

好吃周刊

B11
夏日清蔬
B12
邂逅仵佬古寨的传家美食



本报副刊部主编 | 总第 357 期 | 2014 年 7 月 17 日 星期四 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:窦云阳 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn



肯尼亚的 Ali Barbour 餐厅,位于一处暗礁洞里。这个洞的自然环境的历史在 12 万-18 万年之间。它有一个特别之处是山洞顶的“天窗”,非常适合在夜晚前来,月亮和星星是天然的明灯。——图 / IC 文 / 豆儿

红泥小炉

马格拉夫,德意志化学家,曾经担任过柏林科学院的院长,分析化学的先行者。这位科学家是科技界的大腕。学过化学的人多少有些了解,在化学元素史上,有个研究课题——氟元素的发现,揽得多项第一——参加人数最多、危险最大、工作最难,不少化学家为此损害了健康甚至牺牲了生命,故被称为“悲壮的化学元素史”。在这个前赴后继、历时118年的研究过程中,马格拉夫站在最前列。

马格拉夫有这样的学术成就,足以使他名垂千史。可是,他还有一项划时代的发现——1747年,在显微镜下,他发现了甜菜根中含有甜菜糖的晶体,于是写了研究报告送交普鲁士科学院。遗憾的是,这份报告并没有得到应有的重视。

好在薪火相传,他的学生F.K.阿哈尔特1786年在柏林近郊培育出世界第一个糖用甜菜品种。这种甜菜,块根肥大,根中含糖分较高,阿哈尔特成功地从中提取蔗糖,并开始了甜菜的育种工作。1795年,他生产出了三公担的甜菜糖。1799年,他发表论文宣布已经实现了甜菜制糖的目标。

然而,阿哈尔特的研究成果却引来英国当局的极端恐慌,他们千方百计地阻挠这项研究,起先想方设法对阿哈尔特进行利诱,让他宣布用甜菜制糖的研究失败,没有得逞;后来便对阿哈尔特进行污蔑和迫害,散布不利于他的言论,令他几乎无法在德国安身。最终,那些卑劣的阴谋都流产了。

英国人为什么煞费苦心,非欲置甜菜研究于死地不可?

原来,这与当时的地缘政治有关。就在阿哈尔特的甜菜制糖研究取得突破之际,欧洲发生了一系列的战争(1793-1815),即拿破



糖的故事(下)

文 / 西坡

仑一世率领法国军队对抗反法联盟的战争。拿破仑对不列颠岛实行经济封锁,而英国则从海上对欧陆实行经济封锁。这样一来,诸如食糖等生活必需品就被挡在了欧陆之外。欧洲不产甘蔗,无法获得糖源。欧陆人正为此一筹莫展,恰恰这时传来甜菜可以制糖的好消息,怎不让拿破仑喜出望外!故法国开始大力推动甜菜制糖的进程,而这又是英国所不愿意看到的,所以才有打压阿哈尔特的桥段。

或问:阿哈尔特是德国(普鲁士)人,为什么他的国家对甜菜制糖这件事没有表现出浓厚的兴趣?原因是普鲁士人对这个科研项目还未普遍相信。倒是俄国人占得先机。1802年,就在阿哈尔德在西里西亚附近的库内恩建立了世界上第一座甜菜糖厂的同年,俄国也建成了一座甜菜糖厂。俄国之所以急吼吼办甜菜制糖厂,是它的砂糖完全依赖进口。接着,法国在1811年开了第一家甜菜糖厂。德国见这两个国家用甜菜制糖的发展势头很好,便积极跟进。于是,欧洲出现了一股甜菜制糖潮。不久,甜菜制糖技术便传播到了美洲,继而传播到亚洲,乃至遍及世界各地。

之前我们说过,甜菜从出现到被利用,中间至少隔了两千多年的时间,而人类竟然无所作为。这在现代人看来,不管是古代中国人还是古代外国人,都显得智慧不够。其实这里头有一定的道理:最初的甜菜,其含糖量只有百分之六。而甘蔗的含糖量是百分之十八。如果甘蔗的含糖量只有百分之六的话,给人最直接的感受是不甜,没有人会去吃的。因此,含糖量偏少的甜菜,无法让人对它发生兴趣。经过农学家的努力,在二十世纪初,甜菜的含糖量已是百分之十八;目前大概是百分之二十四。这两个数字,都达到或超过甘蔗含糖量的指标,当然可以和甘蔗等量齐观了。然而,就目前提取蔗糖的

份额来说,甜菜仍然不及甘蔗(大约3:7)。

一般而言,白砂糖、红糖、冰糖取材于甘蔗;绵白糖、方糖则取材于甜菜。按照纯度排列,依次为:冰糖、白砂糖、绵白糖、红糖。但糖的甜度和含糖量(纯度)并不匹配,最甜的西瓜含糖量仅百分之十三,而大米的含糖量竟然是百分之七十五!

值得一提的是冰糖和红糖。冰糖是甘蔗糖经过精炼、溶解并多次结晶而成;红糖是由甘蔗榨汁滤去杂质后熬炼结晶而成。冰糖与红糖的区别在于工艺的粗细而已。介于两者之间的则是白砂糖。做工相对粗糙的红糖并不如我们想象的那样低级,相反,不作精加工而使它保留了比白砂糖更多的营养价值;讲究的红糖还要加适量的蜂蜜,换一种称呼便叫黑糖!现在有些人十分迷恋焦糖,诸如焦糖布丁、焦糖沙琪玛、焦糖咖啡等,甚为抢手。实际上焦糖既不神秘,也不高贵,它只是蔗糖熬成黏稠液体或粉末而已,深褐色,有苦味,广泛用于酱油、醋、啤酒、糖果等的天然着色剂。

和冰糖、白砂糖相比,无论是蜂蜜还是麦芽糖,含糖量都很低,甜度也不高,这倒是受不太喜欢吃甜的人的欢迎。不过,由于蜂蜜中的葡萄糖和果糖能够被人体直接吸收,麦芽糖则富含碳水化合物,“糖友”待之须十分谨慎克制。

关于糖源,在人们印象中,无非是甘蔗、甜菜、饴糖、蜂蜜、果糖之类,很多人不知道的是,加拿大出产一种叫枫糖的玩意儿非常神奇,它出自糖槭(糖枫)树内。这种树的树干中含有大量的淀粉,冬天成为蔗糖,夏天转化为液体状态,工人们在树上钻孔,树液缓缓流出,用火熬一下,就成了枫糖。到加拿大旅行的人通常会带回作为伴手礼送人。我有幸尝过,味道不错。

当下流行的木糖醇,是从某些植物中提炼而成的糖,一种很有前途的甜味剂。还有一种元贞糖,也从天然糖源中精炼,甜度是蔗糖的十倍而热量极低(白砂糖的十分之一不到),为“糖友”理想的食品甜味剂。而有些叫做“糖”的糖,其实和天然糖无关,它们是化学品,如糖精,不过是骗骗嗜甜的人的嘴而已。

周一菜

文/ 李兴福

竹报平安



此菜属口彩菜肴,又是保健绿色食品。

一、原料:鲜芦笋嫩尖 200 克,川竹荪 10 克,熟火腿 70-80 克;精盐、鲜粉各适量,鲜汤 200 克(鲜汤无可用清水),油 20 克,白胡椒粉少许。

二、制作方法:干川竹荪冷水泡半小时后洗净修去老根部位、竹网和竹伞,修成二寸长的段,连洗 2-3 次,再泡在清水内待用。熟精火腿肉切成一寸半长、6-7 分宽的薄片(约 10 片)。芦笋嫩尖约二寸半长段,最好上半段在开水锅余半分钟,捞出排在汤盆内左边,川竹荪同时也在开水锅内余透捞出沥干水分,排在盆右边,火腿片排汤盆中间,这样,青的芦笋在左边,白色的竹荪右边,中间是红色火腿,形状好看,青红白三色。锅上火烧清汤加调料烧开,将汤浇在盆内即成上席。

三、特点:一菜青红白三色,汤清味鲜美,脆嫩富有营养。芦笋、竹荪都富有食疗保健功效,也是烹饪蔬菜中高档原料。

中国最好的稻米——五常大米

其实也不贵(20斤装120元/包、10斤装60元/包;按有机准标种植的20斤装150元/包、10斤装80元/包)。

从产地到餐桌,无需任何环节,只需一个电话:02152801507,苏浙沪免费送货上门。