



# 雷笋——迎着雷声萌生的美味



黄鹂叫断春雨滋，墙东新笋齐人眉。又白又嫩，又鲜又香，甜而不涩，这就是有着“江南第一笋”之称的雷笋。过去雷笋只在早春时节才迎着雷声萌出，一夜之间破土而出，崭露尖尖角。如今，聪明的笋农采用苍糠覆盖的方法，让雷笋早早亮相，添彩春节餐桌，不但身价倍涨，而且早出的雷笋还更白嫩、口感更松脆。

## 因雷得名 营养丰富

说起宁波的雷笋，要数奉化溪口镇的最为有名，这里的毛竹、雷竹资源丰富，青山绿水间，正是雷笋最适宜生长的地方。

卖笋的人常说，雷笋每到打雷的时候就出笋，故名雷笋。还有种说法是，雷竹（又名雷公竹）因在早春打雷时节出笋而得名，雷竹的笋自然叫雷笋。雷笋的营养丰富，蛋白质中含有18种氨基酸，微量元素铁、钙、磷、镁等和维生素C、E、B1、

B2、B12、A等含量也较高。据医籍记载，雷笋味甘、微寒、无毒，有消渴、利尿、清肺、化痰的功效，且脂肪、糖类含量低，常吃能增进食欲，有助减肥，所含纤维素能促进肠壁蠕动，增进消化腺分泌，利于消化排泄，减少有害物质滞留肠道。

雷笋食用方法很多，炒、焖、炖、煮皆可，还可加工成笋干及其他笋制品，便于长期保存，供常年食用，比如手剥笋、雪菜汁烤笋、油焖笋、羊尾笋等。

## 苍糠“盖”出冬日美味

而现在，人们改进了雷笋的生产方式——把苍糠和鸭粪盖在雷竹的根上，能模拟春天的温度，于是，每年春天三四月份才长出来的雷笋，在冬天就能上市。

奉化市银龙竹笋专业合作社社长虞如坤有20多年种雷笋的经验，前几天的一个下午，他带记者到他家的雷笋地里，只见毛竹根部堆了足有三四里厚的苍糠，踩在上面软软的，山里寒风刺骨，但用手伸到苍糠的底层，能明显感受到里面是温温的，最底层的温度最高能有十几度，是最适合笋生长的温度。

“一亩雷笋地要用2万公斤的苍糠，苍糠的和鸭粪的配比有讲究，同时还要时刻关注里面的温度，温度太低或太高，雷笋都不容易生长。”虞如坤说，溪口的笋农在每年11月上旬开始铺苍糠，一般20天以后雷笋就能陆续长出来。

雷笋尖和苍糠都是黄黄的，要在厚厚的苍糠表面寻找雷笋不是一件容易的事，不过对于种了20多年雷笋的虞如坤来说却是驾轻就熟。溪口的笋农挖笋用一个长长的铁钎，找到笋尖以后，顺着笋边往下扒开几公分苍糠，熟练的挖笋人会根据笋的大小判断笋的长短，挖到差不多的时候，用铁钎对准雷笋根部一挖、一挑，一根白嫩嫩的雷笋就出来了，一根足有半斤多重，摸到手里笋皮上还是温温的。

“苍糠盖出的笋表皮更白更嫩，吃起来也是口感更嫩更松脆，而自然生长的雷笋表皮颜色更深，口感相对更硬一些。”溪口镇农发局王泽卿说，多年实践证明，实施“苍糠覆盖盖温技术”生产的雷笋，与不覆盖的大地笋相比较，无论在雷笋产量、经济效益以及在笋的外观、品质等方面，都更具优势。

## 跟大厨学做菜

### ● 酱油笋

原料：雷笋  
调料：美味鲜酱油、老酒、老抽王、白糖、菜籽油  
烹调方法：1.把雷笋去壳、洗净，然后剥成长段。  
2.锅放油，把笋块放在锅里，加老酒、美味鲜酱油，接着加盖，用大火烧开。然后用中火长时间练大约7-8小时。  
3.把练好的酱油笋用瓶子或用袋纸把它包好（真空包装）即可。  
特点：色泽红亮、口味咸鲜、油而不腻。

### ● 筒骨烧雷笋

原料：猪筒骨、雷笋、色拉油  
调料：美味鲜酱油、白糖、干辣椒、老酒、老抽、高汤  
烹调方法：1.把雷笋去壳洗净切成段，猪筒骨焯水。  
2.锅放油，放切好段的雷笋，接着放下焯过水的猪筒骨，然后放高汤煮一下，煮的时间不要过长，然后放酱油、白糖、老酒、干辣椒，少许老抽，大约煮上半个小时即可。  
特点：色泽红亮、口味咸鲜带一点甜。

### ● 咸菜雷笋炼墨鱼

原料：雷笋、墨鱼、宁波咸菜  
调料：雪汁、盐、味精  
烹调方法：1.把雷笋、墨鱼、咸菜洗净切成段（1寸左右）。  
2.锅放水加雪汁烧开，放雷笋段烧（大约10分钟），放下墨鱼段（大约烧10分钟），放下咸菜段，然后烧10分钟左右。尝一下味道，如味不成加一点盐，如果过咸就放一点味精，即可上菜。  
特点：咸鲜味香。

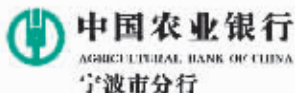
## 农业银行金e顺电子银行给全市人民拜年！



掌上银行iPhone版、Android版：提供查询、转账、缴费、信用卡还款和个人理财等服务。它集成了手机商城、商旅服务、大智慧证券、农行资讯、服务公告、活动专区等多个增值服务。客户可在手机商城、商旅服务中直接进行话费充值、购买商品、预订机票等，并利用掌上银行（iPhone版、Android版）的支付功能进行支付；在大智慧证券中能实时掌握股市动向；在农行资讯、活动专区栏目能够及时了解农业银行的优惠资讯与服务公告信息等。掌上银行（iPhone版、Android版）支持多种上网方式，包括WiFi、3GWAP、3GNET等。

现在，用掌上银行转账还可以享受费用优惠，掌上银行年费、交易手续费全部免收，跨行转账实时到账！

轻松在线 拥有无限  
客服热线：95599 网址：www.abchina.com



## 网银幸运大抽奖 丰厚奖品等你拿

农行个人网银推出幸运大抽奖了！即日起，凡农行宁波市分行个人网银K宝注册用户，均有机会参加网银幸运大抽奖活动，手机话费、乐扣套装、品牌床上用品、移动硬盘等天天送不停，更有MINI IPAD等你拿！赶紧注册使用农行个人网银，转动幸运大转盘，把幸运带回家吧！



- 一、抽奖活动操作方法：使用K宝登录农行个人网上银行，点击“宁波分行特色业务”进入“网上抽奖”，即可参加幸运大抽奖活动！
- 二、更多奖品信息、抽奖规则、领奖方式等敬请登录个人网银抽奖界面进行查询。

注：本活动最终解释权在法律允许范围内归中国农业银行宁波市分行所有。

