



沈嘉禄

专栏作家

Columnist

爱好美食和收藏

## 秧草包和草头饼

生煸草头是一道本帮名肴，炒的时候油要多放，起锅前还要喷一圈白酒，所以这道时鲜也叫酒香草头。有一次在苏州寻访美食，厨师炒了一盘带茎草头给我品尝。他将嫩叶下面长约三寸的茎也一并摘下，猛火爆炒后很嫩很爽，口感脆脆，清香浓郁。他还说：“带茎的才叫金花菜，不带茎的只能叫草头。”

去年有个美食达人做了秧草包在线上叫卖，红了，我也买了两盒。蒸得暄暖的秧草包，雪白粉嫩，一口咬开，一股清香混着酒香扑鼻而来。草头依然保持着碧绿的色泽，而且很嫩，不塞牙缝，酒香浓郁而不冲鼻，一切都是刚刚好。秧草包只能做一个月，不能一年四季卖。

《淞南乐府》：“淞南好，斗酒钱春残。玉箸鱼鲜和韭者，金花菜好入栖摊，蚕豆不登盘。”旧时上海城内外外的老百姓在夏日将收割的新麦挑进城，供奉在城隍像前表示感谢。立夏的中午要悬秤称孩子体重，还流行吃草头摊晒、麦蚕、酒酿、樱桃等。草头摊晒也叫草头塌饼。草头切碎，与一定比例的大米粉、糯米粉拌匀，搓成直径两寸的小团子，再用掌心一按成圆饼，油煎两面黄，外脆里软，乡味甚浓。

草头饼相传起源于新场镇，有历史记载出现在明初，方法很简单：苜蓿和以米面。其实也有是讲究的。南汇一位大妈告诉我：新割的草头要倒在木盆里，用手抄底轻揉几

下，不可过重也不可太轻，揉过的草头拌入米粉后才没有青涩气。

我在江苏同里、吴江、南浔等地吃过几次草头塌饼，金黄间隔玉白，那是草头与糯米粉相间的效果，一口咬开，清香扑鼻，吃口软糯，回味无穷。曾经与太太在西塘游玩，发现河边有一老太太在卖草头塌饼，形状略近青团，包了豆沙馅，才卖一元一个。我们吃了一个，没走几步又回头去买了一个。

上周我先后在马桥和太仓吃到了画风不同的草头饼，马桥的草头饼大小及厚薄恰如

月饼，糯米粉掺粳米粉揉匀后做饼皮，草头切碎略炒一下，平底锅油煎至两面黄，一上桌大家便抢来吃。太仓的草头饼还要讲究些，草头切碎，加少许太仓糟油提鲜增香，包在八成粳米粉和二成糯米粉揉匀的饼皮中，做成圆饼后滚上白芝麻，在煎

锅中慢慢煎熟。趁热上桌，一口咬破皮子，糟香夹着草头本身的清香一涌而出，谁也挡不住。在咀嚼中，还有无数颗饱满的芝麻不断将香味输送到鼻腔，实在令人愉悦。郑和七下西洋是从太仓浏河港出发的，随船厨师曾将草头饼带到南洋诸国，至今传为美谈——这当然是传说。

上海郊区农民还会晒草头干，入秋后用草头干烧菜饭，称之为咸酸饭，或与五花肉共煮，与吾乡霉干菜烧肉有异曲同工之妙。听朋友说他吃过草头粽子，想来别饶风味。■

**糟香夹着草头本身的清香一涌而出，谁也挡不住。**