

红人堂·剡溪水暖

芋艿头 让人惊呼的山野植物

“走过三关六码头，吃过奉化芋艿头。”刚过霜降，经过大半年雨露滋润，芋艿头迎来了粉糯可口的最佳时节。

芋，让人惊呼的山野植物

“芋艿，简称‘芋’，俗称‘芋头’。”《辞海》如是说。

在我看来：“芋”和“芋头”多为北方叫法，南方常称“芋艿”，浙东多叫“芋艿头”，尤其奉化。

芋，原产于中国南方、印度、马来西亚等热带地区。从前的芋，全身有毒，不过，在执着的人类面前，似乎一切皆可驯化。经过了上千年的栽培，人类终于把它“感化”为一种无毒的美食。

最早有关芋的记载，也许是《史记·项羽本纪》：“今岁饥民贫，士卒食芋菽。”意思是荒年期间，兵士以芋和大豆果腹充饥。

有人说，芋，是一种让人惊呼的植物。理由是《说文》上的记载：“大叶、实根，骇人，故谓之芋。”意思是说，中原人第一次看到芋的大叶子时，惊呼出声“吁”，所以才称这种植物为“芋”。想想，不禁莞尔。

芋喜高温，爱湿润，最大的嗜好是喝水。球形的芋，外表棕黄，个大皮薄，肉粉无筋，糯滑可口，不但味颇佳，而且营养丰富。芋的颜值不高，也许有意提醒人们：不能以貌取人，更不能以貌取美食。

有人说，芋是“双肩挑干部”——既属粮食，又归蔬菜。想想，不无道理——《本草纲目拾遗》中便有记载，“芋头蒸食之，大能饱人，可代谷食”。

罗汉圣果的传奇

深秋的一天，我慕名来到中国芋艿头之乡奉化萧王庙街道，走进前葛村、牌亭村，村口立着可爱的芋艿头造型，村里随处可见小谜语。比如：“青竹竿，挑绿旗，几个娃娃睡泥里，细皮白肉着蓑衣”“头戴清凉伞，身穿紫龙袍，别人道我年纪小，瞧我胡须都白了”。

这就是自古便有“罗汉圣果”美誉的奉化芋艿头。

据《奉化县志》记载，奉化芋艿头在宋代已有种植。奉化芋艿头名扬海内外，则是到明朝中叶的事。到了晚清，奉化芋艿头大面积种植。

大凡土特产，总和当地独特的土壤气候有着不可割舍的“血缘关系”，为什么奉化芋艿头特别好？

巍巍四明山是剡溪的发源地，由溪及江，到萧王庙一带始称剡江。四明山江流裹挟而下的泥沙，在萧王庙剡江两岸形成了冲积土，恰到好处地满足了奉化芋艿头“既怕水，又畏旱”的生长特点。那里从前是芋艿头的发祥地，如今为奉化芋艿头的主产区。

奉化芋艿头呈圆球形或长圆形，外表棕黄，顶端红色，故称“红芋艿”“红顶大芋艿”“奉化红芋艿”。芋艿头顶端那点淡淡的胭脂红，就是正宗奉化红芋艿的特有印记。

奉化芋艿头素来有“香、粉、糯、滑”四绝。在大厨的巧手烹制下，奉化芋艿头有百变的做法——烘蒸、生烤、热炒、白切、做糊、烧汤……步入大雅之堂，成为宴请亲朋好友的必备佳肴。

甬上名厨戴永明在《宁波菜和宁波海鲜》一书中介绍了芋艿海鲜羹、猪油渣芋艿羹、芋艿排骨汤、芋艿菜泡饭、芋艿炖鸡翅、芋艿石斑鱼、椒盐芋艿条、香炸芋艿球、芋艿扣肉煲、芋艿蘸蟹酱、鸭子芋艿、黄鱼夹心芋艿等经典宁波菜肴。

每年腊月前后，奉化人大多喜欢做一道“腊材酱”。把芋艿头切成丁，和笋干、萝卜丁、香干丁、五花肉丁、鸡爪、乌狼鲞等一起烧，加上豆瓣酱、酱油和一点点糖，煸炒以后加水在火上慢慢炖，一道又香又糯的草根美食就出炉了。

在暖暖的阳光下，煨一炉热腾腾、粉糯糯的芋艿头，就着鲜美的虾酱蘸一蘸，分分秒秒间，时光的味道、人生的况味，尽在舌尖滑动……

扫描二维码
可欣赏全文

红人堂·谢良宏

秋风起 炒毛麸与豆黄末又飘风香

秋风起时，路过宁波瞻岐新堰桥附近的轧米厂，一股喷香的“炒毛麸”香味随风扑来。对上了年纪的宁波人来说，这味道再熟悉不过。炒毛麸、豆黄末，都是宁波饱含着乡土风情的民间吃食，也是许多人关于老家的味觉记忆。



炒毛麸，月子餐

炒毛麸，又称炒米粉，是宁波地区一道独特的民间风味小吃。它以新收糯稻米为主料，配以黑芝麻、陈皮、老姜等，经筛选、翻炒、研磨加工而成，呈灰黑色粉末状，香味浓郁，可即食、冲饮，也可作馅料制作风味小吃。

虽然官方写法为“炒毛麸”，但我觉得写成“炒懋呋”似乎更合适：炒制时加入几味中药，故用“懋”字；它又是入口之物，便有了口字旁的“呋”。过去在瞻岐老家，上了年纪的妇女大多知道并尝过它，它曾是妇女尤其是产妇的专用食品。

过去宁波瞻岐有个习俗：妇女刚生完孩子，不宜吃太硬的东西。老辈人认为，产妇经历十月怀胎和分娩消耗，身体虚弱，吃硬食容易落下病根。于是，物美价廉、营养丰富的炒毛麸便应运而生。它既是坐月子时的“零食”，也是营养品。

炒毛麸的制作颇费工夫：先挑十多斤上好糯米，文火炒熟，冷却备用；再取少许核桃肉、芝麻、黄豆炒熟；将冰糖、桂花、茴香等拌在一起。其中两味中药不能少：徐长卿有祛湿解毒之效，老辈人认为加入它可预防产妇产后忧郁；山柰属姜科植物，能温中散寒、行气消肿，帮助产妇通气消肿、尽快恢复。

豆黄末，拌饭香

豆黄末是老家另一种极具特色的食物。它用上好黄豆、豌豆、芝麻等晒干后，加食盐、味精等加工而成。过去沿海地区食物匮乏，除腌制海产品外少有新鲜菜肴，老家人便用豆黄末或豆黄粉当“下饭”。

它的制作比炒毛麸简单：将选好的黄豆、豌豆、芝麻与适量食盐一起炒熟，放到轧粉机上轧成粉末，用桶装好；想吃时用小碗盛着，与其他菜肴一起摆在桌上。

豆黄末很干，却曾是饭桌上的常客。过去宁波不少人家烧饭水多米少，饭很软，一年中还有很长时间吃番薯干饭。有人干脆用豆黄末拌饭，再喝口咸菜汤，一顿饭就解决了。真正尝过便知道，豆黄末与饭拌在一起很香，营养也丰富。

如今生活条件改善，许多地方特色小吃已能买到现成替代品，愿意再费功夫去做的人少了。炒毛麸和豆黄末，多是父母一辈还在延续与传承。

它们是绿色食品，也是宁波不少地方的生活记忆和民俗档案。那一缕炒毛麸香里，留住的不只是味道，还有一代代宁波人关于老家、亲人和日子的温暖记忆。

