

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,是体弱、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”两个农历节前后出,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,一年又一年乐此不彼。

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营共生,白蚁巢就是昌宁人习惯所说的“鸡枞土锅”。



# 鸡枞诱惑

春城晚报

开屏新闻App

理想生活 即刻开屏



鲜美的味道

## 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,即使高科技发展到今天,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



刚出土的黑鸡枞