老饕论道

一字食天下

文/姚耀东

“一字食天下”是指只要深刻理解这一个字，就能懂得天下美食的共通内涵和道理;精心掌握了这一个字,就能学会和制作出天下各类美食。

我经常讲到：只有在烹调技艺中,存在着一个字,一种研究方向，几乎能够涵盖美食制作的所有关键，并能解答任何烹调和美食制作过程中存在的疑惑。讲到这里，很多餐饮专业人员和美食家也许会从美食的三大基本要素:色、香、味中把“味”字选拔出来。但是,仔细想一想:“味”其实是烹调的一个最重要的结果，而并不是能够在操作过程中帮助和指点你达到美味的方法和手段。

我曾经在宁波的农贸市场尝到很好的宁波年糕材料，没有任何添加的“味”,但口感细腻柔软,弹性质感俱佳,我竟空口吃了三条。我也曾经在厨房,试尝加工中还未加过盐的白煮肉，因其美味可口，我竟然叫停了后续的着味和深加工。可见所谓“大味若淡”而不在于味。淡之极致即无味，所以我们中国道教的鼻祖老子就说“味无味”。

那么,“一字食天下”这个字还能是哪一个字呢?哪个字有这样无所不在、无穷无尽神奇的力量呢？上善若水——水分的“水”字,就是这百花齐放、百舸争流的烹调技艺中一言九鼎、一字千斤,唯一和绝对重要的因素。因为,用这一个字,就可以解释和解决烹调中需要面对的一切问题,才能使我们知晓美食制作中的每一步骤之所以然。

我们知道:动植物食品中,最重要的组成部分就是水分,是带着各种不同色彩、滋味、气息、香味、浓度、酸碱度、不同分子大小和营养成分各异的水分。怎样让这些水分展现美食的韵味？这就是我们要通过水分的保持、水分的渗入和取出、水分的稀释和浓缩,掌握水分携带、混合的功能来达到水分的置换以及通过水分的定性和定量控制最后完成最佳水分的构成和稳定。我们可以发现所有的烹调方法:从食材的选择,从洗、切、焯水、走油、拍粉、挂糊、上浆、调味、勾芡、浸渍、汽蒸、烧烤,以及各种腌、煮、燎、熏、酱、风、晒、炒、焖、煎、炖等各种烹制方法和手段全部是围绕着唯一重要的水分的“水”字。

值得一提的是，在食品加工烹制过程中,还有很多涉及冷冻冷藏的环节。食品在进入和移出冰箱的许多过程中,不同温度、湿度的冷库和冰箱都是直接影响着各类食品中水分的不断变化，从而很大程度会影响水分再处理和食材结构活化水分能力的可塑性。这是大多数烹饪者忽略和不够重视的问题。因为,水分处理是这样重要,而材料对被水分处理的承受能力却不是无限和可塑的。

几乎所有的生命体，至少有一半以上的成分是由水构成的。水是生命,是源泉;水是基因、基础和基石;水是方法、手段、介质;水也是信道,媒体和受体;水更是主体、目标和目的。水无所不在,无所不是,无所不能,无可取代。所以我们说:生命体的最佳最健康和最高境界必然需要依靠最洁净和最天然的水的状态。那么,求其次的食品和美食的最高要求就必然是最合理最美味的水分控制和处理。

我之所以用“一字食天下”为题,就是要使复杂的问题简单化，简化到任何读者都无法忘记“水”字在烹调技艺和餐饮文化中的力量和贡献——食以水为天。这样也能使每个读者都能迅速学会和掌握我将要列举的每一道菜和每一种制作方法，并能举一反三,运用自如。

吃出一朵昙花

火腿,火腿

文/公输于兰
图/王震坤

在购物频道下的伊比利亚火腿订单货款两讫的那一刻，身边人关于火腿的论战便开始了。

好吧,我先得承认,自己是火腿控。生在上海这座移民城市，从小就被遍布于各类大小食品店的南货柜台所吸引。这些南货柜陈列的食材品种可多可少，可粝可精，可凡可奇,但是有一样食材是不会缺少的,那就是火腿。火腿是百搭,可以跟任何食材为伍,也是老怪,每一样食材只要搭上火腿,风味指数立马升级,自动取得艳压群芳的姿态。所以无论身处贫困还是小康,食物匮乏还是丰富,只要家中有火腿,哪怕只是一小片,日子就华丽丽起来。炒青菜多么平淡，若是清水焯一下切细，将一片薄薄的火腿切成丝拿来与之油盐相伴,平淡就化为隽永。

因深昧火腿的意义，在独掌家庭伙食大权的日子里，火腿就成为开门七件事外必备之第八件事。家里的火腿品种也从金腿(金华火腿)延伸至云腿(宣威火腿),在朋友的引荐下甚至接触过烟熏椒香的湘腿(湖南)和川腿(四川火腿)。不过,无论什么品种的火腿,作为中式食材，要在中国菜肴中体现自己的价值,大抵还得秉承温良恭俭让的文化传统,要将个体价值融入群体主义中，小我融入大我中。价格再昂贵也不能突出自己,作用再大也要做到羚羊挂角无迹可寻，很低调地做着别的菜的提味调料。像闽菜佛跳墙和粤菜煲翅羹断断少不了金腿，但几乎看不到金腿的踪影。云南讲究的过桥米线和汽锅鸡也总要入云腿,但那云腿也是若隐若现的。否则若湘腿或川腿倒是可以蒸腊三样（跟腊鸡腊鸭一起放笼屉里蒸),可是味道太咸了,而跟其他菜一起炒或者煲,味道又太冲了。这类火腿不能够很好地与其他食材相融合，所以在火腿圈子里很难声名远播有所建树。

被各路厨师看好的金腿或云腿即使偶尔要表现自己的尊贵,也要兜兜转转不直接以真面目示人。像纯金腿做的蜜汁火方,经过数十小时三四道工序的加工,端出来的时候乍看上去就像一般的烧肉。云腿也只有做成饸饸火夹或者放饭上蒸跟饭一起吃才最致味。

恐怕也因为火腿的这种秉性,家里人向来抬举我用火腿成就的菜，如火腿鸡汤、火腿蒸鳜鱼、火腿炖蛋、火腿煮干丝、火腿烧冬瓜等,但不认同火腿本身。每每打开冰箱,或要存储自己的饮料,见到我里三层外三层包裹严实放里面的火腿占了好大一块地盘,便要发出诘问:火腿究竟有什么用啊？现在,他们看到我居然购买了在他们看来价格不菲的外国火腿,不免更加狐疑,家里的火腿尚且没有吃完,怎么就又买上了外国火腿!个中表情不说也能够感觉得到,我成了失去理智的购物狂型。

问题是,火腿跟火腿能一样吗?更何况是出身种群完全不一样的两种火腿。

家乡风味

桂林松糕

文/滕秀娥

在我的家乡桂林,有一种十分好吃的糕点。一般一个有十来斤重，底部为宽宽的圆柱形，圆柱顶部是像金字塔般的圆锥形,两部分合在一起,像一棵不倒松，又因为吃起来口感十分松软，因此当地的人们给它取了一个非常形象的名称“松糕”。

松糕是用糯米掺粳米适量磨成粉，稍掺些黄糖水拌匀，再将半干半湿的米粉层层撒入蒸桶中蒸一至二小时熟透而成。刚蒸出来的松糕最好吃，把还冒着热气的松糕，用刀切成一片一片,捧一片在手,细咬一口,只觉松软爽口,香甜宜人,如果再配上荔浦芋头丁，味道更是妙不可言。热气腾腾的松糕来上一块,大冷天也不怕冷了。

在家乡的习俗中，松糕一般用于喜庆场合,如生日贺寿、得子、新屋上梁等,赠松糕以示庆贺。松糕是周边乡镇逢喜事必备的礼物，送松糕的人都是跟主家特别亲或者感情关系非常好的人，这一贺礼在农村可以讲是“最高”礼品了,朋友要是在喝喜酒时送松糕，主家一般都有“受宠若惊”的感觉。

用于庆贺的松糕做成后，会根据不同的用途进行“装饰”,“装饰”不同含义也不同。祝寿送的松糕，在顶部插松树枝,是祝主人“长命百岁”,结婚送的松糕,会插柏树枝,周边点插红枣,当然是祝新人“白头偕老,百年好合”的意思。还有的人会用花生或者红枣在松糕上贴成许多祝福字词。现在生活水平高了,无论哪一种喜事，人们都会买来鲜花直接插在松糕上，美观的同时更增添了喜庆的气氛。

在桂林，松糕在大饭店是难觅踪影的,作为一种著名的特色小吃,只能到街边小摊、菜市去买，因为喜欢吃的人很多,而懂做松糕的人现在越来越少,去晚了经常会买不到。

美味大看台

雪顶含翠

文/戴一鸣

在餐馆点菜时无意看到名为雪顶含翠的菜名,让我想到了《甄嬛传》里描述的同名的一款茶叶。那是十七王爷费尽功夫为皇上寻的好茶,据甄嬛介绍,该茶生长于极北苦寒之地的险峻山峰,极难采摘,世间所有不过十余株,因常年得雪水滋养,茶味清新冷冽,极是难得。那么这餐馆中的雪顶含翠又是怎样的呢?端上一看,哦,这雪顶含翠原来就是蒜蓉西兰花。

虽有雅致的名号,其实也不过是一道家常素菜,制作起来也简单。先将洗净的西兰花在盐水中浸泡10分钟左右,再放入沸水中加入半勺盐煮熟,沥水放入盘中。但摆盘时似有些许讲究,要挑选大朵的西兰花,花面朝上。汤汁需用盐、鸡精、淀粉用水调制,考究的可以用鸡汤调制,使汤汁更加鲜美。最后将蒜压成泥,在锅中放入半勺油,油烧到五分热放入蒜泥爆香,倒入调好的汤汁,熬成透明色淋入西兰花即可。

这道家常雪顶含翠,虽不及《甄嬛传》中的同名茶珍贵,却也是营养丰富,味道鲜美。加上雅致的名号，难怪会堂而皇之登上餐馆的台面。

当令时鲜

酱爆螺蛳

文/江初昕

“生时是一碗,熟时是一碗,不吃是一碗,吃完还是一碗。”这谜底就是螺蛳。我的家乡在水网密织的鄱阳湖水边，小河里孕育着无以计数的螺蛳。每年清明,是螺蛳最肥嫩的时候,螺蛳也便成一道家乡风味菜。

家乡河汊纵横，螺蛳是常见之物。桥脚边、河埠头,随处可见一颗颗青如翡翠、个头较小的青绿色螺蛳。一年四季都能见着,夏季的螺蛳最鲜美。这个时节,三三两两结伴拎着水桶,脱了鞋,挽起裤管,在河边摸,螺蛳便一把一把地摸在手里,放入桶中。孩童们在清澈的河水里嬉戏,朗朗笑声中,一会儿工夫,桶里装满了螺蛳，整个空气中都弥漫着收获的欢乐。

拿回家后,还要将螺蛳放在清水中,滴上菜油,漂养一二天,彻底将螺蛳的腮胃、肠体内的秽物排漂干净,并除去泥土腥味,然后剪去其尾部,用有小眼的篓子上下反复甩洗,如此,螺蛳才能真正洗得干净。螺蛳肚肠爽净,肉质脆嫩。

炒时火要旺,热油加豆瓣酱、辣椒油、葱、姜、红辣椒,爆出香味后,把螺蛳入锅,翻炒片刻,喷下料酒,盖上锅盖焖上分把钟,加糖、酱油提味,后加宽汤,出锅前,加以鲜薄荷叶几片,一盘“酱爆螺蛳”便粉墨登场了。如此炒出的螺蛳油而不腻,麻辣鲜美可口,绝不逊于鱼虾。

啜吸螺蛳可不能斯文，一只手抓起碗中的一颗螺蛳，把头部放入唇里用力一吸,整个螺肉和料馅便进了口里,鲜美甘香,令人有品不足、尝不够似的感觉。如果吸力不够,只能吸出外面的馅料，螺肉要用牙签挑来食,味道就大失水准;如果吸得太过,螺肉会直射喉咙。不会吸的只有用牙签,拨开螺蛳的薄盖,挑出里面的肉,但是这就失去这道菜的奇味。一家人在自己的院子里边聊天边吃螺蛳,就着啤酒,别有一番风味。各人吸螺蛳发出“滋滋”的响声,不知不觉面前就会堆了一大盘空壳子。

食品营养标签对我们究竟有啥用?

咕咕健康博士

问:咕咕博士,你好!

我是一个年轻的妈妈。最近一段时间,我为专心抚养宝宝,辞去了工作在家做一个有期限的“全职太太”。自从开始准备全家人的三餐饭起,每天都必须去超市买东西，可我每每挑选食品时,就会有疑问——很多东西会有一个好听的名称,却不知其中到底含了什么成分！我最近听说,我国不久将使用食品营养标签,标签上将标识能量、蛋白质、钠、维生素等信息。那么,这个营养成分表对消费者真的有用处吗?

读者 **佳时**

答: 很高兴你有非常上佳的食品卫生意识。最早使用食品营养标签的国家是美国,后被很多国家所采用,我国将从2013年起也要求食品标识营养标签。

有了营养成分表，可以帮助消费者根据自身的需要,有选择地挑选食品。如有的食品淀粉的含量高,那么,多吃这类食物容易造成身体肥胖；有的食品钠的含量很高，多吃会容易产生高血压等其他疾病;有的食物蛋白质含量高,多吃补充身体所需；有的食品含有较多的膳食纤维,多吃可以帮助人们消化食物;有的食物多含维生素，多吃可以帮助人体补充所缺的维生素等营养素。

有了食品营养标签，有助于人们了解食品中各种营养素的参考值，满足消费者的健康需求，引导消费和促进均衡膳食。