二月初二

教你炒一锅色香味俱全的芥菜饭

文 | 图 孙文静

编者按：新年伊始，瑞安日报《生活周刊》开出了一档美食新栏目——《好食者》，喜好食物，喜好吃食，每期由厨娘孙小猪分享一份独家食谱和做食心得。

二月初二的芥菜饭

二月初二“龙抬头”，万物此时真正苏醒，春真的来了。在瑞安民间，一直有二月二“吃了芥菜饭不生疥疮”的说法。谁也说不清，这习俗是从什么时候开始，但却有着一段有趣的传说。相传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。”这天，刚巧是农历二月初二，二月二吃芥菜饭的习俗便从此传了下来。

也有老人回忆说，旧时，老百姓生活贫困，卫生意识淡薄，再加上缺医少药，皮肤病（如疥疮）患者多，且易传染。芥菜含有大量的叶绿素及维生素C，经常食用富含叶绿素及维生素C的蔬菜，能提高自身免疫能力，增强抵抗力，对人的皮肤有好处，才有了“二月二吃了芥菜饭不生疥疮”的说法。

芥菜饭饭松菜嫩，香甘爽口，别有风味。《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。每年二月二，家家户户都会炒芥菜饭吃，好多社区都能‘蹭’到芥菜饭，堪称全城芥菜饭的节奏。

教你炒芥菜饭

炒芥菜饭，主角就是芥菜。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。”特别是农历二月的芥菜，历经严冬的风霜，又刚抽心，甜美而鲜嫩，这个时节的芥菜是最好吃的。

芥菜饭看着虽简单，但并不是人人都会做。关于芥菜饭里该用芥菜梗还是芥菜叶，该用酱油肉还是三层肉，该用糯米还是普通大米，该炊熟米还是煮熟米，也是众说纷纭，每家都有自己的炒制方式，自成一派。

炒芥菜饭时，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，一般建议最好只取芥菜梗。米饭讲究的要用糯米，普通的用优质大米也可以。米要经水浸泡后炊熟，要求炊出来的米饭颗粒分明，又不夹生，也可以直接煮至，煮好后米饭光洁度要好。饭和芥菜要一比一的比例。配料有肥一点的三层肉晒制的腊肉或直接将三层肉切碎，水发香菇均切丁、小葱切细，虾米用料酒浸泡。炒制时，最好是用猪油，口感会润滑一些，但不能太多，太多会腻而且容易滑肠。

刚出锅的芥菜饭饭松菜嫩，绿白相间，米饭油光发亮，香气四溢。小时候一直以为芥菜饭是二月二才能吃的，平日里是吃不到的。长大了，尤其是自己会做饭以后，每每看到菜场里鲜嫩的芥菜，心里就冒起想做芥菜饭的念头。芥菜上市的时候，芥菜饭随时可以自己动手做，也不局限于二月二这一日。但我想，每当农历二月二，一碗芥菜饭，这既是习俗也是乡愁。过节，虽老套，但生活总归要有点仪式感。

STEP

1、材料：芥菜、糯米、虾米、酱油肉、香菇、胡萝卜、盐、糖、料酒、葱花；

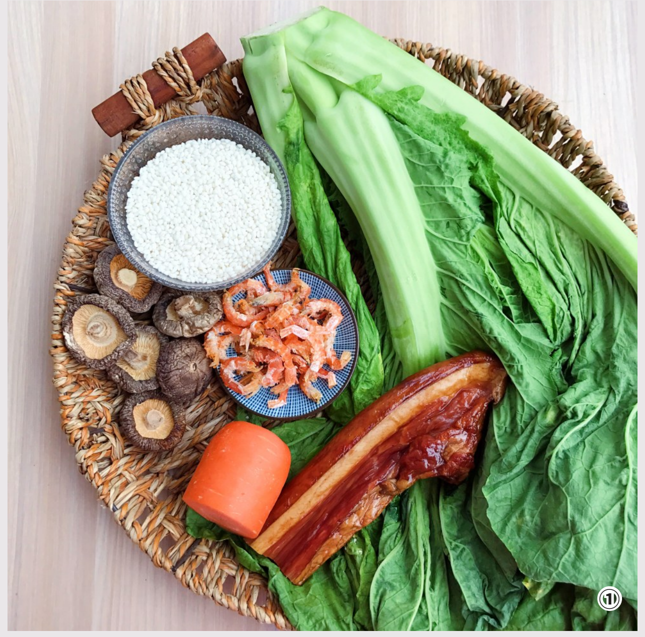
2、糯米在水里浸泡一夜，沥干后放蒸屉上蒸熟，放凉后备用（要硬质一点，软了要粘锅）；

3、将芥菜、腊肉、香菇、酱油肉、胡萝卜切成丁，虾米泡在料酒里；

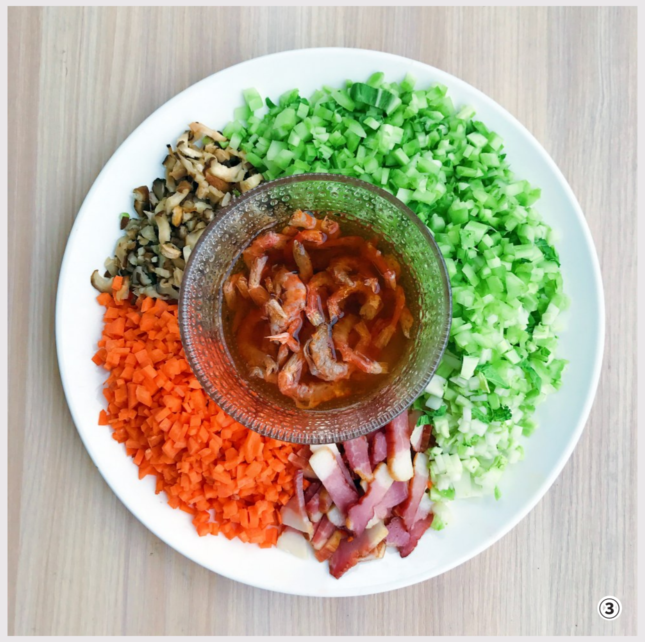
4、锅里放猪油，油热后放酱油肉、香菇、虾米炒香，再加入芥菜、胡萝卜翻炒；

5、加入蒸熟的糯米饭翻炒；

6、加适量盐、白糖和料酒调味，撒上葱花即可。


①

②


③

④

⑤

⑥