

老 饕论道

民以食为天。一天不吃能有几个人撑得住?可食品安全总是让人胆战心惊,不断曝光的“舌尖上的化学”简直铺天盖地。于是不喝自来水,专饮瓶装水;出门外出吃饭随身携带烹饪油,恐怕惹上地沟油;辞去高薪自家养鸡养鸭养猪獾;不找小餐厅,专上大饭店;不去农贸市场买菜,专门订购有机菜……

后果是有机菜价钜上去了。精耕细作、少施化肥肥料、少喷化学农药、清洁采摘、精致包装、广告宣传、快递送到家门口,这一系列动作令有机菜价格贵市场价10倍左右。

“有机食品”直接从英文Organic Food 翻译过来,系国际上对无污染天然食品比较统一的提法。理论上有机菜应该是生长在不受污染的水、土壤等环境里,没有化学肥料残留,也没有寄生虫和细菌、病毒污染。不过严格来讲很难做全。比方说种子算“有机”吗?浇灌用水是否天然?种植有机菜的土壤从前是不是“有机”?须知有些农药在土壤中完全降解需几十年光景。周围大气层有无酸雨现象?地下水重金属含量超标多少?种植人员本身健康状况如何?所以并不是大棚里种出来的“净菜”就可以号称有机菜了。当然净菜是比大地菜化肥、农药施得少,但净菜与有机菜还是存在较大差异的。

其实施肥喷农药不是完全不允许,时间性以及化学属性很有讲究,如一些蔬果上市前必须喷洒农药才能保鲜。由于该农药会挥发,因此采摘前1天或前3天喷洒,对人体影响显然不同。但城里人只注重眼缘选碧绿生青,哪晓得其中奥妙。实际上纯天然种植的蔬果其卖相不怎么好看。我曾经收到过出自崇明岛的有机菜。打开盒子一瞧,几根又瘦又糙的胡萝卜委屈地挤在大白菜、水芹菜中间,极像小说《包身工》里的芦柴棒和沪剧《阿必大》里的养媳妇,与外面农贸市场上又胖又水灵的根本无法比,摆在货架上肯定无人问津。一开始我还怀疑自己的眼睛,要不是心疼那几个臭钱,早把它给扔垃圾桶了。然而当洗净切片后立刻一股久违的胡萝卜特有的清香扑鼻,咀嚼后更是满嘴甜味,方才恍然大悟:我们那张嘴平时都让喷过化学农药的胡萝卜给惯坏了,竟然将食品本身天然美味遗忘得一千二净。可怜呐!

不过天然食品确实在信息化时代难以立足。仍然像农业化时代那样种植,蔬果价格就不是贵10倍。据可靠消息:施有机肥料和农药,除草用手拔害虫拿手捉的有机菜,一小盒(约5斤左右)出售价300元人民币不止。如此价格,一般工薪阶层谁能经常消受得起?

我好生奇怪:为什么现在种粮种菜非得施化工肥料、喷化学农药不可?天然种法老祖宗都使了几千年,最多产量低点不是?懂经(懂行并有经验)的告诉我:过去种地只施有机肥料,土壤就肥沃,犹如一个人身体健壮没毛病。如今不仅要求大幅度提高亩产,且农民外出打工种地功夫浅,外加我国不少土壤受到污染。据报载有8.3%耕地已被污染(2013年2月5日新闻晨报A15版);城市中也有55%地下水水质较差或极差(2013年2月22日新民晚报A13版)。土壤一旦污染,土壤中的一些重金属会导致农作物生长不良,就好像人得病似的,不得不使用化肥和农药,强行给土地增加“抵抗力”以及“肥力”,结果造成土壤环境进一步恶化和板结。化肥、农药剂量则越用越大,以至于恶性循环。

哲人名言:存在就是合理。有机菜符合了一部分人需求,同时成为金领的商机。但真正要做到“有机”两字,昂贵的人工成本又令一些企业捉襟见肘,逼得高智商商者玩起投机取巧把戏:有的悄悄地在叶面喷洒含有农药成分的叶面肥来快速促进蔬果生长;有的窃窃地在有机田里使用价格便宜见效却更明显的非有机化肥和农药;有的偷偷地向其他企业采购净菜甚至普通蔬果,进而冒充有机菜配送给客户。

“有机”同“非有机”从哲学层面分析为一对矛盾。随着地球村里居住的村民越来越多,提供给人类生存的非有机食品也快要力不从心,食品向“人造”求助是趋势,国外已有“人造肉”问世。所以天然有机食品未来也许在参观博物馆时方能见识。



吃出一朵昙花

去年有部电视剧《林师傅在首尔》在各地卫视热播,讲的是川菜大厨林师傅阴差阳错到首尔拯救了一家中餐厅,由于是一群中国演员在哈腰盘腿演韩国人,看得人甚是欢乐。没想到今年开春的第一个饭局去上海首席公馆吃另一位林师傅做的绍兴菜,居然也成为一件很欢乐的事。

在我小的时候,首席公馆这个地方是上海交运局所在地。但在老一辈人眼里,这块当年法租界的风水宝地曾是一个说出来叫人胆寒的处所。它是旧上海青帮教父杜月笙的公馆,也是黄金荣、杜月笙和金廷荪等黑帮老大合股的三鑫公司办公处。无论它前庭小小的亭台池塘有多宁静,西洋建筑内的陈设有多精致,也无论曾有多少名流巨贾王公贵族光顾,说起这个地方,总会联想到烟土、长枪队,以及那句有名的“奈伊做忒!”背后的血腥。2007年的时候,首席公馆挂牌作为城市文化遗产精品酒店开张,其贵过五星酒店的客房标准成为上海乃至全球酒店业的一桩新闻,美国《纽约时报》曾辟半版专辑介绍它的前世今生。酒店里的意式西餐和粤式中餐吸引了不少猎奇者,一时间许多人都在描述自己推开上海滩上流生活的门时那份欣喜和感叹。

可如今,居然有一道道地地的绍兴下饭师傅在这里掌勺,被誉为“上海滩左岸”的公馆一下子还原了它作为私宅的烟火气。

绍兴菜是有江南水乡风味的,佐料以鱼虾



美味大看台

每月最准时的不是例假,而是信用卡账单,短信、邮件、纸质账单时刻提醒你哪天该准时还钱。这个月平白多出了几百块钱的化妆品消费,是为“春燥”皮肤不适买的身体奶乳而花费的。然而,这肤浅的化妆品完全无法根治“春燥”。正当愁眉不展时,电视中名医养生节目推荐了几款食补去“春燥”的小妙招。最让我心动的是那款海带排骨汤,有祛“春燥”的功用,又能满足我的馋嘴。

俗话说,药补不如食补,养内护外是个好

食中趣味

新年去溧阳朋友家作客,美味佳肴摆满了满满一桌,忍不住打招呼让朋友的妻子不要做菜了,朋友说还有一道“扎肝”,你一定要尝尝,这可是我们这儿的名菜。看到菜样,我才大悟:所谓“扎肝”,原来是把切成长条的猪肝、笋条、油豆腐,外加一块肥瘦兼具的红烧肉,用一根剪短的猪肠拦腰捆绑,再加以卤制。

朋友说,你可别小看这道“扎肝”,它还有个很温馨的故事呢。早些年生活条件艰苦,新女婿上门也没什么好菜吃,还要被轮番灌酒,通常被灌得烂醉如泥。有位聪明的丈母娘心疼起了女婿,别出心裁创造了这道荤素搭配的“扎肝”,规定每次开席前让新女婿先吃一个“扎肝”,然后就能“千杯不醉”了。我夹起一个扎肝浅咬。说实话,若是把“扎肝”里的每一样分开,我可能连筷子也不想动,可是此刻有这故事“垫肚”,心里又充满好奇,于是感觉非常微妙。荤素搭配,笋干和油豆腐中和了红烧肉

林师傅在公馆

河鲜和鸡鸭家禽、豆类、笋类为主,讲究原汤原汁,轻油忌辣。但是跟苏锡帮的菜又有所不同,绍兴多山,夏天更炎热些,冬天更阴冷些,所以绍兴人的口味似乎也更加凛冽些。他们喜用冲突的手法将鲜料配腌腊,再用蒸炖方式入味达到矛盾统一,故而汁浓味重。绍兴又出黄酒,调料突出绍酒,香味浓烈。这样的烹饪特点,使得绍兴人家里似乎家家都配有蒸屉,菜都在蒸屉里于饭镬头上端进端出地蒸煮,吃剩的也端进端出回热。林师傅的台盘冷菜一上来就让人感受到这股浓浓的“亨格老倌”饭镬头上的气息。

一盘酱野鸭,用的是绍兴的小体量野鸭,肉瘦皮紧骨细,酱汁浓郁。一份蒸鱼干,用鳊鱼制成,用了不少绍酒,鱼肉洁白细腻,鲜香扑鼻。一碟蒸香肠,绍兴的香肠在江南一带其实非常有名,跟广东香肠不同,它用的肉都是肥瘦搭配的大块肉而非肉糜,再加上调料简单,少用糖,除了酒香很少有别的跟肉味相冲突的香料,所以能够保持肉肠的天然味道。一碗鲞冻肉,用去骨黄鱼鲞切成大块跟猪蹄一起炖,冷却后鲞与肉结成半透明的冻体,鱼香和肉香浑然一体,咸鲜可口。这些都是从前绍兴富裕人家大冬天里必做的菜肴,都可以反复回热耐久贮,且做起来量都比较大,年夜饭时可以凑碗头(菜的数量),年后还可以用来过早饭。老绍兴人的习惯是早上也吃饭不喝粥的。试想,清晨起来,一碗香喷喷的大米饭,几盘这样的小菜,再配上凉拌的时蔬若马兰、虾油露浸渍的鸡块或蛋,再来几片卤水豆腐干,那是何等阔绰日子。无怪乎当年周作人离开绍兴前往京城,思念家乡,写了无数小时候喜欢的菜肴以解乡愁,其中便反复提到鲞冻肉。他在《烤越鸡》中说:“越人安越……腌菜笋干汤、白鲞虾米汤、干菜肉、鲞冻肉,都是好的。”说到吃藕,认为“把藕切为大小适宜的块,同红枣、白果煮熟,加入红糖,这藕与汤都很好吃,乡下过年祭祖时,必有此一品,为小儿辈所欢迎,还在鲞冻肉之上。”可见他内心是将鲞冻肉视为上品的。

不过冷盘只是开场白而已,真正的大戏应该是那几只挑战普通人味觉的绍兴热菜。

文 / 戴一鸣

海带排骨汤

主意。食材也不复杂,赶紧备齐,在家煲汤。海带含大量的维生素及矿物质,对身体热量消耗和新陈代谢有很大帮助,能达到减轻体重控制体型的目的。而海带中富含的钾离子可帮助身体多余水分的代谢消除水肿改善浮肉修饰。排骨富含蛋白质,同时也含有钙质。两者结合既有美味又有可期待的功效。

据说这道家常菜还能补肾养血滋阴润燥,对付“春燥”之外,文火炖出的汤更是清新美味,让人大赞。

文 / 管洪芬

丈母娘的扎肝

的肥腻,猪肠的韧劲又刚好配合了笋干的嚼性,左右相辅间,又配之色泽的辅佐,可谓是做到了“鲜香味醇,肥而不腻,口齿生津”了。

不由感慨,这道菜看似普通,口感还不一样。朋友高调解说,这菜制作工艺繁着呢。先说这猪小肠,就得内外洗净,入锅焯水,去掉腥臊味;五花肉和猪肝也要洗净,切成8毫米厚、8厘米长的片,笋干要泡发洗净;油豆腐要取每根8厘米左右的待用。制作时,五花肉、猪肝、笋干各取一根,然后外围用两根油豆腐夹住,再用猪小肠从左到右将其绕上几圈扎紧,做好后,净锅上火,把扎肝生还放入水中煮沸,拂去浮沫,再加入各种调料,转小火烧约二小时……

听着朋友的娓娓讲解,我心有所动。听故事、尝美食是一件惬意的事,回家我也要精心做一回“扎肝”,然后讲一讲这道美食里那个温馨的故事。



我在昆明的彝族同胞家里吃到了一道风味独特的农家小菜——血辣子。光艳夺目的色彩,鲜辣爽口的香味,至今还让我一想起就禁不住地唾津潜溢。

“血辣子”的主要成分一是辣子,二是猪血,也有用羊血和鸡血的。先将晒干的红尖椒在小铁锅里焙香,剪成段儿,除去辣椒种子,再加入适量的炒盐。高手只要瞄一眼要杀猪的大小,就知晓放盐的分量了。这边屠户才将刀子捅进猪脖子,那边有人已端盆等候喷涌的热血了。盆旁边还站着拿筷子的人,单向搅动热气腾腾的猪血。有的还在搅动猪血时放进一些刚捣好的蒜糜茴香,甚至加入新鲜的肉末油渣,靠着猪血旋转的惯性,单向输放均匀。一道血辣子完成后,掌管搅血辣子的人就累得抬不起胳膊了。

血辣子凝固后还有一道工序,将烧得通红的栗炭迅速夹出,扔进猪血盆中,随着“嗤啦”声响,伴着几缕白烟,血辣子便基本淬成了。此时,辣椒段里灌满了猪血,猪血里融入了蒜味肉香。随后,彝族同胞将血辣子划成块状,放入瓦罐,加點白酒,封上罐口,放在屋里阴凉处慢慢酝酿。

经过一至两个月的发酵,辣椒已经化解,和猪血难分难解。家里来了客人,便从瓦罐里取出几块,油锅里颠炒后撒上切碎的蒜苗,一道色彩艳丽的血辣子就可端上餐桌了。血辣子味重而辛辣,外地人初尝一口,厚重的鲜味会让其皱眉。但只要继续咀嚼,鲜爽的辣香便会铺天盖地涌过来。一顿血辣子吃下来,会满头大汗。

据说客居文山的白族同胞在做血辣子时,还会加入花椒粉、八角粉、精肉末,色彩更丰富,味道更鲜美,我开始惦记文山了。

上海西湖龙井头茶价格与去年总体持平

文 / 王晶

今年龙井茶上市时间比往年提前了十多天。受多重因素影响,一些茶商由于前几年价格虚高,今年价格略有下浮。不过在上海市场,目前的西湖龙井头茶价格总体上与去年持平。

18日,西湖龙井资讯平台援引北京晚报的报道称,京城老字号茶庄之一“元长厚”在售西湖龙井已从上周四的8500元/斤,变成了现在的7500元/斤。按照该茶庄2012年的头茶标价9800元/斤计算,茶价跌幅达23%。

而据西湖龙井老字号企业——杭州西湖龙井茶叶有限公司驻沪营销中心介绍,考虑到市场因素,今年该公司的贡牌头茶价格与去年持平,北京地区8200元/斤,上海卖6800元/斤。由于成本上扬,而售价未变,茶叶利润大幅缩水。

业内称,由于受到市场环境的影响,今年高档茶叶市场将会有所萎缩,过去一些虚高的价格也有望回落到理性轨道,这对消费者来说是个利好消息,也有利于茶叶产业的可持续发展。

西湖龙井公司上海营销中心表示,为了打击假冒西湖龙井茶的行为,今年贡牌仍坚持仅售贴有原产地标志的“成品茶”,不卖“散装”茶叶。负责人说,该上海营销中心不仅对单位,也面向个人,需要购买的读者可致电64827688咨询。

奇妙风味

在昆明吃血辣子

文／李星涛