

处可见的腌制酸笋。  
海南菜市场随



# 竹笋： 生食入肴皆鲜美

文\海南日报记者 丁静 王勇 通讯员\谢振安 图\海南日报记者 苏晓杰

竹笋是海南市场上的四季蔬菜，有野生野长的刺笋，也有人工种植的麻笋和玉兰笋。竹笋以质细嫩、味清鲜历来被视为“菜中珍品”。北宋著名诗人苏东坡在《于潜僧绿筠轩》中曾经写道：“可使食无肉，不可使居无竹。无肉使人瘦，无竹令人俗。”

这句诗逐渐被后人演绎为：“无肉使人瘦，无竹令人俗，不俗又不瘦，竹笋焖猪肉”。诙谐幽默地表达着人们对竹笋这种食材的热爱。

蛰伏整个冬天后，春笋在初春的某一个夜晚破土而出，骨子里有股向上的韧劲儿，吸吮着春天的灵气，将万物的鲜美都比了下去。

只是，春笋好吃但季节短暂如昙花一现，过了清明，春笋将再难寻觅。所以一旦错过这一季，便要再等上来了。正因春笋如此难得，唐代著名诗人李商隐曾以“嫩箨香苞初出林，五陵论价重如金”来形容它初上市时的珍贵。

## 海南竹笋分外鲜

冬笋还未下市，一阵春雨过后，不管是农家自种的麻竹、玉兰竹，还是山林里不知名的各种竹子，笋子就开始从竹子根部冒了起来。相较于冬笋，春笋更为鲜嫩多汁，味道比较清甜。春笋体型肥大，上面尖细下面粗壮，用来炖肉、炖汤、素炒都非常适合。

带着对鲜美竹笋味道的渴求，日前记者来到儋州市陈二女老人家里，已经 76 岁的阿婆手脚利落地在厨房里忙活着，陈阿婆一边处理竹笋一边跟记者说：“做竹笋要看是苦竹还是甜竹。”

原来，甜竹竿壁比较厚，叶子深绿，而苦竹竿壁相对较薄，叶子有点发灰。相对应的，甜竹的竹笋就叫甜笋，清脆甘甜，新鲜可口，可以炒吃、煮吃，甚至可以直接生吃，如与当地家养土鸡一起炖，更是锦上添花，美不胜收。苦竹的竹笋就是苦笋，苦笋由于味道苦涩，新鲜的时候基本不吃，主要用来制作水煮笋和腌制酸笋。

陈阿婆向记者演示水煮笋的制作过程，将新鲜的苦笋采来，剥壳，放在锅里煮一段时间，煮熟以后取出来切成片，晒干保存。食用时取出来用水泡上一段时间，洗干净后即可食用，经过这么简单的加工以后，原本苦涩的笋变成了香脆可口的美味，颜色也变成了诱人的黄色。

腌制酸笋更是颇有海南特色的做法。用种植的麻笋、玉兰笋制作的酸笋叫“竹笋酸”，用山上采来的野生刺笋制作的酸笋叫“刺笋酸”。

海南省烹饪协会副会长侯群英说，过去在海南，竹笋价钱相当便宜，制作简单的酸笋就成了穷人的家常便菜。但如今不一样，竹笋的价格就像股市里的“黑马”，摇身变为“贵族”菜。在夏天，海南人最喜欢用酸笋煮汤，既有点酸味而且还有点鲜味，成为海南特色菜中的点睛之笔。

## 山笋美味不易得

在海南，刺笋也被称为山笋。刺竹是浑身上下长满刺的竹子，其生命力顽强，一年四季生长，只要下一场雨，山脚边的幼笋就纷纷破土而出。

陈阿婆从小就是采山笋的高手，每天清晨进山，不一会儿就能采满整个篮子。她说，采割刺笋，靠的是胆大心细眼明。采割者手持一根自制的长长的“竹笋钩”，将头伸进荆棘丛中，弄清山笋的方位后，把钩刀插入幼笋根部，用适度力气一拉，就把幼笋拉了出来。

钩笋的笋刀形如“小型”镰刀，用一根长长的木棍或竹子套进刀里，就成了一把长长的笋刀。工具虽然简单，但钩起竹

笋来却十分方便。

钩笋时走到刺竹旁边，俯下身来，睁大双眼仔细观察有没有笋子。如发现有了，则用长长的笋刀伸进去，对着笋子用力一拉，就可把笋给钩出来。不过，这样钩竹笋，钩到的只是笋的上面部分，笋的下面部分没能钩到，错失了竹笋的精华部分。要钩出完整的笋子，就要找一处竹子较少的地方，这样笋刀能自如地接近笋子，把整根笋子给钩出来。

陈阿婆笑着回忆说，小时候钩笋时经常弄得浑身是伤。因为在专注钩笋的时候，那些刺可能会刺到手、脸，钩坏衣服，钩住头发。而刺竹上面的泥土、枯枝、虫子，就像一阵阵雨，不断地洒落在头上、身上，钻进身体里，与皮肤“亲密”接触，加上全身的汗水，皮肤会被弄得痒痒的。

把笋衣剥净，将笋切为一节一节的，把竹笋洗涤干净，再找一只瓮或陶缸，能容纳 5 至 10 公斤水，取来井水或溪水装八九成满，放入粗盐，放入竹笋，把瓮或陶缸盖紧。等竹笋浸上十几天后，微微有些酸味就能吃了。可以生吃，也可以拿来煮鱼汤、海白汤，滋味鲜美。

## 黎族“妮嫩”惹人垂涎

在海南有一种野生草本植物“雷公笋”，为海南中部山区所特有。虽然并不是真正的“笋”，但因其嫩茎似笋，喜荫湿，在风雨雷电交加的天气里长得更好，而被称为“雷公笋”。

雷公笋遍布海南中部山区的溪沟、田坎、山湾、岭脚。每逢四五月春风化雨时破土而出。茎笋约有食指般粗细、筷子般长短。将其削成细条，煮山蟹或腌酸煮鲜河鱼，是黎族地区的名菜。

具有 15 年厨师经验的海南本土高级厨师周育伟说，酸雷公笋汤是清热解暑良药。民间多将雷公笋鲜嫩杆茎用洗米水腌制，作家常小吃，或拌炒鱼、肉，味酸质脆、肉嫩鲜美、消食去腻，是山区特色的“绿色食品”。

在黎族人民的日常生活中，就有一道雷公笋制作的鲜美小菜“妮嫩”（黎族音译），是用雷公笋腌制出来的如泡菜一样的小菜，鲜嫩可口，酸香开胃，在白沙、五指山等地很多乡村小店都能点到这道菜。

“妮嫩”制作方法非常简单，将煮沸的米汤冷却后加入少许盐，放入切成段的雷公笋嫩茎腌渍，5 至 7 天发出诱人酸味时就可食用。制成的雷公笋呈现浅黄色，可用来生食凉拌，也可以加入鱼、肉等食材煮汤，酸甜清爽。

周育伟说，雷公笋营养价值高，茎中含蛋白质、脂肪、粗纤维、碳水化合物、多种氨基酸及微量元素等。食用后清凉开胃、清热解毒、清肝明目、降血压，有治疗便秘和消食、利尿等多种食用功效。

竹笋究竟是单独食用好，还是作配料好，说法不一。有人认为竹笋如与它物相配，就会“陈味夺鲜”，失去真味；有人则认为竹笋与它物相配可以相得益彰。

周育伟认为，从竹笋味甘、微寒的性能来看，它除了本身可以发出清香鲜味外，还有吸收其它食物鲜味的特点。如果与别的食材合烹，则可构成更为鲜美的佳肴。

明年第一场春雨时，但愿能在没有一点污染的深山竹林里，扛上一把小铲，行走在静谧的竹林下。翠绿的竹林里飘着丝丝细雨，低着头寻找那一棵鲜嫩的竹笋，不仅可以一饱口福，更是一种来自山林的自然享受。

琼菜王美食村的酸笋海鲜锅仔。

