

走过三关六码头 吃过奉化芋艿头



“走过三关六码头，吃过奉化芋艿头。”沪杭甬一带的这句民谚，主要用于比喻人们见多识广的经历，旧时的“食中珍品”芋艿头，成为如今奉化最知名的特产。

眼下正是奉化芋艿头大量上市的时候，春播冬收的芋艿头，经过大半年的雨露滋润，正是粉糯可口的时候。芋艿头是最草根的一种美食，如今在大厨的巧手烹制下，虽有百变的做法，得登大雅之堂，仍不改其朴实本质。资深食客们认为，在冬日暖暖的阳光，煨一炉热腾腾、粉糯糯的芋艿头，不用葱姜不用盐，就着鲜美的虾酱蘸一蘸，就能品尝出时光的味道，生活的味道。

记者 孙美星



食博会上市民在买奉化芋艿头（资料图片）。
记者 王增芳 摄

起源于宋代 遍种于晚清

奉化种植芋艿头历史悠久，据《奉化县志》记载，奉化芋艿在宋代已有种植，至今已有700余年历史。芋艿又称岷紫，南宋监察御史、太学博士陈著（奉化三石人），曾在他的《收芋偶成》一诗中写道，“数窠岷紫破穷搜，珍重留为老齿馐。粒饭如拳饶地力，糝羹得手擅风流。”这里所说的岷紫即芋艿。

而名噪海内外的“奉化芋艿头”这个品种，则是到明朝中叶，由勤耕善种的奉化农民经过不断改良，渐渐形成了这个特有的名优品种，到晚清奉化芋艿头已经大面积种植。如此推测，“奉化芋艿头”的出现也有至少500年历史。

奉化芋艿头个大、皮薄、质粉、味

香，因其味美可口，营养丰富而名闻遐迩，所以就有了“跑过三关六码头，吃过奉化芋艿头”这句谚语，说的就是人们以吃过奉化芋艿头引以为豪。懂行的芋农介绍，挑选奉化芋艿头，要看芋头顶部附近的颜色，呈粉红色的芋艿头品质最好。

在粮食短缺年代，奉化芋艿头还可作粮食备荒。龚烈沸辑注的《舌尖风雅——宁波下饭诗500首》中，收纳了不少古人为芋艿头而作的诗词，其中清代诗人景云的《芋区》一诗中就这样写道：“问道蹲鸱好，防饥种一区。”诗中的“蹲鸱”指的就是大芋。清代宁波诗人谢朝辅也在《芋头》一诗中写道：“小园与粟共收藏，雅号蹲鸱皆旨尝。领取十年贤宰相，拔残炉火始升香。”

独特地理气候长出优质芋艿头

大凡各地的名优土特产，总是和当地独特的土壤气候有着不可割舍的“血缘关系”，芋艿头很多地方都有，为什么奉化芋艿头特别好？“芋艿头这种作物和普通作物不一样，既怕旱又怕水，而且对土壤的要求特别高。”奉化市餐饮行业协会秘书长孙敦民介绍，芋艿头喜欢生长在有水的地方，奉化水资源丰富，特有的沙质土壤很适合芋艿头的生长。

巍巍四明山是剡溪的发源地，由溪及江，到萧王庙镇一带始称剡江，那里是芋艿头的发祥地，如今依然是奉化芋艿头的主产区。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，这种土壤，逢雨水会迅速渗透，待到晴天，因地下水水位十分适度，芋艿便能轻易地吸收

地下水。所以，这里的江河冲积土，恰到好处地满足了奉化芋艿头“既怕水，又畏旱”的生长特点，到了芋头旺长的秋季，那里气候温湿，昼夜温差又大，能促使母芋的膨大和营养成分的聚积。

据介绍，奉化芋艿分水、旱两大类。水田种水芋，品种有青基、赤基之分；旱地种旱芋，品种有红芋艿、乌脚箕、黄粉箕、香梗芋等，其母芋、子芋均可食用，小小的子芋就是宁波人俗称的芋艿子。如今名气最大的奉化芋艿头主栽品种为“奉化红芋艿”，这种芋艿主食母芋，尤以萧王庙前葛芋艿头最为出名，特点是皮薄，其中肉粉无筋、糯滑可口这两个特点，是区别于其他芋头品种的主要特点。

冬天奉化民间流行做腊材酱

奉化芋艿头一般每只重2斤左右，大的足有三四斤，冬天收获后储存得当，可以放5~6个月。芋艿头富含淀粉，香糯可口，可当主食，又可当点心。

奉化市餐饮行业协会秘书长孙敦民介绍，芋艿头的烹饪方法多种多样，像烘蒸、生烤、热炒、白切、做糊、烧汤……各种吃法，无一不佳，“排骨芋艿煲”已经成为宁波的一道名菜，吃起来别有风味。

孙敦民说，每年腊月前，奉化乡民都喜欢做一道“腊材酱”，把奉化芋艿头切成丁，和笋干、萝卜干、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，煨炒以后加水在火上慢慢炖，又香又糯的一道草根美食就出炉了。

有食客这样评价芋艿头，用明火烤着吃，用柴炭火煨着吃，则愈品愈香；做羹作汤煮着吃，则滑似银耳，糯如汤圆，细腻而爽口；切成片蒸，再蘸以蟹酱，则原汁原味，既香又粉。

甬上名厨戴永明在《宁波菜和宁波海鲜》一书中，介绍了不少用芋艿制作的经典宁波菜肴，包括芋艿海鲜羹、芋艿菜泡饭、芋艿炖鸡翅、芋艿头三吃、芋艿石斑鱼、椒盐芋艿条、香炸芋艿球等等。

●链接

芋艿头为何古时又称蹲鸱

鸱，一种凶恶的大鸟，大号的芋头因为形状像蹲伏的鸱，故由此称呼。

关于这个说法的来历，可以追溯到《史记》，《史记》卷一百二十九中写道这样一个典故：蜀地卓氏的祖先是赵国人，靠冶铁致富。秦国击败赵国时，迁徙卓氏，卓氏被虏掠，只有他们夫妻二人推着车子，去往迁徙地方。其他同时被迁徙的人，稍有多余钱财，便争着送给主事的官吏，央求迁徙到近处，近处是在葭萌县。只有卓氏说：“葭萌地方狭小，土地瘠薄，我听说汶山下面是肥沃的田野，地里长着大芋头，形状像蹲伏的鸱鸟，人到死也不会挨饿。那里的百姓善于交易，容易做买卖。”

于是就要求迁到远处，结果被迁移到临邛，他非常高兴，就在有铁矿的山里熔铁铸钱，用心筹划计算，财富压倒滇蜀地区的居民，以致富有到奴仆多达一千人。他在田园水池尽享狩猎游玩之乐，可以比得上国君。

和大厨学做芋艿头菜肴

擅做奉化乡土菜的奉化市元丰山庄大厨，介绍了两种最受欢迎的奉化芋艿头菜肴。

一、铁板奉芋夹

原料：奉芋、肉末、红绿椒末、洋葱末
做法：1.将奉芋改花刀切成蝴蝶夹，肉末打上筋后塞入蝴蝶夹。然后将芋夹入四成热的油温下油炸至外酥里嫩。

2.将红绿椒末和洋葱末煨炒后，加入豆瓣酱、蚝油、美味鲜，做成芡汁后浇在炸好的奉芋夹上即可。

二、鳗鲞咸肉蒸奉芋

材料：奉芋、咸肉、鳗鲞
做法：将奉芋改刀切成厚片，咸肉切片，鳗鲞切成片。将奉芋片和咸肉切片、鳗鲞片依次摆放在一起，上笼蒸熟即可。

这道菜不用任何调料，香糯的奉芋里吸收了咸肉和鳗鲞的咸鲜味，味道独特。

NANJING 2014 YOG DNA SUNING 苏宁

看准了 优惠再延4天!

1月2日-5日 苏宁元旦力度延续

双线疯抢180元券 购物享折上折 苏宁门店、易购双线通用

购传统家电 彩电 空调 厨卫 先享 5-8.8折 再享 额外返利

套购返利 在折扣基础上 返1000元

买贵补差额

苏宁易购便民专区 易购购机票 火车票 飞机票

先选 ED-50U600D 优惠价 5555元 16GB内存 4GB运行内存 P8800大礼包