

# 乡村振兴背景下苏州芡实文化的挖掘与利用

徐君<sup>1</sup> 孙芳芳<sup>1</sup> 沈雪林<sup>2</sup> 薛博文<sup>1</sup> 周荣华<sup>1</sup> 姜红卫<sup>1</sup> 尹渝来<sup>11</sup>

(1. 苏州市农业科学院, 江苏 苏州 215100;

2. 苏州市种子管理站, 江苏 苏州 215009)

**【摘要】:** 芡实是苏州“水八仙”之一, 有悠久的栽培历史, 并派生了丰富多彩的水乡文化。对苏州芡实栽培历史、文化发展进行了阐述, 分析了苏州芡实产业目前存在的问题, 并就苏州芡实产业发展中文化利用层面提出了建议, 为充分挖掘苏州特色水生蔬菜芡实的文化资源, 拓展、利用其休闲观光功能提供参考。

**【关键词】:** 乡村振兴 芡实产业 芡实文化 休闲观光农业

**【中图分类号】** F32 **【文献标识码】** A

中共“十九大”报告明确提出, 实现乡村振兴战略, 最重要的就是推动农村产业兴旺。2019年, 《苏州市乡村振兴战略实施规划(2018-2022年)》正式印发, “都市农业发达”“水乡特色鲜明”是苏州乡村振兴的重要目标。作为苏州水乡特色的水生蔬菜产业, 将在农村产业振兴中发挥着举足轻重的作用, 成为有力推动苏州乡村振兴、实现农村现代化的助推器。

“水八仙”(苏州八种地产水生蔬菜, 芡实、莲藕、水芹、慈姑、菱角、荸荠、茭白及莼菜的统称)伴随着水乡苏州的发展, 已成为苏州人水乡情感的重要寄托, 同时派生、传承了丰富多彩的“水八仙”文化。水八仙之一的芡实(Euryaleforox), 俗称芡、鸡头米、鸡嘴莲等, 是睡莲科芡属一年生大型水生草本植物, 原产东亚。中国最早在《神农本草经》中就有芡实的记载, 其被认为是延年益寿的上品, 有“水中人参”和“水中桂圆”的美称。随着人们生活水平的进步, 具有保健功能的芡实日益到人们的重视, 芡实销售价格也越来越高, 应用前景十分广阔。

明代王鏊《姑苏志》卷十四“土产”描述: “芡实, 叶似荷而大, 俗名鸡头, 状类鸡首也。出吴江者, 壳薄、色绿、味腴; 出长洲车坊者, 色黄, 有粳糯之分”, 说明芡实在苏州有着悠久的栽培历史。本文通过对苏州芡实栽培历史、文化的挖掘, 拟更充分做好苏州特色水生蔬菜芡实产业在休闲观光方面的功能拓展, 进而提高芡实种植户的直接收益和芡实产业的综合经济效益, 助推苏州乡村振兴工作。

## 1 苏州芡实的栽培历史

芡实按照其果实上刺的有无, 分为有刺种和无刺种。有刺种俗称北芡或野芡, 多野生, 无刺种俗称苏芡或南芡, 是经长期选育而成的栽培种, 原产于江苏苏州。明杨循吉《吴邑志》上记载有“芡, 生黄山南荡, 谓之鸡头, 盖取其状似乌首, 味甘, 食之补益, 可以疗饥”。“南荡鸡头”由此得名。苏芡植株个体较大, 地上部除叶背外无刺, 便于分批采收, 苏芡种子和种仁

**作者简介:** 徐君(1982-), 男, 江苏苏州人, 副研究员, 研究方向: 水生蔬菜育种。

尹渝来(1973-), 男, 江苏苏州人, 高级农艺师, 主要从事水生蔬菜育种和推广工作。

**基金项目:** 苏州市农业生产和公共服务项目(水八仙种质资源保存); 苏州市农业农村智库项目(苏州特色水生蔬菜产业发展现状和保护发展政策研究[ZK202012])

长得规则近圆形，籽粒较大，性糯，但外种皮较厚，适应性差。

《苏州市志》第二十七卷第二章第二节“蔬菜”描述了苏州早期两个苏芡栽培品种‘红花芡’和‘白花芡’，并记载了苏芡在黄天荡栽培的情况。“芡实，系大型水生草本植物，俗名鸡头米。食用部分很多，其经济价值最高的是种子；细腻糯粘，香气浓郁，美味可口，可食用、酿酒；又是重要药材，能补中益气，滋养强壮；嫩叶柄、花茎、果实皮均可炒食。茎含有淀粉，煮食如芋。苏州当地栽种‘南芡’，黄天荡畔为芡实历史著名产地，‘南荡鸡头’为此得名。长期人工栽培，分早晚两个品种。早种熟性早，又名‘红花芡’，寒露即采毕；晚种迟7~10天，又名‘白花芡’，产量较早种高，亩产25公斤左右。”

《苏州郊区志》第七卷第二章第二节“水生蔬菜”记载，20世纪70年代，苏州芡实遭受冲击，生产濒临绝迹，1977年娄葑供销社仅收购到15kg(当时芡实均由供销社收购，自卖极少)。其中晚熟的‘白花芡实’近乎失传，幸在20世纪80年代初进行水生蔬菜品种资源调查时，在太湖中寻得，得以繁衍保存。20世纪80年代，芡实生产有了较快恢复。到20世纪90年代，栽种的大多是早熟的“紫花芡”，分布于太湖湖滨水网地区和低洼荡田。娄葑乡群力村常年利用太湖水域种芡实约266.67hm<sup>2</sup>，产量最高达65.3t。

目前，江苏沿太湖地区和里下河、洪泽湖周边地区大面积栽培芡实，芡实栽培还可与鱼塘养鱼进行合理套作、轮作，实现一定范围内的生态良性循环。近年来苏州市蔬菜研究所开展了苏芡和野芡之间的杂交育种及苏芡种间的杂交育种工作，通过系统选育获得了优质高产芡实新品种，并在苏州地区进行了推广工作。

## 2 芡实文化的内涵

### 2.1 芡实作为经济作物

芡实作为一种经济作物，营养丰富，具有食用和药用价值。中国历史上很早就有芡实作为粮食的记载：《古今注》对芡实描述为“叶似荷而大，叶上蹙皱如沸，实有芒刺，其中如米，可以度饥，即今藹子也”；《周礼·天官·籩人》有“加籩之实：菱、芡、棗、脯”；宋代寇宗奭的《本草衍义》卷十八有“鸡头实，今天下皆有之。河北沿滹沱居人采得，舂去皮，捣仁为粉，蒸炸作饼，可以代粮”。芡实种仁芡米营养价值高，美味可口，是秋季滋补的佳品。由此可见芡实的经济价值值得肯定，且产生了芡农这一专属类型的农业生产者。目前苏州芡实栽培面积在666.67hm<sup>2</sup>，芡实在苏北宝应、金湖等地也有栽培种植。随着时代的发展、历史的进步，芡实种植的发展也逐渐吸纳了传统文化的精髓，在原有的芡实种植业基础上又发展出芡实加工业，芡米除食用外，还可酿酒及制作副食品，又入药，补脾益肾，为滋补强壮剂。芡实全株还可做堆肥，也可成为农村生活燃料或家畜的饲料。芡实外壳还可作染料，嫩叶柄和花柄剥去皮后则可作蔬菜食用。

芡米近年在国内外市场上十分畅销，特别是苏芡的种仁，以其粒大、性较糯、品质优而闻名各地，在市场上供不应求。苏芡属苏州“水八仙”的重要类型，其产品(种仁)可根据需要按不同成熟期分批采收，加工成“冻鲜米”和“干米”等商品，是卫生部公布的“既是食品又是药品”的保健型蔬菜种类。

### 2.2 芡实饮食层面的文化

芡实食用部位为嫩叶、茎、根和成熟种仁。

唐苏恭《唐本草》有“作粉食，益人胜于菱也”，清代赵学敏引嘉泰《会稽志》有“芡，一名鸡头，山阴梅市产之最盛。有数等，小白皮最佳，大白皮、中白皮其皮甚坚难嚼，黄嫩者太软，皆不逮也。造粉与藕、菱同法”。说明芡实在中国古代就是重要食材。芡实叶又名鸡头盘、刺荷叶。取芡实的嫩叶如用荷叶即可，如芡叶粥、芡叶荷包鸡、鱼等。明《本草纲目》引《经验后方》有“鸡头粥：益精气，强志意，利耳目。鸡头实三合(煮熟去壳)，粳米一合煮粥，日日空心食”。花梗又名鸡头菜，

是芡实的花茎，于花蕾未放时采取，过则老不能食用，能止烦渴、除虚热，生拌、热拌、爆炒、配菜皆宜。芡实根以新鲜白嫩者为佳，能补脾益肾，治无名肿毒，煮熟切片，盐醋调食，炖鸡亦佳。芡实茎，即埋在池塘淤泥部分的白色茎，可以切成小段，加青椒、盐等佐料爆炒，做法与爆炒通菜杆一样，味道鲜美。常见以芡实茎、叶为原料制作的菜肴有：芡实羹、芡实炖老鸭、芡实莲子肉汤、芡实糯米粥、芡实粉核桃粥、芡实馄饨、芡实猪肉汤、凉拌芡菜、芡实猪肚汤等。

芡实米仁加工成粉，可供食用或药用。中式烹饪中常说的“勾芡”所用到的“芡粉”，本意就是指芡实的粉末，后来也泛指其他主要成分为淀粉的替代品。芡实还可以用于制作芡实粥和芡实糕，或者夏季做鸡头米汤，有防暑降温的功效，为苏州地区的传统消暑时令美食。

### 2.3 药用层面的芡实文化

芡实的干燥成熟种仁，在中国中医学里属于一味中药，具有很高的药用价值，常用于遗精滑精，遗尿尿频，脾虚久泻，白浊，带下。味甘，气平，无毒。入脾、肾二经。主湿痹，止腰膝疼痛，益精，令耳目聪明，强志补中，除暴疾，久食延龄益寿。视之若平常，用之大有利益。可君可臣，而又可佐使者也。

明代李时珍《本草纲目》果部“芡实”记载有：“释名：鸡头、雁喙、雁头、鸿头、鸡雍、卵菱、菡子、水流黄。气味：甘、平、涩、无毒。”“主治：小便频数及遗精，白浊。附方：芡茎，亦名鸡头菜，菜能止烦渴，除虚热。生食熟食均可。芡根，能治偏坠气块。”此外，关于芡实药用功能，在汉代《神农本草经》、南朝梁陶弘景《本草经集注》、唐孙思邈《备急千金要方》、唐孟诜《食疗本草》、宋刘跂《暇日记》、宋苏颂《本草图经》、明陈嘉谟《本草蒙筌》、明杜文燮《药鉴》、明钱允治《雷公炮制药性解》等中都记载。

芡实的医用保健功能近年来也有新的发展，研究人员在芡实及其提取物的抗氧化活性和抑菌功能、降血糖及降血压、胃粘膜保护等方面都有大量的研究报道。

### 2.4 芡实诗歌

在文学艺术方面，芡实因其独特的气质被众多文人雅士所喜爱，多有赋诗赞美，对其赋予了深厚的文化内涵。

赞美芡实自然之美的古代诗歌不可枚举，宋代诗人姜特立的《芡实》“芡实遍芳塘，明珠截锦囊。风流熏麝气，包裹借荷香”，唐代韩愈的《城南联句》“远苞树蕉栟，鸿头排刺芡”，唐代徐凝《侍郎宅泛池》的“莲子花边回竹岸，鸡头叶上荡兰舟。谁知洛北朱门里，便到江南绿水游”，都描写了芡塘的美丽景色。宋代著名词人苏轼在《轼始于文登海上得白石数升如芡实可作枕闻梅》中写有“愿子聚为江夏枕，不劳麾扇自宁亲”，宋代王洋的《偶得上饶芡实颇佳分荐同邑以诗送》中“明珠宝簿藏贝宫，嫦娥取置空明中”，清代郑板桥的《咏兴化》中，“最是江南秋八月，鸡头米赛蚌珠圆”，均体现了古代文人骚客对芡实的喜爱。此外，宋代许及之《芡曲》的“湖边谁摘芡，轻度藕花风”，清代沈朝初的《忆江南》“苏州好，葑水种鸡头。莹润每疑珠十斛，柔香偏爱乳盈瓯，细剥小庭幽”，则生动而具体地描写了古代劳动人民种植芡实的景象。

## 3 现阶段芡实产业发展中存在的问题

### 3.1 种植面积逐年减少，高素质从业人员缺乏

随着城市化的推进，苏州市原有近郊水生蔬菜基地面积正逐年锐减，苏州市的芡实种植面积逐渐减少。许多原本设施条件好，排灌渠道畅通，土壤熟化程度高的蔬菜基地现已被城市建设所征用。如苏州南芡原产地“黄天荡”，现已成为市中心，距离苏州工业园区CBD一步之遥，而当年的芡实著名产地群力村，现在也是毗邻高架，高楼林立。截至2019年苏州市芡实栽培面

---

积只有 666.67hm<sup>2</sup>，相比 2010 年减少了一半。

芡实的栽培、采收都在水中，栽培需要特殊的水土环境，种植产业劳动强度大，目前尚没有可替代的劳动方式，由于种、收芡实非常辛苦，容易形成老一辈芡实种植人员退休后芡农减少的窘况，种植人员减少、高素质从业人员缺乏的问题长期存在。

### 3.2 对芡实文化的挖掘和利用存在不足

目前苏州大面积的芡实种植区域主要集中在吴江、吴中等地，虽然形成了一定的规模，但由于水生蔬菜生产的特殊性，在芡实际生产中苏州芡农目前仍以单家独户、小规模生产、精耕细作、独立经营为主，如苏州澄湖芡实生产基地，芡实种植面积为 133.33hm<sup>2</sup>，而其中经营农户超过了 120 户，没有形成整体规模产业，也缺乏有影响力的龙头企业。这就使目前苏州芡实产业在发展过程中存在对外宣传力度不够，没有充分利用好苏州芡实知名度的问题。对现有芡实文化资源挖掘、利用存在严重不足，严重制约了芡实产业的发展和升级。

## 4 乡村振兴背景下利用芡实文化的建议

苏州是苏芡的原产地，芡实栽培历史悠久。经过历史的沉淀，芡实的文化渗透到人们的饮食、风俗习惯、思想意识中。虽然现代化的发展已经淡化了很多风俗习惯，但是秋天一碗鸡头米，仍然是寄托了无数苏州人的水乡情怀，而这种依恋情感为芡实文化的传承与发展提供了契机。乡村振兴的重要一环，就是产业的振兴发展。芡实文化的挖掘和利用，可以拓展芡实产业的休闲观光功能，通过媒体、网络报道、直播，提高产业的知名度和影响力，拓宽农产品销售路径，使农业增产农民增收，不仅如此，传统水乡芡实文化的挖掘还可以为乡村振兴注入文化之魂，从而形成全面振兴农村的合力，为乡村振兴插上“翅膀”，使传统乡村文化转化创造美好家园的强劲动力。在乡村振兴的大背景下，我们应以史为鉴，大力培育芡实产业，发展芡实文化。

### 4.1 拓展芡实产业的休闲观光功能

在苏州芡实栽培面积减少的情况下，要做精做强芡实产业，拓展其休闲观光方面的功能。休闲农业已成为了现代农业产业体系的重要组成部分，一个区域休闲农业的发展，有赖于当地的农业自然资源、景观资源、旅游资源等要素的数量和丰度，更有赖于当地人文资源的积淀以及被挖掘和开发的程度。苏州是著名的鱼米之乡，水乡文化内容丰富。抓住了水乡文化特色，就是抓住了休闲产业的龙头，芡实种在水里，长在水里，抓住了芡实产业，就抓住了苏州休闲观光农业的特色金字招牌。可加强包括芡实在内的苏州水生蔬菜主题公园建设，引导游客深度参与芡实采摘、籽粒剥壳、饮食制作等活动，同时在包括芡实在内的水生蔬菜集中种植区域，可以为外来游客提供如特色芡实餐饮、水乡住宿、芡田导览等服务，从而提高经济效益，扩大特色产品影响力，由此推动芡实产区休闲农业的发展。

### 4.2 加强芡实产业科研投入

芡实作为药食同源的蔬菜，促使人们进行了广泛的开发，并取得了一定的成果，先后开发了芡实酒、芡实糕、药用芡实切片等产品，但目前苏州市场上芡实消费仍然以冻鲜米为主，高效益高附加值的拳头产品仍然缺乏，因此要加大对芡实的科研投入。首先，要因地制宜，加强对现有地方资源的保护，利用现有芡实资源。加强加快芡实栽培技术研究和新品种选育，为芡实产业开发提供必需的资源。其次，要根据芡实用途不同特点，开发系列产品，如可即食的鲜食口籽品种、利于鲜米剥壳的薄壳品种等，同时依托苏州生物医药产业大力发展的机遇，加强苏芡在医药、保健方面的功能开发研究，带动芡实产业发展。此外，还应利用现代技术，建立通畅的物流体系，形成芡实产、供、销一体化，积极开拓芡实产品的国内外市场。

### 4.3 加强文化宣传，扩大影响力

---

政府应该加强引导,鼓励农户保留当地芡实文化传统,宣传本地芡实种植特色,向外介绍本地与芡实相关的风俗习惯。从农户角度进行的宣传,会更加贴近生活,更容易为人们接受。芡实文化活动主体主要是政府、园区、企业或者三者之间的合作,一方面,芡实文化活动能提高当地的知名度、增加收入,从而促进当地经济发展;另一方面,丰富多彩的活动形式也使当地居民与游客对芡实有进一步的了解,在一定程度上能起到传播芡实文化的作用。如之前姑苏晚报举办的“芡实开花遍芳塘”摄影随手拍活动、苏州工业园区娄葑街道在苏州工业园区党群服务站举办的“南荡芡实文化节”活动,都吸引了大量群众参与,取得了不错的效果。通过芡实主题文化活动的举办,有利于发展芡实(包括芡实文化)相关产业,可实现一、二、三产业的深度融合,从而促进休闲农业与乡村旅游的发展,助推乡村振兴。

#### 参考文献:

[1]鲍忠洲. 优质芡实—苏芡[M]. 南京: 江苏科学技术出版社, 2010.

[2]徐旭, 刘娴, 李良俊. 芡实研究进展[J]. 长江蔬菜, 2017(18): 62-68.

[3]沈啸梅, 叶瑞宝. 苏州水生蔬菜史略[J]. 中国农史, 1982, 2(8): 70-79.

[4]尹渝来, 孙芳芳, 孙惠玉. 高产无刺芡实品种姑苏芡 5 号的选育[J]. 长江蔬菜, 2015(22): 118-120.

[5]W. Zhang, R. Su, L. Gong, et al. Structural characterization and in vitro hypoglycemic activity of a glucan from *Euryale ferox* Salisb. seeds[J]. Carbohydrate Polymers, 2019(209): 363-371.

[6]C Wu, X. Wang, H. Wang et al. Extraction optimization, isolation, preliminary structural characterization and antioxidant activities of the cell wall polysaccharides in the petioles and pedicels of Chinese herbal medicine Qian (*Euryale ferox* Salisb.) [J]. International Journal of Biological Macromolecules, 2014(64): 458-467.

[7]於怀龙, 怀晴晴, 薛玲. 中药芡实预防急性胃粘膜损伤药理作用的研究[J]. 药学研究, 2013, 32(6): 326-329.

[8]李海林, 陈金林. 苏州特色水生蔬菜的产业化发展现状与对策[J]. 农业科技管理, 2009, 28(1): 84-86.

[9]邓衍明, 齐香玉, 陈双双, 等. 茉莉花文化挖掘及其在休闲农业中的应用探讨[J]. 现代农村科技, 2019(11): 89-91.