

老饕论道

云南粑粑

文 / 原因

如果乳名是一个能让人重拾童稚情怀的称呼,那么在云南的话语词典里,“粑粑”就是“饼”的乳名。而如今对这称呼依然应声而答的,无一例外都是些稚气未脱、顽野笑容浮现的饼。比如水沏粑粑,就是把揉好的面,搓捏成长条,沿锅边贴放,围成一圈,锅底倒入一瓢水,盖严实了,连蒸带烤,不多时就起锅的饼。它既没有线条流畅的圆满,也没有精美馅心的诱惑。但锅巴焦黄,通体泡软,麦香味突出,对喜欢到酥油茶室里一聚的宵夜一族来说,不失为佳妙选择。其实,水沏粑粑最先是在铜锣锅里生成的。那是先把

一片圆面团在铜锣锅里烤得一面黄了,翻过个,倒扣着,在锣锅底注水,透蒸即可。旧时,马帮夜宿,就着篝火旋动的火舌,除了焖一锅锣锅饭外,往往还要蒸烤几个喷香的水沏粑粑,好佐青稞酒、好伴酥油茶,好吃饱饭后忘情地跳一轮弦子舞。水沏粑粑,本是沿茶马古道绽放的山野饮食之花。

至于怒江、独龙江一带的石板粑粑,林莽气息就更胜一筹了。一块当地山野特有的细腻平滑的薄石板,就是一口平底锅。传热慢,散热也慢,粑粑就会被烤得透香而不焦糊。更有不用麦面,而用葛根、野芋、野百合、野山药、董棕块茎里提取的淀粉作为原料来烹烤的。烹饪史上取之山野烹之山野的一页,就这样徐徐翻开,野性而悠远的生活场景顷刻拉近眼前。

即使是名震四方的丽江粑粑、喜洲粑粑、官渡粑粑,比起有火腿馅、椰蓉馅、鱼翅馅、法国鹅肝馅、鲍贝海参馅等等花样不断翻新的饼来,也是天真未凿,憨态可掬。

丽江粑粑,徐霞客在纳西知府木增家做客时尝过,称之为“奇点”。由于这种粑粑,菜油、猪油轮番涂抹,擀成干层,馅以芝麻、核桃、瓜籽仁,慷慨给糖,再加菜油于平底铸铁锅内,当着你的面在栗炭火上慢慢煎成两面焦黄,就外酥里软,甜腻至极,乃至徐霞客“一日不能尽一枚。”殊不知这是高海拔寒冷季节的饮食策略。如果在冬日的早晨,面对玉龙雪山的冰肌玉骨,咬上一口,腴甜之味从舌尖向口腔弥漫,继而向全身迸发,就会化为温度,也就会不可避免地化为幸福的感受。它在缺少少荤的年代,尤其让人梦寐以求。今天咬一口,品味的就是对往日梦想的甜蜜回忆。

大理喜洲镇离蝴蝶泉不远。蝴蝶喜欢在那里首尾相衔荡秋千,气候自然相对温润。喜洲粑粑也就简明扼要,减油轻糖,胡麻为馅,强调酥香。小麦粉用的是老面,而且须在特制的吊炉盘内烘烤。上层是栗炭猛火,底盘是微火,上下夹攻,火候一到,出炉的粑粑就色如黄金,香气则直奔恹恹喷涌的源头挑逗之,如骑着竹马的少年郎。坐在被老舍夸赞过的三坊一照壁、四合五天井的白族民居院落里,就一盅罐罐烤茶,吃一块喜洲粑粑,看苍山静定,听洱海呢喃,就会感觉生活简单到了仅与内心为伴,感觉自己成了慢生活中的一位隐逸之士。

到了昆明官渡,海拔更低,官渡粑粑也就更素淡。食物油脂含量与气温成反比,这现象颇为有趣,这是饮食文化与生存环境相对应的一种表现。官渡粑粑不放油脂,精心发酵后,充分擀压排除面团中的空气,包上芝麻、花生或者核桃等与白糖混合成的馅料,放于旋转的锅上烤烙。吃起来特有劲道,耐人咀嚼,越嚼越香甜。真是“乱头粗服总倾城(明·王彦泓诗句)”。

那天到官渡古镇,见一家卖粑粑的店铺门楣,悬一块写有“昆明市非物质文化遗产保护名录官渡粑粑技艺传承人某某”字样的匾牌。可能因为老板经常戴一副金丝边框眼镜,下面紧跟着挂一块招牌,上书“眼镜粑粑”四个大字。更有意思的是,旁边还张贴着一张“插队者价格翻两番”的告示。童心童趣,被官渡粑粑来自岁月深处的香气牵着,穿过浮华饼类的花里胡哨,奔跑着前来和你撞个满怀。我看见一个慕名而来以求一尝老味道的人,站在离这家店铺不远的金刚古塔下,发现了排队购买的长蛇阵,欢快地大叫了一声。几乎所有静静地排着队的人,都回头四处张望,误以为是谁站在逝去的时光里呼唤自己的乳名。



吃出一朵昙花

桃之夭夭,有蕢其实

文 / 公输于兰
图 / 王震坤

得上海南汇水蜜桃与无锡阳山水蜜桃各一盒。它们有一些相似的外部特征:果型都圆整饱满,果色均青里泛黄黄里带白白里透红,缝合线处都有细细的泛着光泽的绒毛,是美到可以入画的果品。到底哪一种更加好吃呢?我在这两种水蜜桃中各挑选了一个成熟度与果型大小比较一致的进行品尝。

先洗桃。用丝瓜筋蘸取少量果蔬洗涤液和盐轻轻擦拭,用清水冲洗净。没有了浮于表皮的绒毛和杂质,两种桃的皮色都更加清晰起来。南汇桃色重,蒂部青色略沉,桃身黄白色黄多白少,向阳部位的红色面大色深。阳山桃色浅,蒂部浅绿,桃身黄中泛白,晒斑的红色是浅粉的,犹如淡淡的水粉画一样。

再去皮,桃子去皮用一个“撕”字更为恰当。从顶到蒂,能够一片片将桃子皮比较完全地撕下来,是成熟桃子的标志。这两个桃子都不负我的厚望,在一片桃皮由顶撕下时,鲜桃滑而略有黏稠的汁水顺着手指流到胳膊肘上了。

赶紧尝一口吧。一口咬下去,两种桃都很甜,果肉都很幼嫩。

再尝一口,是在第一口咬的地方往深里再咬一口,停!这里有了一些区别。

南汇桃果肉更致密,阳山桃纤维更细腻。南汇桃甜中微酸,阳山桃的酸度可以忽略不计。南汇



彩虹粥是动画片《中华小当家》里的一道非常有特色的料理,粥呈五色,在卡通电影中有解毒的功效。近期有人在现实中实现了动画片中的这道粥,还在网上发布了视频,公布制作方法。

彩虹粥的原料有大米、红菜、南瓜、绿豆、松仁、龙眼等,先煮好白色的粥,作为底粥与少量红菜同煮;再用白粥,与绿豆同煮做出第二种颜色的粥;然后取白粥与南瓜泥煮第三层;第四层直接加入松仁即可;最后一层与龙眼肉同煮。再把五种不同颜色的粥分层装盘。

桃肉色在接近桃核处呈现大量的红色,阳山桃依然黄白色占主导。南汇桃香气足,阳山桃香气柔。

总体来说,这两种鲜桃都属于皮薄肉厚,纤维少,香味浓,汁多味甜的精品水蜜桃型。从种植历史来看,南汇水蜜桃更有水蜜桃原产地的价值。

中国是桃子的故乡,有4000多年的栽培历史。殷墟遗址中曾发掘出桃核。秦汉时期成书的《皇帝内经》将桃子列为桃、李、杏、梨、枣的五果之首。如今世界各地栽培的桃子被认为大都源于中国。因为印度梵文称桃为clnani,意为“秦地特产”,也就是自中国而来,不得不让人想起张骞出使西域和丝绸之路。而桃子中最美味可口的的水蜜桃据一些专业栽培书籍的说法,应该原产于上海的龙华。尽管上海龙华早几十年就已经是热闹的中心城区,除了公园里几株供观赏的桃花,根本看不到有什么桃子,但是记得小时候龙华庙会总是伴随着龙华桃花节,另外一首歌颂烈士的诗,其中一句“龙华桃花带血开”,大概可以透露出一些这块宝地跟桃子的渊源。后来水蜜桃被广泛移植到周边地区,成就了南汇水蜜桃、浙江奉化水蜜桃和无锡阳山水蜜桃。这些地方的水蜜桃口感相近是因为气候相近,都属于江南雨水充沛地区。而产生的细微差别可能跟土壤环境相关,所谓“桔生淮南则为桔,生于淮北则为枳”。南汇地处海边,土质营养不若龙华,在品种改良之前,以前南汇水蜜桃口感虽然比现在的要更甜,纤维更细,估计更加接近龙华水蜜桃原种,但是个头小,外表都是绿色的,很少看到那种寿桃般的红晕。现在经过改良,果型是漂亮了,但是根据自然界此消彼长的规律,自然口感要变得凛冽些。阳山这个地方是死火山土堆积的,土质营养丰富,加上周边淡水系统发达,一方水土养一方桃,出产的水蜜桃也就像那些面粉的无锡大阿福一样莹润了。

若问这些水蜜桃到底哪个更好吃?回答似乎有点艰难。桃是美好的象征。《诗经·周南·桃夭》以“桃之夭夭,灼灼其华,有蕢其实,其叶蓁蓁”,说尽宜家宜室的女子婚姻中的三段美好路程。谁不想自己的家乡有最好的的桃子可以吃呀?所以一定要回答的话,估计谁也逃脱不了邹忌小妾般的私心。

我是上海人,肯定说上海的水蜜桃最好吃!

美味大看台

彩虹粥

在《中华小当家》中,彩虹粥解救了翡翠馆一家人深陷红色魔粥的无底深渊,影片中的解释是因为红菜能挑起食欲,同时能清除体内毒素;有清火解毒作用的绿豆,能进一步解除身体内的毒素,同时促进身心平衡;南瓜有助于大病初愈或内脏虚弱的人;松仁可滋养体内五脏六腑;龙眼更是能温润身体。虽

然在现实生活中,不会像动画片中喝完就立竿见影,但这丰富的色彩具有调理身心的功能,而其营养功能更是缓解夏日胃口不良又能温润滋补。日本人制造的“小当家”,将一味中华料理赋予传奇色彩,且具有日本人严密求证的特色,难怪无论男女老幼,很多人都成为了中华小当家的拥趸。

各地名吃

吮指回味罐儿蹄

文 / 裴庆美

罐儿蹄是济南传统风味小吃。顾名思义,就是用罐子炖的蹄儿。罐是陶罐,蹄儿是猪蹄。猪蹄含胶质较多,吃法也较多样,较为普遍的制作方法是酱制,其中以在罐中酱炖的味道最好,被列为济南名小吃。

罐儿蹄是济南人最爱吃的下酒菜,老少皆宜。罐儿蹄肉质酥烂,色味鲜醇,食后吮指回味,令人欲罢不能。

鲜猪蹄制作之前需处理干净。猪蹄面积小,褶皱多,猪蹄上的毛不容易拔干净,有经验的师傅都是将猪蹄放火上燎,猪毛遇火变焦,即使褶皱处也纤丝不留。去毛后的猪蹄放温水中浸泡,再刮洗干净,取一个洗净的陶罐,将猪蹄、酱油、冰糖、肉桂、八角、葱段、姜片放入罐内,加清水至刚漫过猪蹄,用鲜荷叶盖住罐口,放在旺火上烧热至沸后,移至微火上炖约7小时即成。罐儿蹄的制作关键有两点,猪蹄一定要刮洗干净,炖时一定要用小火。因陶罐传热缓慢,火候平缓,且不易与其他物质发生化学变化,故煨出的猪蹄汤浓肉烂,香味馥郁、肉烂味香,不腻口,佐酒下饭俱佳。

罐儿蹄与江南名菜“东坡肉”有异曲同工之妙。罐儿蹄早在清末年间就已闻名乡里,此菜是由济南150多年前的凤集楼创制的,多少年来,罐儿蹄是凤集楼叫座的小吃。为方便顾客远途携带,店家还专用一种荆条编的外糊油纸的长方形小篓子来装猪蹄,这包装极有特色,提上两篓馈赠亲友,很是“场面”。罐儿蹄味浓而不腻,佐酒下饭均可,令人吮指回味。

文 / 戴一鸣

你的孩子可能隐藏了10cm的身高

目前孩子的发育年龄普遍提前,一些孩子11、13岁时会长得很快,但到14、15岁,别的孩子在猛长的时候,他却因为骨龄偏大、骨骼生长区(骨骺)提前闭合而停长,失去了调整身高的机会。

■ 生长潜力,测生长板更准确

以往医院骨龄测试的主要目的是确定孩子是否病理性矮小,而对于大部分正常范围内偏矮的孩子来说,如何获得优势成长,才是更让父母关心的问题。新一代骨龄需要结合生长板厚度进行形态分析,并持续不断地对孩子不同时期的生长变化进行监控,在问题刚出现时积极干预,保证孩子不偏离正常的生长轨道,更好地挖掘孩子隐藏的生长潜力,这与医院治疗目的是不同的。

■ 体内生长元素的活性及分布

孩子长高的关键是体内生长元素的分布量及活性度。因此,设法提高孩子体内生长元素含量及活性度就成了关键,中科院所属研究院最近在这一领域取得了巨大的突破,采用生物技术,表达出小分子多肽类生长物质,成功克服了该物质口服后,其活性度被胃酸破坏的难题,同时能提升自身的分泌量。——引自《身高的奥秘》ISBN7-81010-920-0上海中医药大学出版社

■ 暑期身高管理签约活动最后10天倒计时

基于对消费者权益的充分尊重,更因为拥有科学的身高管理经验与方案,中科衡通暑期推出了身高管理签约活动,通过新一代骨龄及生长板测评,准确判断孩子生长潜力及制定身高干预方案,并进行1-2年的长期跟踪及调整服务。名额已满,目前应广大

长要求,特延长最后10天,请尽快报名。更多孩子成长方面的研究新进展、新动态可查询

www.591gao.com
中科院服务点:(周末从建国西路427号边门进) T: 54920700
南京东路459号置地广场1107室(南京路步行街) T: 63528000

北京西路1701号静安中华大厦三楼(静安寺) T:61700398

特别声明: 中科衡通医学成立于上世纪九十年代,由中国科学院、上海生理研究所共同创办,享有中国科学院强大科研背景,目前有不商家冒用中科院名义欺骗消费者,特提醒消费者认准“中国科学院科技网络成员单位”认证,若发现有假冒或欺骗行为,请向工商部门或我单位举报,举报电话: 800-820-8727。