

好吃周刊



新民好吃微信订阅

本报专刊部主编 | 总第 446 期 | 2016 年 5 月 19 日 星期四 总策划:龚建星 责任编辑:龚建星 视觉设计:窦云阳 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn



有些小伙伴一到夜晚就开始在朋友圈里拉“仇恨”，各种十三香龙虾、麻辣龙虾、椒盐龙虾，频频出现，收到无数个赞，不亦乐乎！一盆色香味俱全的小龙虾让吃货们食指大动，两手合拢，用力一掰，伴随一声脆响，白嫩的虾肉便脱壳而出。美哉！快哉！

文 / 豆儿 图 / CFP

2016健康用水与科技创新高峰论坛举行

有鉴于我国人口增长和城市化进程的加快导致水资源短缺和水污染日益严重，2016年5月15日，由上海市食品学会、食品与生活杂志社共同主办的健康用水与科技创新高峰论坛在上海科学会堂召开，论坛旨在向公众普及健康用水知识，走出饮水误区，养成良好的饮水习惯，并依托创新科技、创新产品，更好地提升公众健康水平。

上海第六人民医院临床营养科主任葛声说，5月13日卫生部公布的新版《中国居民膳食指南(2016)》中对饮水量有新的推荐，即成年人每天饮水量由旧标准的1200毫升增加至1500-1700毫升，且要少量多次饮用，提倡饮用白开水和茶水。

上海市地质学会矿泉水专业委员会首席专家牛晓英提出，健康的饮用水应该同时具备四个条件：1.没有污染；2.要有一定硬度；3.含有人体需要的矿物质和微量元素；4.水的pH值在7.2-7.8，为中偏弱碱性。

上海市食品学会食品安全委员会主任马志英指出，上海的自来水水质总体情况较好，尽管自来



水在出厂时能够达到我国城市居民生活用水标准，但如果开水不经过过滤，水垢就会带着尘埃等大颗粒物，一部分会以肉眼看不见的混悬状被我们喝下，对健康不利。

上海谷奇核孔膜材料科技有限公司董事长陈武介绍说，为解决老百姓的饮水健康问题，他们已新开发出一款开水过滤装置。每片核孔膜上有4000多万个微孔，烧开后的自来水通过核孔膜过滤后，砷、铅等重金属含量有所降低，而人体所需的矿物质含量仍有保留，对推动全民饮水健康将起到积极的作用。

红泥小炉

文 / 西坡

陕西面条(下)

biangbiang,此字非常神秘,但biangbiang面,并不神秘。多年前,单位里有个搞视觉设计的小姑娘,读了我写的几篇关于面条文章后对我讲:“您可不可以写写我们陕西的裤带面?”可是,当时我没有见过裤带面长什么模样,没感受,也就无从落笔。这次到陕西,想起小姑娘说过的话,就点名要吃裤带面。营业员对我说:“裤带面?可不就是biangbiang面嘛!”我才知道,它们是一回事。于是,biangbiang面的基本性状也就清楚了:像裤带一样的面条。

只是,裤带没有一定的标准,宽点,窄点,谁也不会计较。biangbiang面能这样没谱吗?自然不能。正所谓“不以规矩,不能成方圆”。于是,作为biangbiang面的“首善之地”,咸阳市质监局与陕西科技大学合作制订了biangbiang面的技术标准:只有面皮宽四厘米,长八厘米的,才能算是biangbiang面。

我觉得这个标准可以商榷。宽四厘米,无懈可击;长八厘米,似乎过于拘谨:我吃到的biangbiang面,都要比八厘米长得多。当地朋友说起过,还有“一根一碗”的呢。

其实,biangbiang面还有一个讲究:厚度。这一点,不能忽略。据我观察,其厚度,基本上达到了宽幅类面条的极致。如以上海人熟悉的大闸蟹作比照,biangbiang面好像至少是它的三倍。正因其有足够的厚度,所以特别劲道。

我接触过的biangbiang面有两种,一种是用油泼辣子加些许臊子(肉末)做浇头;一种是用胡萝卜、蒜薹、木耳、炸豆腐、黄花菜、豆角、土豆等打底(类似冷面里的炒素浇头)。这两种吃法,和凉皮基本一致。

除了制作方法有所差异(biangbiang面用半发的面团擀制;凉皮则是从面粉或大米搅成的浆水中提取而成),我们甚至可以说,有一类用面粉做的凉皮,是可以看作biangbiang面的一种的。

biangbiang面可能是中国面条当中最为粗犷的品种,因此吃起来也需要“野”一些——大刀阔斧地吃,才能品出滋味,而决不能像吃昆山奥灶面或上海阳春面那样一根一根地嚼。

还得提一下的是,biangbiang面几乎是“干面”,也就是江南人说的“拌面”,所以,有一碗简单的汤水佐餐是需要的。老陕常常用浆水来佐餐。

提及浆水,在陕西,尤其在汉中,还有一种面甚负盛名,即浆水面。

浆水面,简单来说,就是菜汤面。

江南一带的菜汤面,顾名思义:下面条的时候参以新鲜的小青菜或鸡毛菜,遂成菜汤面。实际上,它和爆鱼面、猪肝面、大肠面一样,青菜就是面条上的“浇头”。

浆水面貌似与菜汤面相同,在制作程序上则完全异趣。

苏浙沪地区谓之“浆水”者,大抵是煮面条后多余的面汤水。陕西浆水面中的“浆水”,不是那么回事儿。在那里,浆水是个专用名词,指:以包菜、芹菜、萝卜、土豆、黄豆芽等为原料,在沸水里烫过后,拌以少量面粉,加温水、酵母发酵而成。

浆水,可以理解为特殊的“浇头”。这种“浇头”和一般“浇头”有些不同的是,还担负着汤汁的角色。



没有品尝过此味的人,无法想象它的滋味。说白了,就是有股酸腐味,好比酸菜烧豆腐,放得时间久了,散发出一丝丝酸馊气息。当然,这是一种将坏未坏时的“变质”味道,犹如江南人吃的臭豆腐,减一分增一分都不行,刚刚好。

把浆水用辣椒、葱、油炆过,加入手工制成且经过烧煮的面条中,这便是浆水面。

浆水在浆水面中的权重极大。清末有个叫王煊的进士写过一首咏浆水面的诗:“消暑凭浆水,炎消胃自和。面长咀嚼耐,芹美品评多。减亦酸含透,沁心冻不呵。加餐终日饱,味比秀才何?”描摹真切。其中“芹美品评多”,说的正是浆水面中的极品——芹菜浆水面。

浆水面最多的归属,集中于陕西汉中一带。那里的凉皮和浆水面,是旅游者无法回避的地方风味;当地人无不好那一口,早已形成了一种饮食文化。

之前我提到过陕西的饅饅。有个在沪工作的老陕朋友说它不是面条,我不解。后来到西安等地的面馆,比如大雁塔附近的“天下第一面”,发现饅饅确实没有被当作主食来推荐,它属于“小吃”范畴,充其量是点心。

查资料,可知饅饅大多由杂粮制作。我隐约咂摸出点门道来:饅饅也许是面条中的“杂种”,所以不入老陕的法眼。但在我看来,饅饅和面条没有多大的区别,而且,对我这个外乡人来说,酸叽叽、滑溜溜的饅饅,要比陕西其他品种的面条吃口更好。

文 / 李兴福

周一菜

木瓜蒸燕窝

一、原料:干燕窝20克,木瓜一只400-500克大小,冰糖200克,清水400-500克。

二、制作方法:将干燕窝泡在冷水内3-4个小时,拣去羽毛和杂质,洗净捞出,再放进开水盆内泡一个小时捞出,放进蒸盆内,注入200克开水,用保鲜纸封好盆口,上笼蒸30-40分钟,取出放冰糖,再封好口上笼蒸10分钟,取出待用。木瓜洗净,一切两片,去掉瓜籽和多余组织,将蒸好的燕窝分装在木瓜内,再上笼蒸20分钟(用保鲜纸封好木瓜口),蒸好即成上席。



三、特点:木瓜桔黄偏红,燕窝银白美观。清燕窝甜蜜滑爽,木瓜软糯清香。这道菜是营养丰富的高档公馆甜品点心。木瓜是一种很容易消化的水果,配上燕窝同食,除了具有强化胃部功能之外,还能助于溶解体内粘液。

友情提示:在家中自制木瓜燕窝时,将木瓜去皮和籽,将木瓜切成小方丁同燕窝一起炖开,清水多放一些,20克燕窝可分给10-12位食用。不要将燕窝装在木瓜内,这样人多食用不方便,具体由家中主人决定。