

[jǐ] [gǐ]



部首: 艹 总笔画: 7 五笔输入: awj

芥 [jiè] (~ 菜) 一年或二年生草本植物, 种子黄色, 味辛辣, 磨成粉末称芥末, 作调味品。按用途分为叶用芥菜(如雪里蕻); 茎用芥菜(如榨菜); 根用芥菜(如大头菜)。

小草, 喻轻微纤细的事物: 草~。纤~。~舟。

芥 [gài] (~ 菜) 一年生草本植物, 芥菜的变种, 叶大, 表面多皱纹, 叶脉显著, 可食。亦作盖菜。

芥菜饭香

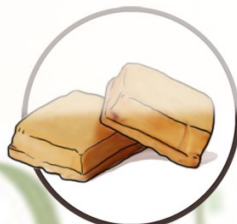
农历二月二吃芥菜饭是瑞安民间广为流传的习俗, 并有“吃了芥菜饭不生疥疮”的说法。《瑞安县志》说, “取芥菜煮饭食之, 云能明目, 盖取清精之义”。芥菜饭佐料有肉丝、香菇丝和虾米等。

二月, 春光明媚、生机盎然。田间路边绿油油、青翠翠的植物开始旺发。芥菜植株硕大, 叶片儿有阔叶和鸡爪叶之分, 又绿又嫩又肥, 种植简单, 生长期长, 耐摘剥。叶梗可随剥随吃, 且剥得越勤, 长得越快。有民谚: “小孩不教不成人, 芥菜不剥不成簇。”

芥菜爽口, 富含叶绿素及维生素C, 经常食用能提高人体免疫力, 可利肠开胃, 解表利尿, 宽肺化痰, 治疮去痢, 对人的皮肤有好处。“吃了芥菜饭不生疥疮”的说法就是这一道理。

没有人能讲得清楚, 瑞安民间吃芥菜饭的习俗到底有多久多长, 但一段有趣的传说却流传很广。相传乾隆皇帝微服察访民情到浙南, 在一农户家中发现一名饱读诗书的青年张某, 在家苦读诗书。张某热情好客, 想请乾隆吃顿便饭。正当准备做饭时, 却发现米不够了, 又没菜肴。张某灵机一动, 叫其妻先开火, 自己从后门出去到菜园里剥来一把碧绿幼嫩的芥菜, 加点佐料, 煮成一锅绿中夹白的芥菜饭。乾隆皇帝平时吃惯了山珍海味, 且时至晌午, 早已饥肠辘辘, 一闻到这芳香扑鼻的芥菜饭, 食欲大增, 吃得津津有味, 赞不绝口, 连问这绿中夹白的饭是怎么做的。张妻笑答: “这叫芥菜饭, 吃了不会生疥疮。”这天, 恰巧是农历二月初二, 从此二月二吃芥菜饭的习俗便传了下来。

据悉, 二月二吃芥菜饭这一民俗近年被评为温州十大民俗之首。



香干



虾干



猪油

1. 主料: 晚米1000克, 芥菜1000克, 猪五花肉300克。
2. 辅料: 虾皮100克, 猪油(熟)150克, 干葱头50克, 酱油50克, 辣椒酱、油炸花生仁适量, 猪骨汤适量。
3. 调味料: 生抽2汤匙, 黑酱油1汤匙, 盐少许, 胡椒粉少许。



水东芥菜



芥菜种子



根用芥菜

链接 芥菜饭的制作

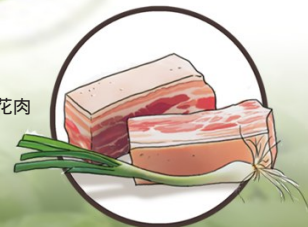
步骤:

1. 将晚米用清水洗净, 浸泡2小时后, 把水沥干, 芥菜洗净切成小段, 干葱头切成薄片, 猪五花肉切成丝状。
2. 锅置旺火上, 放入熟猪油烧热, 放入干葱头炸至金黄色时捞起。再下猪五花肉丝煸炒至熟, 加入芥菜虾皮, 炒至半软时, 加入淘洗过的晚米、酱油、味精炒拌匀整平。然后注入猪骨汤, 盖好锅盖, 用旺火烧至收汤时立即退火改用微火焖至饭熟。启盖泼上葱头油、花生米和饭拌匀即可, 食时根据个人口味, 可掺些辣椒酱。

要点:

做炒芥菜饭, 最好是用猪油。用猪油口感会润滑一些, 但不能太多, 太多会腻而且容易滑肠。关键是米饭, 要选上好新出的晚米。就是煮好后光洁度好, 看去滋润的那种。陈米太黯淡, 不出光, 饱和度也不够, 吃起来也不香; 还有就是这米和芥菜要一比一的比例。制作出来的芥菜饭饭松菜嫩, 香甘爽口, 别有风味; 盛在碗里, 绿白相间, 色彩和质感都很好; 这叶子的浓绿和菜梗的淡绿, 渗透在油光发亮的白饭里有种醉淹了进去的感觉。

猪五花肉



叶用芥菜