

二月二 关于芥菜饭的那些事儿

教您炒一锅色香味俱全芥菜饭

记者 欧苗苗

明天是农历二月初二,在街头的不少点心店,或是在虚拟微信朋友圈里,却已“飘”着“芥菜饭”香了。明天的芥菜将成为餐桌上的明星产品,据不完全统计,昨天一天,瑞安人至少已购买5000千克芥菜。

芥菜销量逐日上升

农历二月初二吃芥菜饭,是瑞安的传统习俗。“这个时节的芥菜是最好吃的,过了这时节就没有这么好吃了。”正在安阳菜市场选芥菜的陈大妈说。

记者昨日走访十八家蔬菜批发市场,不乏芥菜的影子。这几天,芥菜批发商备足货,分别销往市区东门、望江、安阳等菜市场。58岁的林金存是马屿人,近几年一直种植各种蔬菜,昨日,她早早就将新鲜的芥菜装满三轮车,来到蔬菜批发市场,期待能卖个好价钱。“我昨天芥菜销售额近500元,根据批发价每千克2元来算,我差不多卖出了250千克左右芥菜。”林金存说。

“去年农历二月初二就因为芥菜进得不够多,上午就卖完

了,今年我就准备了充足的芥菜销售。”安阳菜市场零售商户林女士说,眼下正是芥菜最肥美的时候,一株株芥菜叶大根硕,不少都有0.5千克多,这样的芥菜很是抢手。市民孙小姐也告诉记者,她每年这个时候都要提前烧芥菜饭尝尝鲜,一家人可以美美地吃上一顿。

据十八家蔬菜批发市场工作人员李爱国介绍,市场上的芥菜大都为瑞安本地菜,每年1至2月是芥菜大量上市时间,平日销售量大概在3000千克上下,临近农历二月初二销量会逐渐上升,据昨日数据监测显示,批发量大概5000千克。“据估计,芥菜批发量的高峰将出现在明天上午。”李爱国说。



巧妇如何做芥菜饭

芥菜饭饭松菜嫩,甘甜爽口,别有风味。那么,如何做好美味的芥菜饭?记者请教了经常参与社区的烧芥菜饭活动并获奖的家庭煮妇陈微。

陈微说,首先要选取上好的糯米和嫩绿的芥菜叶儿,按五比四的比例配好,再放些猪肉及其它佐料一起炒。炒制过程也并不复杂,将糯米煮成饭,把芥菜嫩叶

切细备用;把切好的猪肉倒入炒锅煎炒出油,然后把切细备用的芥菜嫩叶倒入锅里和肉末一起炒,炒到变青变熟后,就把糯米饭放入锅中,同猪肉芥菜一起猛炒,拌匀;最后放上盐、味精、虾皮、香菜等佐料,焖一二分钟,即可起锅开吃。那股香浓的味儿让人垂涎三尺。

“很多人会将芥菜梗和叶一起炒,但叶子容易出

水,跟饭一起拌炒时,炒出来的饭容易成团,最好只取芥菜梗、芥菜心,然后切成丁。”陈微说,“炒芥菜饭最好用猪油,用猪油口感会润滑一些,但不能太多,太多会腻。关键是米饭,要选上好的新出糯米,这样煮出的芥菜饭看去会很滋润。陈糯米太黯淡,不出光,饱和度也不够,吃起来也不香。”

芥菜饭的由来

二月初二,家家户户都吃芥菜饭。那么,为什么会有吃芥菜饭的习俗呢?瑞安就有这样一个传说。

一天,乾隆皇帝微服察访民情,到浙南一农户家中,发现一名饱读诗书的青年张某因家境贫困,无法进京赴考,只得在家苦读诗书。张某热情好客,请乾隆皇帝吃顿便饭。正当准备做饭时,张某发现米缸里的米不够吃,又没菜肴。张某临机一动,计上心来。叫其妻先准备开火,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,生猛海鲜,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,并赞不绝口,连问这绿里夹白的饭是怎么做的。张妻答道:“这叫芥菜饭,吃了不会生疥疮。”恰巧那天是农历二月初二,于是二月初二吃芥菜饭的习俗就从此传了下来。

其实,在农村吃芥菜饭不仅是出于习俗,还因为“吃芥菜饭不生疥疮”的说法。从前,老百姓生活贫困,缺医少药,加上卫生意识淡薄,生皮肤病(如疥疮)的人较多。而芥菜中含有大量的叶绿素及维生素C,经常食用能提高人体免疫能力,对皮肤有好处,故有“吃了芥菜饭不生疥疮”的说法。

芥菜的营养价值高,即使不是吃芥菜饭,平常也可以经常买些回来吃。记者采访有多年种植经验的农户林金存,据她介绍,芥菜分叶用芥菜和包心芥菜。叶用芥菜应该选择叶片完整的,如果叶子上面枯黄或者开花的,就不要买了;包心芥菜需要注意叶柄有没有软化的现象,要选择叶柄越肥厚的越好。

芥菜不易腐坏易保存,以纸包包裹后放在冰箱可保存约两周。芥菜类蔬菜常被制成腌制食品食用,虽然好吃,但是由于盐分含量极高,大家还是尽量少吃,以新鲜的芥菜为佳。

教你腌 芥菜心

当前正是芥菜上市的旺季。芥菜除烧熟食用外,菜叶还可晒成菜干,菜梗、菜心均可腌制。那么怎样腌制芥菜心?

首先挑选新鲜、嫩一些的芥菜,除去菜叶、菜梗,将菜心切成小段,彻底晾干。然后,取一只陶瓷的缸(容器大小视芥菜心多少而定)或木桶或搪瓷、不锈钢大脸盆,

用干燥的毛巾把容器擦干净后,再将晾干的芥菜心放进容器中,然后撒上食盐(比例:5千克芥菜0.2千克食盐),用双手反复搅拌、揉搓芥菜心,搅拌、揉搓的时间越长越好。再者就是搅拌、揉搓完毕,拿一块有分量的东西(如石块、水泥板、钢板、砧板等重物)将芥菜心整个压盖住,越重越好。

大约四五天后,揭开压盖物,取出腌制好的芥菜心,用水冲洗干净后切成薄片,放点白糖、味精、麻油拌匀装盘即可食用。

值得注意的是,腌制时,芥菜心千万不能用水洗;腌制时间长短,视各人口感而定,时间短,芥菜心呈现绿色,有点辣味;时间长点,芥菜心呈现黄色,入口更爽口一些。



政务微信公号 掌上行政服务

瑞安日报新媒体中心——微信公号高级功能定制开发专家

微信公众平台+微网站开发,提供资讯内容维护

瑞安日报

瑞安日报新媒体中心 联系电话: 66888182

部分案例



瑞安发布



清廉瑞安



瑞安交警



平安瑞安



瑞安旅游

