

■疗饥救荒的“舶来品”

令人感到惊诧的是,土豆这种遍及乡村田野的作物,更是国人餐桌上必不可少的根茎类蔬菜,却并非我国原产。追溯其起源,土豆的始祖居然生长在远隔万里的南美洲土地上,引进我国的历史也只有短短的四百余年时间,可谓是不折不扣的“舶来品”。

土豆的野生种群曾分布在南美洲的秘鲁以及中美洲、墨西哥中部地区。大约7000年前,印第安部落在迁徙过程中,寻找食物时候发现了可食用的土豆块茎。野生土豆块茎的口感并不好,于是,印第安人运用土豆无性繁殖的特性,通过一系列的栽培改良,选育出了新品种。

16世纪,伴随着大航海时代的到来,土豆被船队从南美洲带到了世界的各处,当然其中也包括了船员们在欧洲的家乡。起初,欧洲的人们看上的土豆植株上的淡紫色花朵,并不是其可食用的块茎。土

豆花甚至被爱美的贵族用来装饰自己的纽扣和帽檐。

至于土豆的块茎,欧洲的人们认为其外表丑陋,又因其来自于“野蛮”的南美洲印第安部落,误食发芽的土豆还容易中毒,所以曾一度将其视为“魔鬼”的化身,迟迟不敢将其端上餐桌。

18世纪的一名法国军医被强迫食用土豆块茎后,才发现了个中美味,并开始了有针对性的长期研究。在其努力下,巴黎医学院于1772年宣布了食用土豆的价值。自此,法国开始扩大了土豆的种植规模。也就是这种在法国人眼里又小又丑的植物块茎,帮助他们度过了发生在1785年的严重饥荒。

大航海时代也将土豆带到了我国。据史料推测,土豆引种到我国的时间也在16世纪(即明代晚期),其通过东南海路、西北、南路等几条贸易运输路径传入我国内陆。我们浙江地区及东南沿海的土豆主要

是由南洋印尼(荷属爪哇)引种而来,所以土豆也被称为爪哇薯或者洋芋。

明代万历年间的官员蒋一葵撰写的《长安客话》证实了当时京津地区已在食用土豆:“土豆绝似吴中落花生及香芋,亦似芋,而此差松甘。”这里记载的土豆主要通过南洋贸易或是东南地区的朝贡,顺着大运河进入京津地区,作为当时上流社会独享美食。

正因为土豆的美味,其在京津地区的田野里很快占有了“一席之地”。明代万历年间的大监刘若愚编撰的《酌中志》记载了当时宫廷的百余种山珍海味中,土豆和山药均产自当地。而种植这些作物的正是上林苑“嘉蔬署”(即专门为皇室种菜的机构)。

清代取消了皇室自给自足的种菜供应体系,原本专供贵族的土豆种群也开始“飞入百姓家”。其学名“马铃薯”第一次出现在了康熙

年间的福建松溪县地方志《松溪县志》,源于其外形酷似马铃薯。同治时期的湖北房县地方志《房县志》描述土豆的外形为:“形似白薯而圆,大者如拳,小者如鸡蛋、如枣栗。”

清代本草学家吴其潜在其所著的植物学古籍《植物名实图考》中通过图文形式准确描绘了土豆的根茎叶“绿茎青叶,叶大小、疏密、长圆形状不一,根多白须,下结圆实,压其茎则根实繁如番薯”“花紫筒五角,间以青纹,中擎红的,绿蕊一缕,亦复楚楚”。

结合乾隆和同治两个时期编修的《房县志》,还可以了解到当时深居山谷的人们因为山势地形、土壤环境等因素难以种出水稻,不得不以土豆为口粮,度过干旱无收的时节。

这种以土豆为主粮的情况并不是个例。在明清之前,我国的主要粮食作物主要是水稻、黍、稷、麦、

菽、粟等。直到明代中期,粮食构成依旧以水稻和小麦为主。然而,随着人口数量的骤增,为了解决粮食供需不平衡的局面,喜欢气候温暖的番薯、能在高处耐旱的玉米和耐高处苦寒的土豆被先后引入,通过改良,“遍地开花”。

道光年间的《宁陕厅志》提到这种不知道怎么来的“洋芋”土豆,种得到处都是,而山里的农户几乎全靠其充饥度日,“专以洋芋为粮,粒米不得入口”。明清至民国时期,在赣南和湖北襄阳等山区,这种情况更是普遍,当地的人们常年以土豆和玉米为主食,反倒是很少吃稻米,“或终岁不米炊,习以为常”。《植物名实图考》认为土豆是“疗饥救荒,贫民之储”。

在我们舟山,民国时期的《定海县志》也提到农户以土豆为主要粮食的现象:“马铃薯年中可栽二次,近渐广种,皆运输外埠者,本薯为补充粮食之大宗,寻常山户多以薯

丝作饭。”

《定海县志》还记载从那时开始,舟山地区的人们就将土豆俗称为“红毛番薯”。当然了,这种叫法也是有由来的:其中“番薯”两字是因为早前的人们分辨不清“甘薯(即番薯)”和土豆,认为两者为同种。在民国时期的《定海县志》里也直接将两者归类在了一起。而“红毛”主要指的是英国人,康熙年间的《定海县志》记载有定海知县缪燧撰写的《番舶贸易增课始末》:“红毛即英圭黎国,在身毒国西。其人有黑白二种,白贵黑贱,皆高准,碧眼发黄红色,中土呼为红毛。”当然,“红毛”也泛指英国、法国、荷兰、西班牙等欧洲国家的人。翻阅史料,我们可以发现16世纪到18世纪,“红毛”所指的这些外邦商人确实在我国东南沿海频繁进行贸易,因此“红毛番薯”这个称法比“洋芋”更为准确贴切。

绿茎青叶五角花 根肥连缀味隽永

——“第四主粮”土豆记



■共富路上的“耀眼新星”

我国的土豆规模化发展始于上个世纪60年代,从那时开始逐渐形成了适应不同地区气候及土壤条件的特色品种。至80年代前,受限于生产条件和投入,土豆的育种目标主要是追求高产和抗病。其后,由于我国加强了优质品种资源的引进和科研力量的加强,同时随着西式餐饮业在国内的升温,在本世纪初,我国一跃成为了世界第一土豆生产国,产量和种植面积均居第一位。2008年,农业部启动了土豆现代农业产业技术项目体系,自此土豆产业进入了全面发展的新阶段。2015年,农业部召开了马铃薯主粮化战略研讨会,更是开启了土豆的主粮化之路,进一步强化了土豆在我国农作物生产结果中的地位,对农业经济结构和大众饮

食习惯产生了深远影响。土豆从这时开始,正式成为除水稻、小麦、玉米之外的第四大主粮作物。

在我们普陀,土豆向来是六横镇的主要农副产品之一,全镇的土豆种植面积约达5000亩。六横的高山腰子土豆作为当地特产,品质尤其优良。这种外形酷似“腰子”的土豆,得益于光照、气候、沙质土壤等优越的自然条件,烧熟后松软可口,略带清甜,深受食客们的青睐。然而“酒香也怕巷子深”,高山腰子土豆受限于种植户老龄化严重、运输外销不便、销售渠道较为单一等因素,导致其往往依靠自产自销,因为其保存期限和季节性,也时常出现低价滞销的情况。

2021年,六横镇以村集体经济合作社为单位,选定五星村等3个村100余户农户作为“土豆合伙

人”,由经济合作社统一收购土豆,借助经济合作社和政府搭建的平台开展电商直播,以线上线下相结合的模式进行销售。这种助农新途径有效帮助了当地种植户增收,起到了引领村民共同富裕的作用。

近年来,随着短视频《海岛土豆合伙人》的爆火,连续三届的六横五星村“海岛土豆节”的举行,六横五星村的高山腰子土豆也被越来越多人知晓。可喜的是,今年5月举办的第三届“海岛土豆节”上,浙江海洋大学的“大学生思政教育基地”、省农科院的“浙江省农业科学院项超博士薯类工作站”以及郭金伟技能大师工作室的“海岛共富食味坊烹饪指导站”相继在五星村挂牌落户,搭建了村民与专家交流平台的同时,也为下一步开展乡村研学、文旅融合打下了扎实的基础。

■花样繁多的烹饪方式

土豆最初引入我国时,因其与芋艿、番薯等外形类似,也同样产自土壤当中,所以人们一般用烹饪芋头、番薯的方式烹饪土豆。清代的《植物名实图考》记录了土豆块茎味道“似芋而甘,似薯而淡”,适合“羹臠煨灼”等各式做法,而土豆叶味道近似豌豆苗,“按酒侑食,清滑隽永”。

■营养价值及食用禁忌

现代医学研究表明,土豆富含淀粉和蛋白质以及钙、磷、铁、钾、钠、锌、锰等多种维生素。其中所含蛋白质属于完全蛋白质,可以被人体较好地吸收。所含维生素更是高于小麦和稻米,维生素C可防止坏血病,这是大米、白面等其他粮食中没有的。块茎所含的无机盐对于人体健康和幼儿发育成长都是极其有益的。

土豆营养较为均衡,是典型的低能量食物,也是非常好的高钾低

此外,清代的人们担心土豆长时间堆积会导致其腐烂,于是将其切片、曝晒、贮藏,晒干后的土豆片可以磨成粉,再与苦荞、燕麦制作成饼和馍。民国时期的《定海县志》也记录了当时的舟山地区人们将土豆块茎磨成粉的做法。

如今,我们舟山地区烹饪土豆

的方式多种多样,例如讲究咸淡滋味结合的盐烤小土豆,将鲳鱼、鲢鱼、鲈鱼头、海带、海葵(俗称“石奶”)等海鲜与土豆搭配红烧或者勾芡制羹,也有雪菜、番茄与土豆一起煮汤的家常做法。在我们舟山人的餐桌上,土豆被切丝、片、块,或为主料、或为配菜,可以称得上是千变万化了。

于生长发育,但如果长期食用或者偏食,可能会因为土豆含有大量淀粉导致肥胖。

土豆皮因为贮藏时间过久导致表皮变绿、发芽、发霉,会引发块茎中龙葵素剧增,食用后会导致中毒,因此要避免食用此类土豆。在贮藏时候,也要将土豆放置在干燥、通风的环境中,或是低温贮藏抑制发芽。高热、熟透加醋也可以有效分解龙葵素,避免食用土豆时可能发生中毒状况。