

ShenJialu

“大豆黄卷”与糟豆芽



沈嘉禄

专栏作家

Columnist

爱好美食和收藏

7月初的《新民周刊》专为大豆做了个专题，我读得津津有味，记者阙政在《吃豆：最平民的分子料理》一文中历数中国人吃豆的种种方法，但对豆浆点到为止，没多作盘桓。

在我小时候，弄堂里大妈大清早见面的第一声招呼就是：“豆腐浆喝了吗？”喝一碗热融融的豆浆，是庸常日子的打开方式，也是计划经济年代上海人获取蛋白质的主要来源。直至今日我在豆浆上还没“断奶”，隔三差五要去超市买几袋来过过瘾。

黄豆芽也是上海人的恩物。在那个时代，它是在豆制品专柜出售的，当然也要凭票，有黄豆芽垫底，菜篮子就相当饱满了。

今天我就跟大家聊聊黄豆芽。

黄豆芽见到绿豆芽，不免有瑜亮之叹。其实黄豆芽大可不必紧张，绿豆芽身材苗条，看上去白富美的样子，但黄豆芽更有救荒本草的本色，以粗壮的躯体和扎实的口感压绿豆芽一头，更重要的是烹饪简单，在锅里多呆一分钟也无妨，而绿豆芽在锅里多

滚一会，立马形销骨立。没错，绿豆芽在上海人吃冷面的时候一步三扭地进入高光时刻，但黄豆芽在过年前大量涌来，家家户户都要将它迎进门，因为它是一个口彩——“如意菜”。

在中国人的饮食江湖里，黄豆芽出来混的时候，绿豆还只是一种粮食。在中国第一部中药学著作《神农本草卷》中，称豆芽为“大豆黄卷”。豆芽的发明是为了疗疾，主要治疗风湿和膝痛。到了明代，李时珍称豆芽为“豆黄”，并介绍了做法：“用黑豆一升，蒸熟，铺席上，以蒿覆之如酱法。待上黄（发芽），取出晒干，捣末收用。”这帖外敷膏药主治“湿痹膝痛，五脏不足，脾胃气结积。”药效如何不清楚，但黄豆芽在中医界的艰难探索中已经奋斗了一千多年，没有功劳也有苦劳。

在中国的科技史上，道士是一股不可忽视的

力量，歪打正着的案例也不少。黄豆芽因为有“益颜色，补虚损”的作用，便被道家当作养生食品。豆芽作为素菜大量食用，大概是在宋代以后。

南宋的林洪，一般读者可能陌生，不过要说起他的祖上有一位以“梅妻鹤子”而名重士林的和靖先生，大家就明白了。林洪长期在江淮一带游历，享有清誉，他的两部著作《山家清供》《山家清事》，在今天已成为影视导演的案头必备。林洪是个不纯粹的素食主义者，在《山家清供》里记了一条“鹅黄豆生”。

鹅黄豆生，与其说是一道清隽佳蔬，不如说

是一个仪式。中元节前几天，用清水浸泡黑豆致使发芽，然后在盆中放上糠秕，铺上一层沙子，将黑豆苗插在里面，每天淋点水，晒一会太阳，等黑豆芽长到三四寸高，就用来祭祀祖宗。“越三日，出之，洗掉，以油、盐、苦酒、香料可为茹，卷以麻饼尤佳，色浅黄，名‘鹅黄豆生’。”后来人们发现黄豆发

芽更加好看，口感也佳。

在两宋的饮食江湖里，黄豆芽一马当先，后面跟着绿豆芽、豌豆芽、赤豆芽，还有芽蚕豆——现在叫作发芽豆。

黄豆芽炒油豆腐是上海人家的家常菜，汪曾祺先生说“炒黄豆芽宜烹糖醋”，我不赞成加糖，味道会怪。但黄豆芽起锅加一小勺醋，可进一步释放它的鲜味，本人屡试不爽。汪先生还说“黄豆芽吊汤甚鲜”，还说素菜馆、供素斋的寺庙都用黄豆芽汤取鲜，这也是老例。城隍庙春风松月楼就是用黄豆芽、卷心菜和香菇蒂吊汤的。黄豆芽煮干丝、黄豆芽炒周庄阿婆咸菜是我家招牌菜。在万物皆可糟的夏季，我也会将黄豆芽焯熟后过冷水，在糟卤里浸渍半小时，配冰啤清鲜爽脆，比之糟鸡翅、糟猪脚之辈，格调更高。👍

**《山家清供》
里说的鹅黄豆生，
与其说是一道清
隽佳蔬，不如说
是一个仪式。**