



老饕论道

狗不理饭铺尝烤橘

文 / 陈雨沪

前几天进京顺便弯道去了趟天津，老友刘兄照例又请我上狗不理饭铺。南方人对狗不理包子远没有北方人热火，也许是主食习惯使然，可我却十分喜好这狗不理包子。有人把上海的小笼与其对比，其实，尽管两者都是用面粉、鲜馅做原料，但制作工艺各有千秋。狗不理顶端包裹以十八至二十二折为标准，宛如一朵盛开的莲花；上海小笼则无多少折要求，但匀薄挺拔而美观则是共同的追求，两者更有火候要求上的些许差别，以及鲜馅汤水、筷子挟法、入嘴方式及舌中品味的不同，从中显示出中华面食文化的无穷魅力。席间正与刘兄海聊中，一位中年人托着木盘走了进来。“喔，我介绍一下，”刘兄站起来说，“这位是狗不理公司总经理，这位是我上海的文友。”“欢迎上海的朋友，欢迎大家光临狗不理，这盘烤橘子是我们狗不理推出的休闲养生品，送给大伙尝尝，你们都是文人，多给我们出出主意，让狗不理更有文化品位。”

看着一盘红彤彤的橘子，这第一感觉是橘子也可以烤着吃？手上的橘子呈温热性是生平第一次，开口连皮都能吃进嘴里是第一次，那嚼在嘴里有点酸有点甜、爽口润唇滑喉的感觉也是第一次，从那总经理口中娓娓道出的天津话语中，又让我第一次听到了橘子烤制与其中养生之功效。

第一步是挑选个头差不多大小的橘子，将橘子一个个洗净，因为要连着橘皮吃的；第二步是准备好40℃~50℃的开水，将橘子浸泡1~2分钟，然后捞起沥干或用净布、餐巾纸擦干；第三步把橘子放进烤箱，最好是漏空的铁网或铁条上，用中火烧烤4~7分钟，最好要站在一旁观察并翻动几下，一般在橘子皮色呈微红，即似焦未焦姿态为最佳，此时橘子会飘散出一股淡淡的橘香味。

这烤橘子还是一种养生佳品，据说对动脉硬化、高血压、咳嗽、哮喘、食欲不振、消化不良、胃炎、胃酸过多、便秘等病有一定的辅助疗效，对女性朋友还具有护肤美容的作用……

橘子能烤着吃，我在天津真是口福不浅。如同每次在狗不理总有些许收获。回上海后，专门请教中医大的施教授，电话那头的他说，就橘子的营养价值来说，维生素C与柠檬酸含量最丰富。橘子全身是宝，有一个橘子五味药之说。中医认为，橘子性温，有润肺、止咳、化痰、健脾、顺气、止渴的功效，尤其对于老年人中的慢性支气管炎以及心血管病患者，是食用的上乘果品。在他的临床实践中，每天早、午、晚各食用1次烤橘子后，痰液量会明显减少，镇咳作用比较明显。在施教授发来的邮件中还读到，日本农业技术研究机构——果树研究所以6045人为对象进行调查，发现经常吃橘子的人，患冠心病、高血压、糖尿病、痛风的比例比较低。另外，他们还发现橘子等柑橘类的皮中所含的橙皮油素具有抑制肝脏、食道、大肠及皮肤发生癌症的效果。有些学者专家认为，如果把橘子内侧的薄皮一起吃下去，除了维生素C以外，还可以摄取膳食纤维胶，它可以促进通便，并且可以降低胆固醇。值得注意的是橘皮甙，它可以加强毛细血管的硬度，降血压、扩张心脏的冠状动脉。南方盛产柑橘，可人们对吃橘子总提不起精神，因为多吃容易上火。前不久崇明柑橘大丰收，还在公园里搞大促销，如果将橘子可以烤着吃告诉更多的消费者，不是又多了一种啖橘子的方法吗？看来天津狗不理的文化能长盛，与他们推陈出新有关，烤出来的橘子是果品，也是养生佳品，你认同吗？

吃出一朵昙花

我在清远参加了一个深圳小伙带着他的上海新娘回到祖籍乡村举行的婚礼。在汉族聚居的省份，广东是最坚守地域特色和文化传统的：那里的电视频道除了卫视一律用粤语，酒店服务员张口就是“国发擦”，你重复一遍“菊花茶”她还听不懂。小伙出生就随公务员父母到了深圳，但是他结婚必须按照祖制在清远老家举行一次婚礼，以告慰祖宗香火有继。他的父亲离开乡村30多年，村上居然还保留其爷爷名下归他父亲所拥有的宅基地和自留田，父亲过世，他得以继承一切保留了一个真正的老家。

婚宴就设在新郎家刚刚重建的新楼底层客堂，六七张桌子摆流水席，一村的人都来帮忙，也都在这里吃上三天。席上的菜除了一两盘海鲜食材是早先去广州采办的，其余皆为就地取材，因此品种不多。但是因为上席的皆为本土有机食材，倒显出一番极为独特的阔绰乡情。

印象最深刻的是顿顿有堆得盆满钵满的盐焗鸡。比起前一天在酒店吃的盐焗清远鸡，这里的盐焗鸡摆盘更加不讲究，鸡翅鸡胸鸡腿斩得大小不一随随便便盛在大海碗里。可能因为是农家柴灶镬里焗的，鸡肉的口感不若酒店制作的嫩滑，但其鸡味之纯或只可用深谷幽兰作比，那是一种理念中不带杂质的土鸡的味道，那是一种理念中不带杂质的土鸡的味道，在慢慢咀嚼的时候，鸡肉的香气一点点渗透喉舌，沁人心脾。即使一连吃四顿，也不会说吃厌或吃倒胃口的。

下午休息的时候，帮忙烧灶头的邻居见我们上海人对这鸡的味道赞不绝口，便自豪地说，无论你们在哪里吃的清远鸡，哪怕是在广



美味大看台

最近有条微博让众人捧腹，标题是：麦丽素救活了多少古装剧里那些死去的人……微博配图是一古装女子闭眼成昏迷状，有人正喂她她丹药，而那丹药就如麦丽素呈咖啡色圆形状。图释是：这分明就是麦丽素。众多古装戏中往往都有这一情节，这种标题党让人浮想联翩，把把我们小时候热爱的这种零食又推上了另一个高度。麦丽素，别名大力丸、乐口福。由美国人弗瑞斯特·玛氏发明了麦丽素巧克力，这是一种里

顶级厨师

我在乡下长大，乡里人但凡婚嫁、上梁、孩子满月，都办“坝坝宴”，一办好几桌甚至几十桌。会做菜的人，就经常被恭请去掌勺乡间的宴席。

那时的农村，宴席材料只是寻常的青菜豆腐、萝卜白菜、猪肉粉条，再就是自养的鸡鸭。要做成一桌桌好菜，更见掌勺师傅的功夫。乡下师傅以生活赐予的独特悟性与敏锐味觉，挥铲翻勺，撒盐点醋，几乎每个掌勺师傅都有一两个拿手好菜，令人特别追捧。

蒸菜是川西坝子必上的一道菜，掌勺的凌厨子做得最出彩，人们干脆称他为“凌蒸菜”。他的咸甜蒸菜不黏不糊，肥而不腻，能入味，有弹性，香软醇和。有次在为三爸的婚礼当帮厨

农家后院的鸡

文 / 公输于兰 | 图 / 王震坤

州和清远市里，都不是我们这里鸡的味道。原因很简单，因为这鸡是养殖场挑的最好的清远鸡种，知道它们上几代的血统。然后就放在新郎家的后院养着，作为邻居他隔天来喂食一次粗粮，其余时间鸡自己找竹园的虫子吃，下雨打雷或者闲得无聊，鸡会飞上龙眼树的枝杈找庇护或观风景。从春天刚孵出的小鸡养到现在，快10个月了才宰来吃，当然味道浓郁啦！饭店里吃到的鸡最多也就养一百多天，况且未必有那么好的地方供它们溜达，也没有那么好的食喂它们。说着，他带我们去参观新郎家的后院。

后院很大，有竹园龙眼林，有一池绿水，甚至还有有一个游泳池。一群精气神十足的鸡在林中或蹲或溜达，我禁不住用手机拍下传给也是老饕的朋友，问比起他为了享口福而养在别墅草地上的那些鸡，如何？过了很久回信过来：你所在人家养的鸡实在是漂亮许多，那一头乌金尾巴红颈羽毛的公鸡有多神气，还有那几只雨点般背纹的母鸡，都是可以入画的。他说，生物长得好看说明它们吃食好，吃食好才能味道好！如果都是吃颗粒饲料长大的，任什么远的鸡都不会有这么好看也不会有好味道！

这就是养了快一年的一群纯种清远鸡！究其入地理标志食材的学名应该叫清远麻鸡，因母鸡背羽面点缀着无数芝麻样斑点而得名。清远麻鸡属小型优质肉用鸡种，其特征为三黄、二细、一麻（即脚黄、嘴黄、皮黄；头细、骨细；毛色麻黄），素以皮色金黄，肉质嫩滑，皮爽，骨软，鲜香味美，风味独特而驰名粤港澳市场。清远麻鸡饲养历史悠久，宋朝建炎三年始修，于明成书的《清远县志》第十四卷（实业部分）就有记载：“近来交通方便，计小贩收买各乡家禽之鸡远销省垣，每年售价数万元，省垣以清远鸡美，价比别处约高一成。”

清远鸡也藉开遍世界各地的粤菜馆而声名远扬。当年美国总统尼克松和日本首相田中角荣访华时都慕名指定品尝清远鸡。

目前，广东许多地方都现代化养殖清远鸡供京广和港澳上海等几大城市的粤菜馆。这些鸡比起外来品种，味道自然要好许多，但拿来跟这样真正农家有机散养的品种比，就难以望其项背，且距离之大难以千里计。

等到下顿饭的时候，想到这美味的盐焗鸡原来有着这么好看的真身，还真有点舍不得下箸了！

麦丽素

文 / 戴一鸣

面充满真空微孔的麦芽糊精、外面包裹着巧克力的产品。由于廉价且香甜可口，麦丽素是许多80后在童年时的流行零食之一。

在众多古装戏中，古人常常喜欢用丹药来医病救人，这两物外形相似，如今却被网友拿来调侃，甚至还有人把麦丽素说成了济公的汗垢丸。但无论如何，可能正是因为麦丽素给我们带来许多童年的美好回忆，让我们难以忘怀，如今才会从那些与它外形相似的物品而联想到它吧。

文 / 高勇

乡间掌勺师傅

时，我悄悄留意其烹饪手法。看起来不过是把五花肉切得厚薄均匀，之后倒入加了各种调料的面盆里码味，再摆入陶土蒸碗里，加作料上蒸锅，加盖用急火蒸上汽后，再焖几个小时出锅。村里人按此法试做，总是达不到他的境界。“凌蒸菜”也是被自己杰作所陶醉，每回主理宴席时，必得留一碗自蒸的“甜龙眼烧白”，腾出空来时，端着它一片片细细地品味。

我么舅爷的拿手好菜是红酥，这可是很难掌控的。要把肉团煮熟，可能会影响整体的鲜嫩感，么舅爷的功夫恰恰体现在这里。他一定要用晒干的柏木柴片，使灶火猛且匀。么舅爷能通过从锅盖边缘上升的水蒸气，判断出肉是否已到火候，火候一到，他揭开锅盖，沸

去青海之前，我孙女就跟我讲：她初中里有一个女同学最近刚跟她妈妈从青海回来，说去青海一定要尝尝那里的老酸奶。

之前，我对老酸奶一无所知。别说老酸奶了，就是酸奶，我也知之甚少，因为我此生为数得清地吃过一两次酸奶呢。

去年八月中旬，我和殷慧芬、楼耀福、戴达三作家一起去青海采风，孙女随我同行。到西宁当天，用过晚餐，就乘出租车寻找吃老酸奶的地方。西宁的夜五彩缤纷，各种各样的霓虹灯闪闪烁烁，七彩斑斓，一点也没有大西北的苍凉之感！寻寻觅觅，终于在热闹的市场后面找到了一条名唤“水井巷”的小巷子。这小巷子才一百多米长，布满了售卖西北特产的店铺，但经营正宗老酸奶的也就那么两三家吧。

我们在一家布点在巷中央的摊点上落座，因为这家的老酸奶已经一碗盖一碗盖地叠着，整整齐齐的碗盖之上有一块四方形的玻璃盖着，显得卫生。透过玻璃，可以清清楚楚地看得见碗盖里的老酸奶，洁白如凝脂，给人以清洁、清爽之感，也有了一尝滋味的欲望。我们每人要了一碗，揭开玻璃板，用小勺舀，送进嘴里，浓浓的奶香味滑进了心肺，甚爽！奶香里有一丝淡淡的酸味，再舀一勺，爽滑的感觉更加强烈。价格虽然不贵，但对我们来说，难得有这样的机会，也就不能轻易浪费了，总是慢舀细品。这时，耀福兄忽然离座，拿起手机，把我和孙女吃老酸奶的镜头摄了下来，并通过微博立即传了出去。还在我们喝着品着老酸奶的时候，已经有朋友跟了帖：“真开心啊！”于是，在一条大西北偏僻的小巷子里，我和我孙女不甚雅致的吃相大白于“天下”了。

后来的几天时间里，我们游了青海湖、金银滩、贵德的黄河、倒淌河、大片油菜花、塔尔寺、坎布拉等十多个景点，大家都再也没有喝过老酸奶。只有我一个人，在这次行程中海拔最高处三千五百米的山崖口，我看见有一位当地年轻的女子坐在路边卖老酸奶，不是盛在碗盖里的，而是装在塑料杯里的，我买了一份，喝了，那滋味、那感觉跟水井巷的相比，差多了。

老酸奶是青海地区的传统饮食，已有近千年的历史了。普通的酸奶是先发酵后灌装；而老酸奶属于凝固型，这种固态不是加了任何凝固剂，而是牛奶蛋白质的一种特殊凝胶状态。把消毒过的牛奶、糖和菌种加到干净的容器中，保温发酵几个小时，牛奶就会变成固态，而这种蛋白质凝胶状态很脆弱，只要用力搅拌，就能让看似坚实的凝胶重新变成液态的奶。

这些知识，我是后来才了解到的。

不管怎么说，青海之行，着实品尝到了真正的老酸奶，至今令我难忘。

腾的水正把一团团肉往上托，么舅爷一边叫人迅速封灭灶火，一边操起大勺快速把肉舀起。此时不能有半点迟疑，动作稍慢肉团就变老。刚出锅的肉料被装入一个个大盆，再经过两道油炸工序，定型，切块，再过油定型。最后晾冷后再上桌面，么舅爷做的红酥太美了，每桌必得送上一大盘才能满足需求。

去年回乡拜访三爸，恰好他摆完新房竣工的“坝坝宴”，三爸特别推荐一道当红掌勺马师傅的拿手菜血旺，猪肠、猪血、豆腐、虾米、小米辣椒等加八角、大料等香料烧出的江湖菜，马师傅却把它做得韵味悠长。我问马师傅为何不到城里开个饭店，他说：“城里哪有我们这里的雨露养出来的青菜、黄豆和嫩蒜苗，哪有我们这里吃野地虫子长大的土鸡鸭，哪有这样的山泉水？”我明白，乡下掌勺师傅本姓乡，只有故乡的山风水土，才能让他们的厨艺出神入化。

边走边吃

老酸奶

文 / 赵春华