



缸豆花

家乡旧时缸豆品种仅长缸豆、盘香缸、稻节缸、乌缸豆数种,后来始引进红咀雁等外来品种。长缸豆因豆荚长而得名;盘香缸因其荚长盘旋成圈、状若盘香而名之,同理,稻节缸其荚如稻穗成一节一节状;鳗鱼缸则其荚滚圆,两头细中间粗状若鳗鱼;乌缸豆不仅豆荚为乌紫色,荚内种子亦是乌紫。

家乡常以长缸豆为菜用,有早晚两种。早长缸豆栽种最早,有200多年历史,嫩荚绿白色,老后呈白色,芒种至小暑上市;晚长缸豆栽种亦有百年历史,荚长60多厘米,荚为青色,大暑至霜降上市,产量较早长缸豆要高。家乡暑期,绿叶蔬菜品种不多、出产不高,缸豆却应时而出,大大缓解蔬菜供应迫遽之忧。

长缸豆“可荤可素”,《随园食单》载“缸(缸)豆:缸豆炒肉,临上时去肉存豆。以极嫩者抽去其筋。”“去肉存豆”乃古代官绅人家豪横的吃法,实不足取。缸豆炒肉丝,这是家乡最家常的烹制方法,我单位食堂午间但有此菜,必点。除了肉丝,缸豆可与诸多荤菜同烧,如猪心、猪肝、猪肚之类,味尤佳。

缸豆另可做馅,我于上世纪80年代末在京城某部服役,第一份工作是在机关食堂专门切菜剁肉与包包子。食堂伙食好,每晚供应大懒龙以及白菜、土豆肉馅包子一类面食,夏季缸豆上市,厨房常蒸制缸豆馅包子,需将焯过水的长缸豆与猪肉细细切了做馅心,这种缸豆肉馅包子为家乡所无,蒸好后如成人拳头大,我一顿至少可吃8只。

缸豆素制亦有多种,可焯熟后做冷菜,可与香干、茄子一类同烧。曾在战友秦建新家中吃过一道“缸豆茄子”,制法是将缸豆、茄子切段装盆,加足调料,用微波炉烹饪,调好时间便放手不管,虽说有偷懒之嫌,吃来倒也清香可口。忆儿时,亲娘(奶奶)烧饭,为省柴火,铁锅中滴少许菜油,缸豆在锅中略一翻炒,便搁饭锅中蒸,待米饭熟了,缸豆早已糊烂,且颜色灰暗卖相不佳。就算如此,在那个年代,饭锅蒸缸豆已算是很不错的下饭菜了。



缸豆包子



缸豆炒肉



徐宏杰/文 徐芊卉/图

《辞源》:缸豆是谷类植物,田圃均可栽植之。蔓生,叶为羽状复叶,夏日开花似蝶形,淡青带紫色,结实成荚,长至60多厘米,俗亦称长豆,嫩时可作蔬菜,老则收籽,贮以为食。



缸豆饼

四川泡菜中,长缸豆担纲了中坚力量,上世纪90年代,我在福建漳州市角美镇工作,有数位老家四川广安的老战友擅制泡菜,长缸豆与萝卜皮、萝卜条、嫩姜等均可入泡菜坛。战友讲长缸豆泡了隔两三日取出谓“洗澡”,泡缸豆加红油等调料拌食,吃来味道咸酸、口感脆生,我从这学会了泡制这种异乡美食。缸豆亦可臭,汪曾祺在《中国人的口味》一文中讲“除豆腐干外,面筋、百叶(干张)皆可臭。蔬菜里的茼蒿、冬瓜、缸豆皆可臭。”一位马杭缪姓友人其母制臭豆腐已数十年,我尝过她臭的豆干与豆腐,确实鲜美无可名状,后专门向友人求证臭缸豆,友人坦言他母亲从未臭过缸豆。丹阳某地倒有制臭缸豆的习惯,尤其在夏日,此地人民喜欢将缸豆入臭卤隔天取食,与大麦粥同食。

缸豆成熟快,农家来不及食用则必制缸豆干。这是江南农村一个传统习俗,但凡物产有富余,除了腌,必有晒,如鸡鸭鱼肉等荤腥食物,还有如山芋干、茼蒿干、笋干、菜干等,缸豆干是其中十分有代表性的一种。制干的缸豆,不能过嫩亦不能太老,焯水六分熟后,烈日下曝晒数日、水份尽去再密封贮藏,如保存得法,至隔年都不发霉。待冬日,取缸豆干泡发后与肉同烧,隔日再蒸味道更佳,吃到嘴里满满是阳光的味道。

鳗鱼缸与盘香缸可菜可粮,鳗鱼缸处暑至秋分嫩荚上市,盘香缸则白露至寒露上市,难能可贵成为伏缺蔬菜填档品种。过去乌缸豆嫩时倒未见农家有采食者,仅采其种子食用,当然现在外来品种除外。以上数种缸豆成熟后种子多呈肾形,可当粮食食用。国人素有“以形补形”的说法,清黄云鹤《粥谱》载:“红白饭豆粥,补中暖胃,肾病宜之。补血实胃,调经。”今人注释:“饭豆,豆科植物缸豆的种子,因品种不同而分别呈红色或白色。”清王孟英《随息居饮食谱》载:“缸豆,甘平。嫩时荚为蔬,可荤可素。老则收子充食,宜馅宜糕,颇似肾形,或有微补。”如此看来,民间传说常食缸豆籽补肾,古代文献早有记载。

老武进西北一带,常以嫩的缸豆种子做缸豆饼及缸豆粥,老的缸豆种子通常仅烧粥。另外,著名的常州豆炙饼,历来以白缸豆所制为最佳,不过现在市场上所售豆炙饼,大多由蚕豆等或加大米磨浆煨成,其实但凡缸豆成熟的种子均能胜任,因其比其他豆类炙饼更加细腻清香。

