花洲”“长沙一日煨筍,鸚鵡洲前人未知”“林外一声青竹笋,坐间半醉白头翁”“雪沫乳花浮午盏,蓼茸蒿笋试春盘,人间有味是清欢”“无肉令人瘦,无竹令人俗。若要瘦又不俗,最好餐餐笋烧肉”等等诗句佳话都出自苏东坡之口,不禁令人感叹其对春笋的“爱之深情之切”。而著名的文学家黄庭坚作为他的好友,也同样挚爱食笋,认为“南园苦笋”味道胜于肉,“洛下斑竹笋”不输鲑鱼,甚至为了吃上一口“甘脆惬当,温润缜密”的春笋,连官都可以不当,这种满心满眼都是春笋的行为,可谓是食笋成瘾了。

当然,宋代喜好食笋的还不止这两位,南宋诗人杨万里与上述两者想法颇为一致:“不须咒笋莫成竹,顿顿食笋莫食肉。”北宋文人韩维更是认为竹笋炖肉要要把酒言欢的知己好友留着,才能凸现情深意重:“犀皮包玉束作斤,有餽为子盘中珍。爱之不欲食客众,夜置置酒呼其邻。”

明末清初的文学家李渔认为竹笋应该当之无愧地为“素食第一品”,主要因为其味道鲜美:“食者但知他物之鲜,而不知有所以鲜之者在也。”依照他的想法,春笋可以帮助任何食物提味增鲜:“凡食物中不论荤素,皆当作调和,菜中之笋与药中之甘草,同是必需之物,有此则诸味皆鲜”。其后的“扬州八怪”代表人物之一的郑板桥除了留下不少竹子画作,也一样钟情于竹笋,将其鲜美与江河

里的鲑鱼相提并论:“江南鲜笋趁鲑鱼,烂煮春风三月初。”

当代文学家梁实秋还在《雅舍杂记》当中细致描绘了春笋的靓丽外观,不吝溢美之词:“春笋不但细嫩清脆,而且样子也漂亮。细长细长的,洁白光滑,没有一点瑕疵。春雨之后,竹笋骤发,水分充足,纤维特细。古人形容妇女手指之美常曰春笋。秋波浅浅银灯下,春笋纤纤玉镜前。这比喻不算夸张,你若是没见过春笋一般的手指,那是你所见不广。春笋怎样做都好,煎炒煨炖,无不佳妙。”

包括我们舟山群岛在内的浙东地区自古以来以产笋、食笋而闻名。宋代宝庆年间的《四明志》已经有了春笋其中之一“燕笋”的记载。元代大德年间的《昌国州志》在蔬菜门类当中将“笋”排在了第四位。明代嘉靖年间的《定海县志》将笋列入“蔬之属”,还介绍舟山群岛盛产“乌笋、谭笋、淡笋、龙须笋”等竹笋。清代康熙年间《定海县志》记载“土人于竹根鞭时掘取嫩者为鞭笋,冬月掘大竹根下未出土者谓之冬笋,亦谓苞笋,并可鲜食,为珍品。其他淡干者为玉版笋、明笋、大笋,盐曝者为益笋,并可蔬食”,还提出了祛除竹笋涩味的方法:“凡笋味甚者载人咽,先以灰煮过,再煮乃良。或以薄荷数片同煮,亦去其味。”民国时期的《定海县志》记录竹笋时,则用的是其古称“筍”,又载“猫竹曰毛筍,乌竹曰乌筍,淡竹曰淡筍,龙须竹曰龙须筍,皆供食用。地下茎俗曰行鞭皆供食用”。

值得一提的是,明代景泰四年(公元1453年),以日本国允澎为正使的9艘遣明使船搭载着上千人,循着北宋宣和使团的航线来到普陀山,在莲花洋停泊了几天。依据《允澎入唐记》记载,当时的沈家门水寨闻讯,派出彩船百余艘进行绕船迎接,赠予笋干、菹菜以及水果、酒水,并将其船队护送到了宁波。



营养成分和食用禁忌

作为山珍当中的翘楚,春笋不仅在味道上首屈一指,营养更是丰富。唐代李勣编撰的《本草》认为春笋“味甘无毒,主消渴,利水道,益气,可久食。”清代中医学者、本草学家赵学敏编著的《本草纲目拾遗》也认为食用春笋“利九窍,通血脉,化痰涎,消食胀”,并且可以消化热痰。

现代医学表明春笋富含蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素和维生素B1、维生素B2、维生素C等人体必需的营养成分和微

量元素,特别是纤维素含量很高,经常食用有帮助消化、防止便秘的效果。

春笋虽然味道鲜美,但直接生吃却会给人带来“涩”这种不适的味觉体验,主要是源于竹笋含有草酸,因此在烹饪前焯水就可以避免这种情况。此外,生竹笋含有生氰糖苷类物质和名为紫杉氰糖苷的成分,这些氰化物在糖苷酶和胃酸的作用下,会生成具有潜在毒性的氢氰酸,因此熟食竹笋最为安全。

普陀医院消化内科副主任郑优也特别提醒,春笋纤维含量比较高,在食用时一定要将纤维化的根部或者皮削掉,焯水后再行烹饪。否则粗纤维极易刺激胃肠道,甚至划破黏膜,从而引发急性消化道出血。过量食用也可能引起腹胀。不建议有食管静脉曲张、消化性溃疡、消化道出血、消化道局部狭窄等疾病的病人食用春笋。如食用春笋后出现腹部不适或黑便、血便、呕血等症状,请及时到医院就诊。