



2月29日,德国爱尔福特,图林根香肠日,专家正在品评不同品种的香肠。来自77家公司约388种香肠正被品评,之后,评委会为最好的香肠颁发了奖牌。  
——文/闲空 图/CFP

周一菜

文 / 若丹

### 鸡汁野菜

这几天,你若到郊外踏青,一定会发现田间地头冒出许多绿油油的野菜:野荠菜、马兰头、马齿苋、草头等等,如果挑些回家,绝对会尝到环保、有机且美味的佳肴。



将野菜洗净后,稍浸一会儿。锅内放水,用大火烧开,放少许盐;野菜投入沸水中焯熟后,迅速捞起,投入事先准备好的冷水中,用冷水过透,然后挤干水分,粗粗切几刀,装入盘中;大虾仁5粒洗净,上浆后稍醒,入沸水内焯熟,装入盘中;将鸡汁(如无鸡汁,也可到杏花楼专卖店买一包鸡汤)加适量精盐、少许味精,调好味,淋在盘中,将材质拌匀即可。此菜入口清爽味香,非常爽口。

前几日几位好友相聚在浦东红枫路的御璟轩,老板是沪上名厨张国荣。甫一落定,严惠琴大师就向我推荐起炒草头来。只见此草头碧绿爽滑,加了些香菇丝、金针菇同炒,入口清香鲜嫩,滑滑的,一点也不塞牙,一般店里的酒香草头根本无法与之相比。众多美食家一致认为此草头品种与平日所见不同。请教张国荣大师,他笑而不语。我认为,可能就是刚出土的野生草头,不信,你去尝尝就知!

**我** 在《火烧干巴》一文中提到粑粑,只是一笔带过,好比面对一个美人儿,不赞她几句怎么怎么漂亮、妩媚,却只说碰到了一个“女人”或者“人”,态度很不严肃、端正。确实,在云南,粑粑是一样重要的食材,无法轻描淡写。

云南民歌《小乖乖》里说:“小乖乖来小乖乖,说个谜语你来猜,什么长长街前卖啊,什么长长妹跟前来?小乖乖来小乖乖,这个谜语我来猜,米线长长街前卖啊,辫子长长妹跟前来哟。小乖乖来小乖乖,我来说给了你来猜,什么圆圆街前卖啊,什么圆圆妹跟前来?小乖乖来小乖乖,你说给了我猜,粑粑圆圆街前卖啊,镜子圆圆妹跟前来哟。”俗话说,“说得比唱得还好听”。能够进入具有地方色彩的唱本,总是最有代表性的事物,比如《吐鲁番的葡萄熟了》《好一朵茉莉花》之类。这里只提到了两样云南代表小吃——米线和粑粑,可见粑粑的地位是很崇高的。所以,台湾美食家周芬

红泥小炉

### 粑粑·饵块·饵丝(上)

文 / 西坡

娜说,米线和粑粑,“只要再加个饵块,就可以总括云南小吃的精华了。”

粑粑,在云南很多地方都可以见到,尤其以大理、丽江为多。其模样,或像葱油饼,或像藕夹饼,或像烙饼,或像煎饼,千姿百态,但万变不离其宗,总之是饼,而不是团或糕。

饼就是饼,糕就是糕,团就是团,何必叫粑粑呢?当地人就这么叫,外来的有什么办法!仿佛上海人叫馄饨,四川人叫抄手。不懂,那就入乡随俗吧。

有一种说法,称:之所以叫粑粑,是把“饽饽”的音读歪了。

我以为这是很可疑的。饽饽,是用粘米为原料蒸熟后才能吃的小吃。难道粑粑也是这样的?对此,我试着在下面穿插地说说。



丽江有句谚语:“丽江粑粑鹤庆酒。”说的是丽江的粑粑和鹤庆的酒,都是最具代表性的地方特产。

丽江粑粑是纳西族独具的风味食品,历史悠久,《徐霞客游记》里居然有记载。它原是纳西族妇女花费心思精制,以便让出远门的丈夫做干粮。它曾经是茶马古道上的马帮必备的干粮,耐藏而不会变质,久而久之,变成了一种色、香、味俱佳的美味小吃。丽江粑粑制作考究,主要原料是采取丽江出产的精细麦面,用从玉龙雪山流下来的清泉揉成面团,在大理石板上抹植物油(笔者按:真够地方特色),再擀成一块块薄片,抹上油,撒上料头,卷成圆筒盘状,两

头搭拢按扁,中间包入芝麻、核桃仁等作料,再以平底锅文火烤熟煎成金黄色即可。丽江粑粑分为咸甜两类,甜的加白糖,咸的加火腿末,也可以根据各自口味任意选用。在丽江四方街边上的一条小吃街上,到处是卖丽江粑粑的铺子。

喜洲粑粑因源于大理喜洲镇而得名,原名“破酥”。它的发面相当讲究,加适量苏打粉,揉捏至透,再加精油分层。也分甜、咸两类。咸的撒葱花、花椒、食盐;而甜的做法奇怪,用的料除红糖外,还有火腿、肉丁、油渣、豆沙等(杏花楼的叉烧包,名义上是咸的,吃上去却是甜的,与此有异曲同工之妙)。做成小圆饼后,把它放在油锅中烘烤即成。

丽江粑粑和喜洲粑粑,是云南粑粑中的极品,而其他地方的粑粑,



只能算是用于果腹的粮食,无所谓好吃与否。我在香格里拉吃过一种粑粑,大得像一只锅盖,足够五六人吃。比较粗糙,有的像玉米做的,有的像松糕。由于没有米饭,连面条也少有供应,它成了旅客的主食,吃起来倒别有风味,完全说不上好吃。有位旅友上了年纪,吃不到饭,又不喜欢吃面,却乐于接受这种朴素的粑粑,混过了一顿晚餐,令大家深感欣慰,否则真不知怎样对付。

彝族有一种荞粑,由荞麦、玉米和小麦等制成。吃口有点苦,故又叫“苦荞粑”,但嚼起来有一股特有的香气。彝族同胞往往把它火烤或油炸着吃。我在东阳吃过玉米饼,想象荞粑的味道应该和它是差不多的。

## 惊爆:正宗明前西湖龙井茶,不到市场价的1/3——能省3000元!

### 业内人士透露:高价龙井茶背后的惊人事实——

● **卖价一般是从茶农手中收购价的5倍以上:**茶农收获茶叶,炒制后卖给收购商,收购商将其卖给茶厂,茶厂加工后卖给中间商,中间商转售给商场、超市,最终到消费者手中——5道环节!每道赚至少三成利润!

● **更贵的是礼品茶:**一位茶企老板透露,如果能卖出6000万元礼品茶,其中1000万元是采购、加工费,4500万元是各单位采购人员回扣,剩下500万元,除去工人工资、租金,才是利润。这样算下来,一斤礼品茶从茶农到消费者,至少翻十倍。

天月茶叶公司推出“茶园直销价”——消费者每盒能省3000元!近日,知名品牌“天月”茶叶公

司突然宣布:启动“茶园直营”新模式,砍掉所有中间环节,从茶园直接到消费者的茶杯,把层层代理和流通中的巨大利润以及省出的店面费、房屋、水电费等,全部还给消费者,以市场价三分之一的价格供应——特级明前西湖龙井茶!每盒能省3000元!

**订购火爆:一天电话破800!**

**天月负责人说:**订购电话从早上7点多一直响到晚上9点多,有的老客户甚至要求提前交订金——

**陆家嘴的徐先生说:**“明前茶至少要五六千元,现在1000多元就能买到正宗的明前西湖龙井,蛮实惠的,一定要尝尝的!”

来自南京的小吴说:“上次网上

买了西湖龙井送人,发现是次品,不晓得有多难堪……但这个天月牌,单位领导就在喝,还有政府搞的防伪标志,买了很放心。”

即日起,天月特级西湖龙井(明前茶)开始电话预订。**上海预订专线:33328068。仅2000个特价名额!**

电话预订新茶,不需要付钱,也没有任何风险!25日后开始发货,工作人员会提前电话通知,如果您改变主意,订货也可随时取消。

但要注意——因为明前茶产量小,无法足量供应,而且这次是超乎寻常的特价,上海仅限2000个名额。

另外:订得越早,品质越好,想买到最好的西湖龙井,最好马上打**预订电话:33328068**

**专家声音:**茶叶资深人士卢冠雄先生说:天月西湖龙井有四绝——色绿、香郁、味甘、形美!

**天月西湖龙井4大保证,让消费者吃上定心丸:**

- **1.保证100%正品:**天月多年来连续被评为“浙江省著名商标”、全国旅游商品定点生产企业、“国家礼品茶”定点承办单位,所售龙井,均产自龙井乡龙井茶一级保护区!
- **2.保证100%正宗明前茶:**均为清明前采摘,芽叶细嫩,香气和滋味最好!
- **3.保证100%手工采摘、炒制:**所供应的西湖龙井,均为手工采摘的最优质鲜叶炒制而成!
- **4.保证无理由退换货:**无论什么原因,您不要了,只要非人为损坏,7天包退、

15天包换!

**如何购买到正宗西湖龙井?**

杭州质监局提醒:最直接的办法就是查询防伪标识。天月出品的西湖龙井,特级产品包装上除了QS标志外,均贴有专用的防伪标志和带防伪标志的原产地证书,标志和证书都具有唯一性,须同时使用,只要具备以上两个标志和一个证书就可确认为正宗西湖龙井。

**消费提示:节省3000元——您“出手”的最佳时机!仅限2000人!**

即日起开始预订,25日后发货,货到付款! **预订专线:33328068**

