



“如意”相伴乐融融

□ 撰文·供图 / 郑艳

古时候，我们祖先利用玉、竹、骨等材料，承载吉祥如意的祝福，制作成头呈灵芝形或云朵形、柄微曲的如意用来赏玩。可这赏玩玩物怎么就变身成人们爱吃的健康食材了呢？这还得从乾隆爷说起。

话说乾隆爷吃腻了宫廷御膳，就想寻觅坊间美食。于是带上和珅、纪晓岚开始下江南、闯广东。嘿，这一下、一闯，还真让他们找到了一种在皇宫里见不着但却经常出现在大众餐桌上的食材！这食材无论荤素搭配、清炒蒸煮，样样可口。乾隆爷急忙询问这食材叫什，纪晓岚照实禀报“黄豆芽”，和珅想着拍皇上的马屁，连忙补充“这是如意菜，是在祝福皇上您健康如意”。乾隆用筷子夹起仔细看了看，不禁哈哈大笑，“如意如意，甚合我意”。您还甭说，和珅这马屁还真拍在了点上，黄豆芽可不就是活脱脱的如意嘛！

来自豆科豆属的黄豆是地地道道的中国特产，被全世界所推崇，美国人尊奉它为“神奇的豆”（miracle bean）。黄豆不仅富含脂肪酸（尤以不饱和脂肪酸居多），是世界四大油料作物（黄豆、向日葵、油菜、花生）之一，而且其蛋白质含量高达35%~40%，可与动物性食材相媲美（是瘦猪肉的2倍、鸡蛋的3倍）。用黄豆种子浸水泡发的黄豆芽，营养成分更加全面，具有清热利湿、利尿通便解毒的功效，更容易被人吸收利用。

说起黄豆芽易被吸收的功效，这里还有一个典故呢。相传春秋战国时，天资聪颖的郑庄公（公元前742—前701年在位）幼年时体弱多病，其父郑武公遍求良医但效果甚微。一

日，一老者出现在终南山上，献上黄豆芽为其食疗，郑庄公不出百日便身体健壮。郑武公十分好奇，老者的一席话使之释然：“此乃黄卷（即黄豆芽）药膳也，王子贵体稚嫩，怎能承受峻补之药？以黄卷食疗，徐徐图之方可”。科学研究证实黄豆芽含有诸多特殊的营养成分，如蛋白质、大豆卵磷脂、大豆皂甙、异黄酮素、多种维生素等，其中大豆异黄酮的含量最高。正是这种高营养素、口感脆嫩又容易被人体消化吸收的特点，使得黄豆芽成为了百姓餐桌上的常客。

黄豆变身黄豆芽

黄豆芽的制作过程十分简单、易行、易学。我国加工制作黄豆芽的历史可以追溯到北宋时期，南宋有将黄豆置于磁皿中以水浸生芽食用的记载。您在实际操作时，只需准备容器和水就可以了。首先，您要选择成熟、饱满的健康黄豆，拣去杂质、洗净，用温水浸没并上下搅动几次，大约8~12小时待种皮破裂后沥尽余水，装坛并保持大约25℃的温度使其发芽（在此期间可适当均匀晒水），当芽长1厘米时转入豆芽坛中淋水培育，当小小的芽儿从黄豆的“脐”处钻出来似有婷婷玉立之态，渐长至半寸长短时便可入菜了。这中间您还可以借助沙壤、无根豆芽素等，促进黄豆芽的加快生长。

自己动手将黄豆变身黄豆芽，所带来的不仅是实现自己想吃黄豆芽就能随时吃到的愿望，更重要的是您可以体验劳动带来的快乐。

巧手制作如意菜

黄豆芽性寒，味甘，归胃、大肠经。它不仅能够抗病毒、抗肿瘤，还能营养毛发、促进孩



童生长发育、改善神经衰弱症状并消除疲劳。尤其适合胃中积热者、妇女妊娠高血压、矽肺、肥胖症患者食用，但脾胃虚寒、腹泻便溏者请勿食用。

韭菜炒黄豆芽

鲜嫩韭菜(春前新韭最佳)200克,洗净切寸段;黄豆芽100克(掐去根与头则口感更好),洗净;炒锅注入植物油烧制九成热下黄豆芽、韭菜旺火急炒,加盐、味精等调料快速翻炒约2分钟起锅。此款菜肴色泽醒目、清脆爽口、清香四溢,可做家常菜。而且韭菜与黄豆芽同食可加速体内脂肪代谢,特别适合便秘、肥胖症患者食用。

黄豆芽凉拌青(红)椒

青红椒各15克,洗净、切丝;黄豆芽150克,洗净;将上述食材同入碗中加盐、少许酱油、料酒拌匀,蒙上保鲜膜,扎孔,微波中火加

回味悠长。具体做法是将黄豆芽去根及豆壳皮后洗净,姜块拍松,葱洗净切成葱花,备用;将鲜汤、姜块、花椒熬出香味,捞出姜和花椒,下黄豆芽煮约1小时(先旺火煮熟再转小火细煮),再放入冬菜煮10分钟,加盐调味,盛入盆中,撒上葱花即可。这里的冬菜还可以替换成豆腐或炖排骨等。

如今的人们更愿意称黄豆芽为如意菜,不仅仅是因为它外形酷似如意、取材随意如愿,更因为它包含了人们对身体健康、吉祥如意的一种祈福。黄河岸边的春节“十香菜”、川菜干煸黄豆芽、江南水乡的黄豆芽炒肉丝、凉拌金银丝、黄豆芽骨头汤等等,以黄豆芽为主、辅料的各式菜肴简直让你目不暇接。毫无疑问,黄豆芽当之无愧地成为日常生活中的家常菜、传统节日里的应景蔬菜,您不妨试试做做如意菜。



热1分半钟,取出,放入香(麻)油、醋拌匀,装盘即可。

豆芽汤

《素食说略》中说“黄豆芽煮极烂,将豆芽别用,其汤留作各菜之汤,甚为隽永”。烹制好的豆芽汤鲜香异常,鲜中溢甘、咸中透香,

作者简介

郑艳,生药学博士,安徽师范大学教授、安徽省中药日化产品工程技术研究中心主任、中药资源研究所所长。

(责编 林月惠)