

# 芡实

陶妍妍

汪曾祺的散文《夏天》，最后一句是：“鸡头米老了，新核桃下来了，夏天就快过去了。”

我仔细查了一下，关于故乡的吃食，老爷子写过焦屑、咸鸭蛋、切脰、狮子头、煮干丝……但关于鸡头米，好像真的就只有这么一句。

太奇怪了。七月去了安徽最东部城市天长，天长市毗邻汪曾祺的家乡，水稻和芡实是当地的两大支柱产业。芡实就是鸡头米，算是高邮湖两岸的特产，汪老爷子为什么没郑重写上过一篇呢？

作为芡实之乡，天长市永丰镇水网纵横发达，成片芡实田像散落在大地上的魔镜碎片，折射着一年中最为刺眼的阳光。我坚持要去芡实田参观，当地农户有些犹豫，“农历八月才是芡实丰收季，现在很多芡实还在开花，即使结了果也很小，天那么热，确定要去？”

确定。因为太好奇了。

芡实被誉为“水中人参”，是水八仙之一。不依水而生的人，其实很难吃到新鲜的鸡头米，在超市和药房中更多见到的是鸡头果，深褐色一粒粒，硬的像铜豌豆，很难煮软糯。

但它在古诗词里太美了。宋代的葛胜仲在《浣溪沙（小饮）》中写，“盘里明珠芡实香，尊前堆雪脍丝长”；清代郑板桥写它，“最是江南秋八月，鸡头米赛蚌珠圆”；还有民国的谢履庄，在《邻扫庵诗稿》中说它：“新剥鸡头珠似肉，轻圆犹带口脂香。”

圆似珍珠，皎若明月，口颊留香，到底是何方仙物？

农户说，芡实一般四月下种，八月收获。芡实叶子初生时是蜷缩筒状，而后才慢慢展开，铺满水面，变成一只只硕大的圆盘。确实是大，有些叶片看上去直径有两三米，比霸王莲还要大。我很好奇，上面是不是也能坐个小孩，农户指指叶面上细小的刺，“怕没人敢坐吧。”芡实花很美，和睡莲相像，娇羞的淡紫色，但花梗上全是刺。后来查到芡实拉丁属名叫 *Euryale*，古希腊神话中的一位女妖，头发丝都是毒蛇，倒和芡实又美又“刺头”的形象很吻合。

芡实花谢后，花萼并不脱落，渐渐长成状如石榴、浑身带刺的果球，果球上还有尖尖如鸡喙一样的部分，“鸡头果”的名字便由此而来。

至今，芡实采摘仍需全靠人工。据说采芡季，每天从凌晨三四点就要开始，穿上闷热的胶衣，踩着塘底淤泥，每向前一步都是困难。因为芡实的叶片和根茎上长满小刺，割开叶片，摸摘果球的过程也需格外小心。

果球运

上岸后，要先用一根棍子把鸡头果挤压出来。鸡头果不算贵，约莫二三十元一斤，但鸡头米就矜贵了，动辄上百元，因为太难剥。据说十斤蓬能剥出五斤子，五斤子才出一斤米。最有经验的农户，一小时也只能剥出斤把来，既需技术，更要耐心。

上岸后的鸡头米要在24小时之内剥好，才不会影响它的娇嫩。一层层剥去坚硬外衣的鸡头米，白生生的，晶莹粉嫩，软糯又有弹性，带着少许水生植物的清香，宛若人生初见。

鸡头米的尝鲜季很短，立秋后采摘，中秋后下市，也就个把月的时间。因为是季节限定款，更显珍贵。

江南人都是鸡头米的信徒，扬州菜、苏帮菜里，鸡头米是不可稀缺的水灵气。

因为本身没什么味道，鸡头米可甜可盐。最素雅的吃法是桂花酒酿鸡头米糖水，桂花香气打底，酒酿微甜引出鸡头米的清香，最能展现这位“水君子”的高雅品格。咸口的经典则是苏帮菜中的鸡头米炒河虾仁，鲜上加鲜。比较有意思的是，这道菜需勾薄芡，而“勾芡”的芡，最早也是芡实的粉。

现在芡实都是人工养殖，还做了不少品种改良。据说天长市就研发出一种“光头强”，果球很大，表面光滑，无论是采摘还是剥壳，都简单许多。但野生芡实几乎全株密生锐刺，连塘里的鸭鹅鱼虾都不敢靠近。

中国人吃芡实的历史很早，因为《周礼》中就有记载，“加笱之实，菱芡栗脯”。意思是来了贵客，得用菱角、芡实、栗子、肉脯这四样美食来招待。在国家级非遗“祭孔大典”中，孔子像前陈列的祭品有盐、藁鱼、枣、栗、榛、菱、芡、鹿脯、白饼、黑饼，可见芡实在传统文化中有着十分独特的意义。

很多人都知道芡实是一味药食同源的中药，具有益肾固精，补脾止泻，除湿止带等功效。但李时珍在《本草纲目》中写的很清楚：“芡可济饥歉，故谓之芡。”意思是，它首先是一种救荒本草，灾年可以当饭吃。

不是我胡说。《资治通鉴》中有记载，唐宪宗元和十二年，淮西（今安徽省江淮地区）由于连年战乱，粮食都供应给了前线战场，饿殍遍野，百姓们便广泛“采菱芡鱼鳖鸟兽食之”。是的，现代人眼中的“高级货”，当年都是救命食品。

但芡实确实有药用价值，苏东坡就是头号粉丝。他有一本养生专著叫《东坡养生篇》，自称之所以身体健康，全因十年如一日坚持食用芡实，花甲之年才能才思敏捷。我一直以为都是东坡肉的功劳。苏东坡的吃法也很奇特：“时取刚煮熟的芡实一粒，放入口中，缓缓含嚼，直至津液满口，再鼓漱几遍，徐徐咽下。”据说他每天要用此法吃芡实二三十粒，日复一日，坚持不懈。

设计了巴黎玻璃金字塔的贝聿铭，一直很骄傲自己是个苏州人，最后的岁月，最想念的也是家乡的鸡头米。他曾说，尽管受的是西方教育居多，但“我在中国度过了吸收能力最强的少年时代，因此有种‘中国性’，深深地留在我的身上，无论如何也很难改变。我仍是一个十足的中国人。”



清凉世界

周文静 摄

## 厨房里的战役

肖遥

去做早餐，一眼看见案板上放了碗猪脚皮，寻思干脆把它们和剩下的米饭炒炒。于是起锅烧油，把切碎的猪脚皮扔锅里，不承想碎猪脚皮一下热油锅，噼里啪啦飞溅起来，比水珠掉在油里的动静还大，堪称一场小型的爆炸——有的飞上天花板，有的沾墙壁上，有的像颗子弹，直冲我面门而来，我举着锅盖，像战士举起盾牌抵挡这接二连三的攻击，忽然想起这也阻止不了猪脚皮“造反”，赶紧把锅盖摁到锅上，关了火，任凭锅里所剩无几的猪脚皮在里面暴躁地上蹿下跳……

做饭多年，第一次经历这种场面，心里竟然没有惊慌和恼怒，我发现自己在笑，这场景实在是太可笑了吧——跟烟花炸“爆炸”开来的猪脚皮大战了几个回合，结果对方全面占领了厨房，大获全胜，我莫名地爆发出一阵破罐子破摔的快意。

和厨房的交手，这不是第一次惨败。去年初夏的一天，有一次做饭，可能因为天气慢慢热了，不知是哪个环节我开始烦躁：茄子已经炸好，豆角也调好了，丝瓜炒鸡蛋也上桌了，我喊他们出来吃饭的时候，忽然看到腌好的肉忘了下锅，打开锅盖盛饭，又发现本来应该是热腾腾的粥依然水是水是米，原来我刚才忘了按煮饭的键。

顿时就崩溃了：电视上那些打扮精致的家庭主妇到底是咋回事？下厨不一会儿就端上一桌子菜，人家做饭的时候都能保持光鲜亮丽，还能气定神闲地炒四个菜，而我，在厨房不是做饭，是和这些食材打架，结果还打输了。我嘟嘟囔囔，其实不是骂节目误导，是抱怨自己无能，不能够运筹帷幄，既不能够烹小鲜也不能治大国，在那个初夏已经有些炎热的周末，我气急败坏地冲出厨房，就像逃离一个打败了仗

的战场，带着一腔委屈，留下一片狼藉。

因为腰疼发作，很久出不了门，生活变得纯粹起来，我和厨房的关系意外地变轻松了。有句话说：“为了一碟子醋，包了个饺子。”从某种角度来说这话没毛病，比如前些时候我就决定为了一包野菜包个包子——野菜是婆婆给的，不知她在地里挑了多久，只有趁新鲜吃掉才对得起这份心意。我这是第一次包包子，准备用一晚上时间进行面团的发酵，开了一包发酵粉发了半盆面，几乎是一转身的功夫，面就从半盆变成一盆了。又开始担心，剩下的漫漫长夜这些发起来的面会干啥？它如今有了活性，分分钟在变化，再变的话，是不是只能往腐败衰亡的方向变啦？好在第二天起来，面团还“活”得好好的。

包包子的工程量不小——绞肉，泡粉条、切菜、拌馅儿，把昨天烧了排骨的竹笋，也切切碎搅合到包包子里，再塞进去一小块大油……包好上笼，一个多小时，包子已经完成了再次发酵，开小火，再开大火，关火以后也不能惊动它，捂一会儿再开锅。掀开蒸笼的刹那，白雾裹挟着麦香扑面而来，胖乎乎的包子皮已经渗出诱人的油香，我不仅惊呼“完美”。忽然意识到，哪有什么“完美”，被腰疼困住的我才得以静下心来开启这场野菜的盛宴吧。

尽管做过无数顿美食，能让人难以忘怀的却都是那些失败的战役——忘了按煮饭键，炸飞的猪脚皮……这些烹饪里的小事，就像旅途中的小插曲，打破了日常的平滑叙事，成为生活画卷上最生动的笔触，为记忆注入温度。当我不再执着于广告里虚假的完美，在七手八脚的忙乱里触摸到生活最本真的质感，才学会体验琐事里那些无穷细微的乐趣。

