

竹笋，你怎么这样又鲜又甜？

文_史_军

眼下，正是春笋破土之时。鲜嫩的笋尖儿，不乏坚实的拥趸。但正如北方鲜能见到新鲜脆嫩的竹笋，不走进浩瀚的竹海，你未必知道，竹笋原来可以那般鲜甜！

竹笋是我最喜欢的蔬菜之一，每年都有那么一阵子，我都会专程在北京的市场上寻觅。只要发现品相不错的，必然尽数购回，享受几天“清炒笋片”“笋丁炒虾仁”“冬菇炒笋丁”的畅快感觉。不是因为此时的笋最好吃，却是因为出产甚多。春笋在满足江南食客的嘴和胃之后，略有盈余，这才得以北上。

在这段日子之外的漫长时间里，若非出游产笋之地，我就只能以水煮笋和各种罐头安抚一下胃中的馋虫了。偶尔能得到一包正宗的笋干或者酸笋，必然会珍视再珍视，用老鸭、肥牛之类的高档材料来配合竹笋的味道。唯恐怠慢这些来之不易的食材。

竹笋味道大不同

我出生在黄土高原上，虽然那地儿算不上严寒，但也无法给各种竹子提供舒适的居住环境。后来，因为学业来到昆明，这才尝到了真正的鲜笋。再后来，由于要跟随开放的兰花游荡在西南各地，顺便品尝到了各种风味不同的竹笋。这才发现，竹笋绝对不是罐头里面那种带有强烈柠檬酸味道的东西。

实际上，竹笋是个庞大集合体。全球的禾本科竹亚科植物加起来，大约有 150 属、1225 种。这些植物的新芽都可以称为竹笋。毛竹是目前我国栽种最多的竹子，因为它们不仅可以提供竹笋，还可以提供建筑、造纸或者做筷子用的竹竿。更重要的是，毛竹可以在冬季和春季提供竹笋。我们冬天吃的“烧二冬”（冬菇烧冬笋），春天吃的“春笋鸡丁”几乎都是由毛竹提供的。毛竹笋的味道中规中矩，没啥特殊的香味，也没啥苦味和怪味。就像大白菜一样，

毛竹笋为我们的餐桌提供了一个基本选项。但是要想真正体验竹笋的味道，还是抛弃这些大路货吧。

如果你钟情竹笋的脆嫩感觉，又要求有些许的嚼劲儿。那选刚竹属的毛金竹绝对不会错。这种竹子的竹竿绝对结实，它们的笋子也继承了竹竿的秉性，又韧又脆。不过，不管是炒腊肉，还是炒青椒，这种竹笋都是下饭的好料。并且它们冒头的时间跟硬叶兜兰的花期重合在一起，这种味道也牢牢地印在了我的记忆里面。

其实说到鲜甜味，牡竹属版纳甜龙竹要比毛竹来强得多。第一次在西双版纳尝到这种竹笋时，我还以为厨师在菜里面放了糖。于是，当又一次在街边小店觅食的时候，我还特意到厨房舔了一下未处理的材料，发现这家伙真的是甜的。甜龙竹，竹如其名，长得高大威猛，最高可达 27 米，那可是 9 层楼房的高度。成体有如此身姿，笋子自然也不小，一个就可以称上两三斤。单单是清炒就足以抓住老饕的胃。

如果说甜龙竹以清甜取胜的话，那方竹笋的一点点苦味，跟老鸭、火腿等油腻之物就是绝配。在山上，这种竹子非常好认。因为它们的竹竿是方形的，并且竹节上还长满了尖刺。在上山的时候，一不小心抓到这种竹子，免不了发生流血事件。不过，它们的味道着实不错，而且方竹



版纳甜龙竹竹笋，肉质细嫩，清香可口，在我国 30 多种笋用竹中，它是含糖量和谷氨酸含量最高的竹笋。图 / kmb.ac.cn

制成笋干后，比新鲜的更好吃。但是笋干的制作过程相当繁琐，要先煮后泡，晾干后还得烟熏。这样的笋干是相当入味。所以老乡都要“留着自家吃”。而我们也只能在搭伙的时候偶尔品尝一下了。

啃竹笋，减肥又刮油？

如今，恐怕很少有只关注味道的人。大家几乎都把营养当作第一标准。竹笋被当作减肥食物，据说还能够“刮油”，这又是不是真的呢？

每 100 克鲜竹笋中，有 90% 多都是水分，真正的干货只有不到 10 克。在这 10 克干物质中，大约有 32% 的蛋白质、44% 的碳水化合物、9% 的纤维素，还有 1.3% 的脂肪，除此之外就是各种矿物质和灰分。所以，单就主要营养物质来说，竹笋跟大多数蔬菜都没啥太大差异，只是蛋白质稍高一些。如果只是吃竹笋，确实能减肥，只是，这种减肥方式跟啃胡萝卜减肥没有太大差别。

竹笋特别的地方就在于它有大量的游离氨基酸，包括了赖氨酸、谷氨酸和天冬氨酸。所谓游离氨基酸，就是不构成蛋白质，可以在竹笋里面东游西荡。竹笋的鲜味就是这些氨基酸的表演。

我们时常有这样的感觉，吃了竹笋会很快感觉到饿，难不成竹笋真有“刮油”的作用？实际情况是——竹笋提供不了太多的能量物质，即使肚里填满了竹笋，也很快就饿了。据说膳食纤维能增加饱腹感，但是我却从来没有用竹笋填饱过肚子。并且，如果没有大油来对付新鲜竹笋中



竹笋鲜美爽口，素来享有“荤素百搭”的盛誉，却也承载着一些不属于它的标签。图 / zjh.org

的草酸，那样的味道着实不好受。

尝根鲜笋不容易

选笋的最基本原则就是能嚼动，除非有人有咬竹笋的癖好。不过，笋子由脆到硬的过程实在是太迅速了。在飞速长大的同时，竹子的细胞也在快速积累木质素和纤维素，就是这些东西让拔节的竹笋成了硬邦邦的竹竿。把竹笋采摘之后，变硬过程不会停止，反而会加快。因为当竹笋的断面暴露在空气中后，其中决定木质素积累的苯丙氨酸解氨酶（PAL）和过氧化物酶（PO）的活性都提高了，加快了变竹竿的过程。选竹笋时，稍稍掐一下笋子末端，如果已经变硬，就不要再招惹它们了。

为了让采下来的竹笋还能嚼得动，保鲜方法上也得好琢磨：有人用亚硫酸钠来处理断面，抑制 PAL 和 PO 的活性。不过，要是使用不当，未免会影响到食用安全。更为安全的保鲜方式是，在断面涂上壳聚糖，再低温冷藏，暂时让鲜竹笋休眠一番，不过这样下来，总体的保鲜运输费用就会大增。总的来说，到目前为止，还真没有什么特别理想的保鲜方法。

竹笋中含有大量的谷氨酸和天冬氨酸，它们就是竹笋鲜味的来源。至于甜味，主要是因为笋储存了大量供生长所需的糖类的物质（如蔗糖）。而这些物质在竹笋采收之后都会迅速下降，失去这些味道的笋肉只能算是老饕们的安慰剂了。

大多数北方人对于笋的认识，恐怕停留在——这就是种稍稍比萝卜干脆点的配菜。这也难怪，等摆到北方餐桌上时，竹笋中的糖和氨基酸都损耗殆尽了。

如果运气好，买到品质还不错的鲜笋回家，千万不要存放。因为，用不了两天，那些尚存一口鲜甜的竹笋就真的不堪食用了，迅速把它们变成盘中佳肴才不会暴殄天物。■