

火把节前后，随着“火把节鸡枞”集中上市，鸡枞这种来自大山里的野生菌，再次成为了人们线上线下交流的热词。乡村人见面往往都是一句“你家找得鸡枞了吗”，而城镇里的人则会问“你家买鸡枞了吗”。

非常受欢迎 因它特有的美味和价值

鸡枞之所以受欢迎，不仅因为物以稀为贵，还因为它特有的美味和价值。《本草纲目》记载，鸡枞有“益胃、清神、治痔”的作用。现代医学研究证明，鸡枞有增强人体免疫功能、预防肠癌、养血、润燥、健脾胃等功效。而且，鸡枞营养丰富，对人体有非常好的滋补作用，是体质、病后和老年人的佳肴。

“乾隆三大家”之一的赵翼随军入滇，吃了鸡枞后大为赞叹：“老饕惊叹得未有，异哉此鸡是何族？无骨乃有皮，无血乃有肉，鲜于锦雉膏，腴于锦雀腹。”清嘉靖五年成书的《南园漫录》记载：“鸡枞，菌类也。惟永昌所产为美，且多。”古属永昌或与永昌相邻的昌宁，便是鸡枞生长的理想之地。

雷雨天气后 便会披上蓑衣戴上雨帽

昌宁的鸡枞种类很多，有黑鸡枞、青鸡枞、白鸡枞、黄鸡枞、红鸡枞等。一般每年农历六月到九月间出。最受喜爱的黑鸡枞一般在“火把节”和“月半节”两个农时节前后出，称为“火把节鸡枞”“月半鸡枞”，其他零散出的就只叫做“散鸡枞”了。

黄鸡枞个头最大，出的周期也最长。一般从农历七月到九月底，都有黄鸡枞出，有的一个“鸡枞塘”会分多次出。甚至到了秋冬之交的“土黄天”里还会有“土黄鸡枞”，老一辈说“土黄鸡枞”能做药。大的黄鸡枞“开伞”后，能有雨水帽那么大。

农村人吃鸡枞，得靠到山里去找。当然，要找到鸡枞，不仅要知道“鸡枞塘”，还要掌握鸡枞每年大概哪天出，有时因节令、气候的不同会有所不同，但相差最多也就两三天。据说很多找鸡枞能手，甚至会记鸡枞笔记。

鸡枞很有灵性，一般会在雷雨天气后集中从土里钻出来，至于是什么原理至今没人说清楚。昌宁的找鸡枞人，一到出鸡枞季，只要头一天晚上打雷下雨，第二天早上无论是雨是晴，都会披上蓑衣戴上雨帽，到认识的鸡枞塘去看看，一年又一年乐此不疲。

鸡枞需要特定的环境。一般来说，鸡枞常生于针阔叶林中地上、荒地上和乱坟堆、包谷地中，基柄与白蚁巢相连，有散生也有群生。在自然条件下鸡枞与白蚁共生，白蚁巢就是昌宁人习惯所说的“鸡枞土锅”。



吃一次就再也忘不掉

鸡枞味道好、营养好，而且吃起来安全。每到这个季节，凉拌生鸡枞、青椒炒鸡枞、鸡枞炖鸡蛋、煮鸡枞，各种吃法都是老少皆宜的美食。当然，昌宁人最喜欢的，还是将新鲜鸡枞配上青辣椒、青花椒、大蒜等佐料爆炒，那鲜美的味道让人吃了一次就会再也忘不掉。

油鸡枞——米线面条的标配

昌宁人最常见的菌食品要数油鸡枞。每到出鸡枞的季节，城镇乡村总会有的一种诱人食欲的油鸡枞香，从农家灶台上、酒店餐馆操作间、加工作坊大锅里散发出来。

每到鸡枞上市的季节，无论走在农村、集镇或县城，餐馆酒店、特色加工作坊和一家一户都会炸上或多或少的油鸡枞，在吃早点的时候用来拌米线、面条，或在拌凉菜的时候挑几丝加点油，“吃上点鸡枞气”。

制作油鸡枞，对鸡枞的要求就没有干鸡枞、水鸡枞那么高，制作时也只需将鸡枞洗净撕开，用适量的热油炸。需要长期存储的就炸干点，如果只是

眼前吃可以炸得不太干。油鸡枞味道，可以说是很多人记忆里最难忘的一抹香了。

每到出鸡枞的季节，县城和乡村都会有许多收鸡枞、卖鸡枞的人，一些有经营头脑的人开起了鸡枞加工厂，专门收购加工干鸡枞、油鸡枞、水鸡枞，“鸡枞经济”成为了昌宁山区农民的一项收入来源，鸡枞产品也成为了昌宁人馈赠亲友的一种“奢侈品”。

鸡枞对环境的要求非常之高，即使高科发展到今天，仍无法实现人工种植。鸡枞这种灵性之物，无疑是大自然对人类的一种馈赠。这山中的珍品，值得慢慢品味、好好珍惜。

水鸡枞——慢慢“熬”更香

在干鸡枞的基础上，昌宁人又用卤的方式，制作出了美味的水鸡枞。与干鸡枞的其他吃法一样，制作水鸡枞也必须先用温水将其泡“醒”，然后再用泡鸡枞水，温火煮12个小时左右，在煮的过程中加入佐料，慢慢“熬”制出味道独特

的水鸡枞。

制作水鸡枞不仅鸡枞必须是好的骨朵，用的辣椒也必须是上好的，不然做出来的水鸡枞不仅颜色不好看，吃起来的感觉也不好。制作过程中不能碰油，只要碰到油就容易腐烂变质。

凉拌鸡枞——特别有嚼劲

鸡枞不耐储存，如何让这美味能经常吃到呢？过去的人虽不像现代人可以用冰柜来冷冻，却能想出保存的办法。一代代人传承下来的，已不仅仅是一种美食，更成了一种特别的文化符号。

最原始的保存方法，是干鸡枞。其制作方法，就是把鸡枞去土后洗净，加上适量盐煮一次，然后在太阳下或者用传统的柴火余炭烘干，也可以在大铁锅里用余火焙干。做干鸡枞，一般都要选用刚出土的黑鸡枞小骨朵，这样制作出

来的才耐存储，口感也更好。

需要吃时，只要取出干鸡枞，用温水泡“醒”后，直接用被称为鸡蛋果的树番茄加上调料凉拌了吃，也可以煮汤、炖鸡蛋等。吃起来虽然没有鲜鸡枞那般鲜香，却特别有嚼劲，别有一番风味。

本报记者 崔敏

通讯员 吴再忠 摄影报道

