



我们离你最近



Q弹糯滑

淮安鸡头米

清甜鲜美

滋味真的好

深秋的风掠过淮安区车桥镇的芡实塘，水面上枯萎的圆叶像褪下的绿裙，渐次沉入水底——它们要在淤泥里待一整个冬天，来年化作滋养新苗的天然养料。岸边的村民们却没闲着，正把一筐筐饱满的芡实往淮安千润农业科技有限责任公司的加工车间送。机器轰鸣声里，液氮速冻技术只用一分钟就锁住了新鲜，这些被淮安人称为“鸡头米”的食品，裹着Q弹糯滑的口感、清甜鲜美的滋味，正踏上销往全国餐桌的旅程。

■记者 何剑峰 通讯员 孙伟 左盼盼

“小鸡头米”成了“大产业”

淮安气候稳、光照足，一年光照时长能达到2060—2262小时，水源也干净。翻《淮安年鉴》就知道，当地种芡实已有400多年历史，车桥镇更是老种植区。这片水土养出的芡实，颗粒鼓鼓囊囊，嚼着有劲儿。

从2020年开始——车桥镇推出“镇级乡村振兴公司+村级党组织+龙头企业+农户”的合作模式，把3.6万亩耕地整合起来，建成了规模化种植基地。从那以后，车桥的“小鸡头米”成了“大产业”。

走进千润农业的加工车间，自动化生产线转得正欢，空气里飘着淡淡的鸡头米清香。公司行政经理林青伟拿起一包速冻鸡头米说：“我们和高校一起研发的零下150℃超低温锁鲜技术，能把保质期从4个月延长到12个月，营养留存率还能到95%。”

现在的鸡头米还玩起了“变身术”。车桥芡实产业研究院联合9所高校，不光培育出皮薄肉厚、更甜的杂交新品种，还开发出鸡头米酒、即食养生羹、芡实软糕等10多种深加工产品。

千年淮味的舌尖传承

在千润农业的展示厅里，厨师正演示经典淮扬菜“鸡头米炒虾仁”。解冻后的鲜芡实透着莹白光泽，像刚从塘里捞出来似的。“焯水不能超30秒，多一秒就丢了Q弹劲儿！”厨师手腕一翻，虾仁滑进锅，“用新鲜的虾仁，加少许料酒提鲜，快炒出锅。再撒点玉米、胡萝卜、豌豆配色，鲜得很！”

芡实不只是好吃，在中医食疗里还有“水中人参”的美誉。它性子甘平，既能帮脾胃驱散湿气，又能守住消化的“防线”，对付脾虚腹泻很是管用。除了煮粥，它还能做时尚甜品、炒菜炖汤——吃的是美味，

补的是身子，这就是“药食同源”的妙处。

翻到清代中期的烹饪书《调鼎集》，还能看到淮安人用鸡头米做“鸡头米羹”“芡实炖鸭”的技法。那时候的深秋宴席，要是少了一道鸡头米菜，都算不上完整的淮扬宴。

民俗文化更让鸡头米满是烟火气。每年农历三月二十八的车桥庙会上，各种芡实美食一字排开，蒸腾的热气裹着清甜，从街头飘到巷尾。现在的年轻人还会创新——把鸡头米加进奶茶、做成冰淇淋。老味道有了新吃法，连小孩子都爱得不行——吸溜一口，嚼到鸡头米的糯劲儿，味道真是美极了！

如今的鸡头米，香飘得更远了。“车桥芡实”入选江苏省网络畅销品牌，成了盒马鲜生、山姆会员店的直供产品。针对家庭厨房推出的“200克小包装鲜芡”“鸡头米+虾仁食材组合装”特别受欢迎。

新鲜鸡头米餐桌飘香

据介绍，芡实要在刚长熟、最鲜嫩的时候摘，只有这样，才能留住那口弹韧清甜，还可守住营养。不管是炒菜还是做甜汤，每一口都是独有的滋味，让人吃了就忘不掉。下面就分享几道以芡实为食材的家常美味，你也可以试试。

桂花芡实汤

这也许是芡实最经典的吃法，桂花香味馥郁，芡实清香可口，满口是江南的滋味。

用料：鲜芡实100克、冰糖适量、枸杞适量、小汤圆适量、酒酿适量、桂花蜂蜜适量。

步骤：①清水煮开；②水中放入小汤圆待煮熟起时，加入枸杞、酒酿、鲜芡实煮两三分钟；③起锅加入适量桂花蜂蜜即可食用。

芦笋尖炒芡实

芦笋的嫩、芡实的糯，简直是绝配，营养丰富又爽口无比。

用料：鲜芡实50克，芦笋适量，油、盐、味精、蚝油。

适量步骤：①芦笋取中部和尾部，切成段；②清水烧开后，放入切成段的芦笋和鲜芡实，煮1分钟左右捞起备用；③热锅倒入食用油，放入芦笋和鲜芡实，翻炒1分钟；④加入盐、味精、蚝油翻炒均匀即可起锅。

清蒸咸肉芡实

咸五花肉自带咸香，能渗入芡实，所以不需要过多的调味料，就能让这道菜十分美味。

用料：鲜芡实100克；咸五花肉（腊肉）适量；葱、姜、红辣椒；料酒、食用油。

步骤：①咸五花肉切成厚片，放入40℃淡盐水中浸泡30分钟；②葱、姜、红辣椒切丝备用；③盘子底部铺上一层鲜芡实，将咸五花肉铺在上面，淋上少许料酒；④清水烧开，放入五花肉，蒸15分钟出锅；⑤放上葱、姜、红椒丝，淋上热油，即可食用。

禁忌：高血压、高血脂患者慎食。

桃胶银耳芡实羹

香滑甜糯，清新可口，满满的胶原蛋白。

用料：鲜芡实100克、桃胶6粒、银耳小片、冰糖少许、枸杞一小把。

步骤：①桃胶、银耳分别洗净，泡发一夜；②炖锅加银耳煮开，开小火慢炖；③待银耳出现胶质，加入桃胶继续炖至胶状；④倒入冰糖，放入芡实、枸杞煮1分钟即可出锅；⑤冰镇后食用口感更佳。

禁忌：消化类疾病及孕妇慎食。

虾仁炒芡实

虾仁自带的鲜味，把朴素的芡实裹住，入口时鲜脆和软糯共存，老少皆宜。

用料：鲜芡实100克，虾仁适量，盐、味精、生抽、生粉、鸡蛋、料酒。

步骤：①虾去壳，加入料酒、生抽、生粉，以及蛋清，用手抓匀，腌制10分钟；②水再次煮开后，放入鲜芡实煮1分钟左右全部盛出备用；③热锅加入少许食用油，低温放入虾仁翻炒变色；④加入鲜芡实，继续翻炒1分钟；⑤加入盐、味精调味，倒入生粉水勾芡大火炒匀，起锅装盘即可。

禁忌：过敏性鼻炎、皮炎和痛风者慎食。

