

好吃周刊

B10
布依人家的生态美食
B11
素鸡和素肠



本报副刊部主编 | 总第 377 期 | 2014 年 12 月 11 日 星期四 主编: 龚建星 责任编辑: 徐婉青 视觉设计: 窦云阳 编辑邮箱: gjx@xmwb.com.cn

西子湖畔。湖边邨，一家由旧式里弄房子改建成的顶级精品酒店，洋溢着浓厚的中式气息。然而，它的英式下午茶却纯粹而地道，和其建筑风格形成反差。也许，这就是所谓时尚吧。
——图文 / 萧斐



红泥小炉

文 / 西坡

猪油点滴(上)

很长一段时间以来，被“批斗”、被鄙视、被唾弃，弄得名声极臭的猪油，最近在微信群里突然“冒泡”了。有人不吝赞辞，给猪油“平反”，甚至喊出“放弃猪油，导致国人健康每况愈下”的惊人口号。

现在，市面上大肆吆喝的，出于商业利益驱动的占了多数，替猪油出头，算是哪种来路？明摆着的是，如果有人倒贴钱或白送，让你获得一罐猪油，你会认为他是真心实意地对你好吗？一般不会，因为猪油在人们的头脑里早已恶名昭著，成为食材中的“毒药”。尽管如此，我敢大胆推测，如今的中小學生，乃至于大学生，没有看过猪油“长”什么样儿的，是大比例的。

没有见过猪的模样可能极少，没有吃过猪肉的恐怕不多，但没有见过猪油的自然也在“少”的范围内。

肥牛，肥羊，听上去绝不让人有牛油、羊油非常多的感觉，反而令人对于牛羊的茁壮产生憧憬；对肥猪而言呢，就完全不同了。肥猪让人产生的第一个联想，是它的膘，很厚，很腻，很油。什么是膘呢？饱含油脂的肥肉，也就是动物的油脂，叫膘。这个“膘”字，在百姓



日常生活当中，基本上排斥了牛羊，只指一样东西，即猪的肥肉部分。

王公贵族，贪官污吏，搜刮民脂民膏。这是我们以前常常讲的一句话。什么是脂，什么是膏，古代人有严格的规定，《说文解字》：“戴角者脂，无角者膏。”意思是长角的动物，比如牛羊，它们身上的油，称为脂；不长角的动物，比如猪狗，它们身上的油，称为膏。又，《周礼·考工记·梓人》：“天下之大兽五：脂者、膏者、羸者、羽者、鳞者。”郑玄注疏道：“脂，牛羊属；膏，豕属；羸者，谓虎豹貔螭，为兽浅毛者之属；羽，鸟属；鳞，龙蛇之属。”因此，猪油就叫膏。郑玄在解释《礼记·内则》所谓“脂用葱，膏用薤”时又说：“脂，肥凝者，释者曰膏。”也就是说，只有炼熬过的脂肪才能算得上“膏”，那就把“膏”又提升了一个层次。有意思的是，膏，由高和肉(月)组合成字，意思是：炼熬肥肉时，浮在肉汤表面的油脂。这恰恰是我们做猪油时必须经过的程序。

成语当中还有一个词，叫“割脂剔膏”，割，从中间剖开再挖空；剔，把肉从骨头上刮下来，好像比“搜刮”两字更“残酷”。试想，剥削阶层连“膏”也要搜刮，还要“割剔”，干吗？只能说明“膏”——猪油，在古代是很好的东西，和我们现在理解的，不太一致。

那么好的东西，过了几千年，怎么竟变成了千夫所指的坏东西呢？

我查了一下资料，归结猪油之所以名声不佳的“罪魁祸首”有那么几条：

- 一、高能量。进食过多容易造成肥胖。
- 二、饱和脂肪酸含量较高。进食过多容易

引起心血管疾病。

三、含有 100mg/100g 左右的胆固醇。进食过多容易引起心血管疾病。

四、香味独特。用猪油烹饪菜肴时可极大地提高人的食欲，从而引起肥胖和心血管疾病。如果认为单凭这几条就可以把猪油赶出家庭厨房的话，我以为是反应过度了。弱弱地问一句：和猪油一样含有饱和脂肪酸的食品，真的已经被我们赶尽杀绝了吗？比如动物性食品：禽畜的肉和内脏等等。我们需要知道的是，动物油脂并不代表饱和脂肪酸，以猪油为例，它含有的不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸是一等一的比例；我们还需要知道的是，富含不饱和脂肪酸的植物油脂，以菜籽油、玉米油、棉籽油、大豆油等为例，其所含的饱和脂肪酸并不等于零。

再有，那些比猪油含有更多胆固醇的食品，真的都被我们扼杀在摇篮里了吗？我不相信。请看：每 100 克动物类食品含胆固醇量超过 100mg 的有：甲鱼、大马哈鱼、鸡爪、鸡、肥猪肉、鲜贝、海虾、火腿、海蟹、黄鳝、鲫鱼、肥牛肉、牛油、肥羊肉、田螺、鸡腿、猪肚、奶油、鸡肫、河鳗、对虾、炸鸡；超过 200mg 的有：蝎子、扒鸡、墨鱼、河虾、鲍鱼、河蟹、鱿鱼、黄油；超过 300mg 的有：干贝、猪肾、鸡肝；超过 400mg 的有：虾皮、蟹黄、猪肝、鸡肝(肉鸡)、淡菜；超过 500mg 的有：熟鹌鹑蛋、鸡蛋、白水羊头肉；超过 600mg 的有：松花蛋(鸭)、咸鸭蛋；超过 1500mg 的有：鸭蛋黄、鸡蛋黄、猪脑……你敢说自己从不碰这些食材！

至于因为“香味独特”使人胃口增强而肥胖的指责，简直荒唐透顶。

“一室之不治，何以天下家国为？”我们连比猪油更加“糟糕”的食材都照单全收，又有什么理由把人家猪油贬得一无是处！何况，猪油能给我们带来的“福利”，十根手指还数不过来呢。

文 / 李兴福

周一菜

家常鲢鱼头

一、原料：鲜活花鲢鱼一条(1500-2000 克)，肥瘦猪肉 70-80 克，笋片 50 克，香菇 4-5 只，泡红辣椒 2-3 只，青蒜苗 50 克。调料：郫县豆瓣辣酱 50 克，料酒 30 克，糖、酱油、盐、鲜粉、葱姜、湿淀粉各适量，植物油 80-100 克。



二、制作方法：将鲜活鲢宰杀，刮去鱼鳞，开肚去掉内脏，留鱼泡冲洗净。将鱼头留半长鱼的鱼肉斩下鱼头，鱼肉另用。将鱼头斩开二片，去掉鱼鳃，再每片斩成四块斧斩成八块，装在鱼盆内，加一点生抽酱油腌清一下。肥瘦猪肉切成肉片，笋切成片，香菇泡软洗净，每只香菇批成 2-3 片，泡红辣椒去籽洗一下切片，葱姜洗净切成末。青蒜苗洗净一批二片切成一寸长段。锅上火烧热，放油滑锅倒出，锅再上火烧热，要旺火，将鱼头块下锅煎一分钟，反过鱼身再煎。倒在漏勺内，锅上火烧热放油，葱姜肉片下锅煸炒，加豆瓣辣酱煸炒，放酒、酱油，将鱼头下锅放清水 700-800 克旺火烧开，盖上盖，用中火烧 10-12 分钟，调旺火加调料收汁，淋上适量湿淀粉，锅转一下反过身，将青蒜苗洒在鱼头上，淋上一点油即成装盆。

三、特点：滑嫩味美咸中带辣，辣中带鲜，鲜中带一点甜。

鲢鱼味甘性温，有暖胃、补气、泽肤、利水等。常食鲢鱼头可治风寒、妇女头晕。

友情提示：宰杀时鱼胆不要碰破，有毒。鱼头用掉，多余鱼中段可斩成块红烧，去皮去骨可做炒鱼片，可余汤，炒鱼丁，炸鱼排等单独成菜。

申泰牌有机五常大米上市啦!

10斤装98元,5斤装60元,按有机标准种植的10斤装85元,20斤装155元,另有更经济实惠的同品种按照常规种植的五常大米供应。从种植到餐桌,减去了任何中间环节。只需您一个电话(021)52801507。苏浙沪10斤起免运费送货上门。