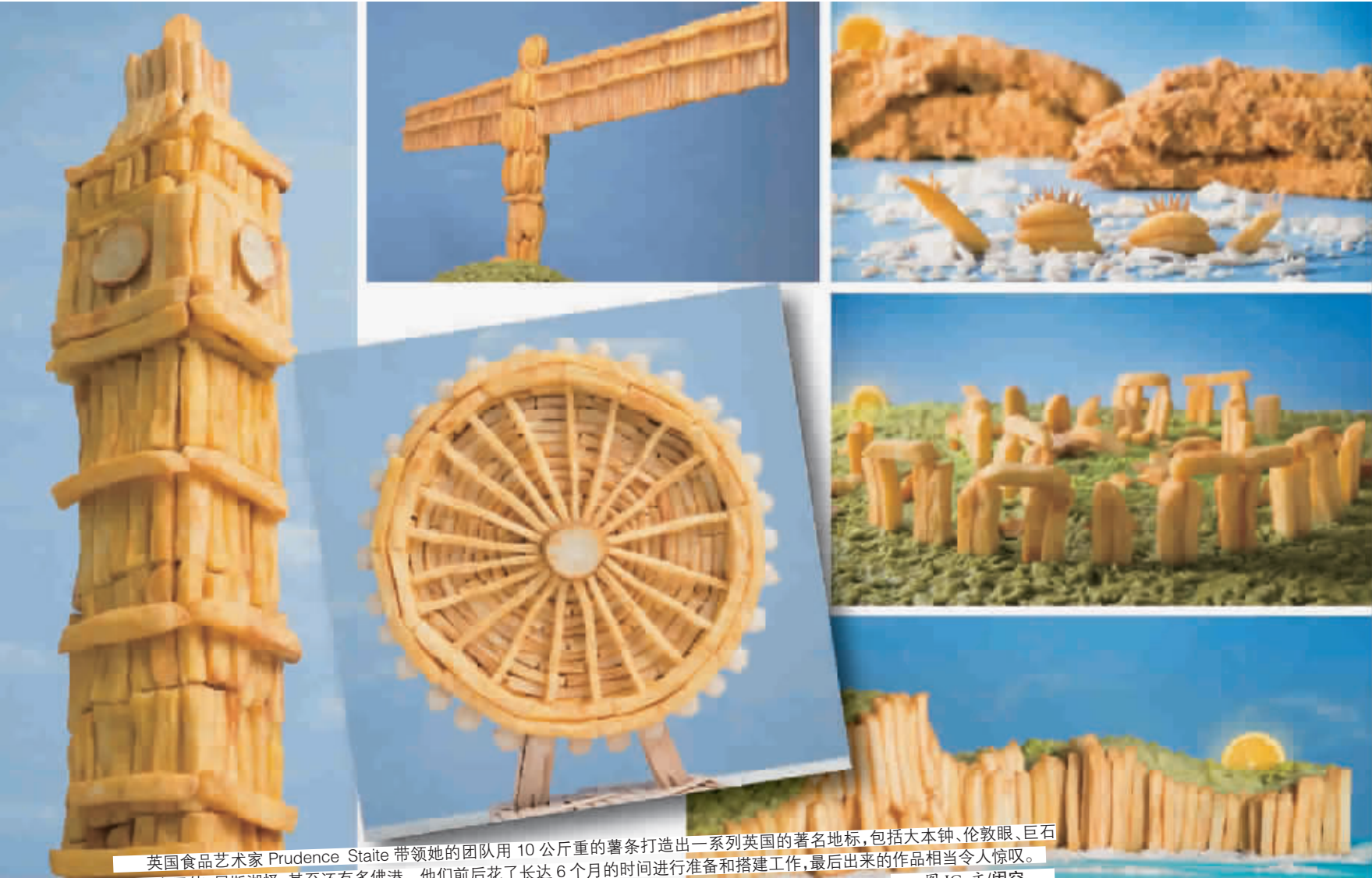


好吃周刊

B29
碰肉馄饨
B30
北京新滋味



本报副刊部事业发展部主编 | 总第 339 期 | 2014 年 3 月 7 日 星期五 责编:裴璐 视觉:董春洁



英国食品艺术家 Prudence Staite 带领她的团队用 10 公斤重的薯条打造出一系列英国的著名地标,包括大本钟、伦敦眼、巨石阵、北方天使、尼斯湖怪,甚至还有多佛港。他们前后花了长达 6 个月的时间进行准备和搭建工作,最后出来的作品相当令人惊叹。

——图 IC 文/闲空

红泥小炉

五味之首(中)

文 / 西坡

吃盐是生理需要,也是味觉需要。如果吃到一道菜,淡而无味,首先应当想到放盐而不是其他调料,这是常识。菜烧得过分咸了,通常会想到多放点糖,这种简单的办法容易使人产生错觉,以为咸的反向对应物是甜。不对,应该是淡。我们得到的大部分食材是淡的,鸡鸭鱼肉,参燕鲍翅,青菜豆腐,山药香菇,无一例外。要把它们做成有滋有味的菜肴,一定要有盐的参与,再根据各人的口味,调成偏甜,偏辣,偏酸,等等。不加盐,主要特征为甜、辣、酸的菜,是不可想象的。

可是,在现实生活中,咸,往往被人看低。中国成语喜欢用四个字组成,明明是“甜酸苦辣咸”五个“基本味道”,为了凑成四字的成语,咸就被“末位淘汰”了。这种轻率的动作,缺乏对“咸”乃至盐的起码尊重。

令人惊讶的是,与中国人颇有共识,西方人似乎也不把咸放在“嘴”里。美国人卡罗琳·考斯梅尔所著《味觉》一书,提到弗兰克·吉拉德的名著《人类感官》中的一个观点:味觉感官,“真正存在的只有四种味道——甜、辣、酸、苦”。罗琳·考斯梅尔继而写道:“试图把味道分成原始的或者基础的类别的做法自古代以来一直是这一感官研究的主要方面。甜、辣、酸、苦的范畴在古希腊人以及其他知识传统的理论家对味觉的沉思中就一直存在着。被选择来作为‘基本’味道的数目很早以前就已经被限定在几种。16 世纪末,人们还承认有九种基本的味道:甜、酸、呛、辛、粗、腻、苦、淡和辣。到 17 世纪,里纳留斯又补充了涩、粘、臭等几种,但取消了辛和



粗;阿尔切特·凡·霍尔又在原有的基础上添加了酒精味、香味、尿味和烂臭味。新近的一些研究者还考虑补充上金属味和可口的美味,但这些仍然是有争议的,四种基本的味道在大多数的讨论中仍然盛行着。”

真是奇怪,为什么“咸”就没人提到呢?即便罗琳·考斯梅尔承认所有的“基本味道”仍然是有争议的,他自己也没有为“咸”争取到一个席位啊!

在承认“淡”也是一种味道的语境下,“咸”居然没有地位,正常吗?

难道“咸”不是一种味道?难道“咸”是可以由其他味道合成的?

西方人在烹饪时可能很少甚至不加食盐,食者被要求在饭桌上自行调节需求,比如他们有时会拿来一支长长、粗粗的棍子,用双手逆转几下,此时,“棍子”下端的漏孔会撒出粗粗的盐花。这是他们同样需要“咸”的证明,虽然这个动作,比起餐馆里的中国人,在充分体味菜里的咸味时,还不忘从桌上的调料缸里弄上一小勺盐放到菜肴和面食里,要克制多了。

中国国土面积广大,民族众多,口味差异很大,有的每天吃辣,有的每天吃甜,有的每天吃酸,有的每天吃咸,但毫无例外的是每天都要和盐打交道。作为菜,纯粹的甜,纯粹的辣,纯粹的酸,是没有的,然而纯粹的咸,却非常多。

我原先以为,浙江沿海尤其是浙东的宁波地区吃得够咸了,想不到看到一则资料,彻底颠覆了我的观念。

2013 年的 10 月,江西媒体报道说,“每四个江西人中就有一个患高血压”。如果不计

遗传和环境因素,凭经验和常识,一般来说,他们是吃得过于咸了。

另有一份调查报告证实了这个结论可靠。《中国国家地理》刊文指出,江西人均摄入盐量列全国前三(其实是第一。该文描述为:“江西、吉林和安徽在人均摄入盐量位列全国前三。”)江西省盐业公司负责人称,“每个江西人平均一年要吃 3.7 公斤的盐,每天约为 10 克。”

由中国科学院地质研究所 1999 年编绘的《全国膳食钠摄入量图》显示,口味最咸的第一梯队为江西、吉林、安徽、江苏、北京、浙江,人均钠日摄入量超过 8 克;第二梯队为湖北、河南、陕西、青海、河北、山东、上海、贵州和福建,人均钠日摄入量 7-8 克;第三梯队为黑龙江、内蒙古、天津、四川、重庆、云南、湖南、广西,人均钠日摄入量 6-7 克。至于山西、广东、海南、新疆、甘肃、宁夏等省区,均属于钠摄入量较低的低盐口味地区。

可见,江西人的吃咸程度确实高。我也领教过江西菜,他们的辣,特点为咸辣。仅此可见一斑。

以前有部电影《闪闪的红星》,其中一节,反映老百姓冒着生命危险,冲破国民党军队层层封锁,巧妙地给缺盐的江西红军送盐,被视为壮举。电影重在讲故事,不过,当年红军缺盐恐怕是真的,但并不意味着江西缺盐。江西是富盐的(江西现在已是可数的产盐大省),可能当时未被发现。如果运气佳,红军在脚下可以挖出一二个盐矿来,那就没有潘冬子送盐这档子事了。从另一角度看,江西人吃得那么咸,已成习惯,没有扎实的物质基础(富盐)是不行的。当然,还有一种情况也会发生,因为贫困,咸一点的菜肴可以更下饭。

周一菜

文 / 李兴福

珊瑚白菜



白菜古称“菘”。陆佃《埤雅》云:白菜,“性凌冬晚凋,四时常见,有菘之操,故曰菘”。菘子为菜,具有四时常青,营养丰富,菜质软嫩,清爽适口等特点。

原料:天津白菜(净)500-600 克,盐 25-30 克,白糖 100 克,米醋 60-70 克,植物油 25 克,泡红辣椒 15 克,嫩姜 10 克,干辣椒 5 克,花椒粒 15 粒。

制作方法:白菜洗净后沥干水,顺长切成二分宽的三寸长条。白菜叶尽量少一点。放入盆内撒上盐,白菜上面重压二三只盆子(使其容易出水),腌它 5-6 小时,腌到白菜软透后取出,再用冷开水洗清一次,捞出挤干水分盛入盆内。泡辣椒去掉籽切成粗丝,姜去皮切成细丝放在白菜上面。锅上火烧热放油,烧成八成热,放干辣椒和花椒粒,炸成紫褐色,散出香味时,连油辣椒全倒入白菜内,锅放糖和米醋,一起在锅内融化后,带醋糖汁倾入白菜内,再泡 4-5 个小时后取出装盆食用。

特点:淡金黄色,酸,甜,咸,辣,脆,嫩,爽口。“百菜不如白菜”,言下之意俨然菜中王了,并且还有通利肠胃,除胸中烦、解毒、醒酒、消食下气和利大小便等功用。