

老饕论道

上海的西北面条

文／李大伟

同样种麦区，都是麦制品，欧洲是面包，中国是面条。面包讲究松软，追求膨胀，面条讲究韧紧，追求通缩。面条的妙处就在于韧的“劲道”

长江，以南产稻，以北产麦，南方吃米饭，北方吃面食。山西人见面，好问：“吃食了吗？”“食谐音“屎”，不免一愣。食，面食也，非屎也。在北方，面条是主食，朋友请客，最后赏米饭，那是见外，你这个南方人依旧“门外客”，倘若垫饥的是面条，那么就把你当朋友。北方是“无酒不成席，无面不成欢”，酒后不来碗面条或水饺，睡觉不踏实。好比婚后没孩子，总缺了些什么，心里落得慌！

山东水饺，山西面条。水饺靠馅子，面条靠面筋。也许西北更寒，成熟期更长，那里的麦制成的面更韧。

西北的面店，门帘很小，当街支锅，蹲在门外，沸水鼓泡，蒸汽腾腾，人隐于后，半遮半掩，云里雾里，忽而露出你的鼻子，忽而淹没你的眼睛，不断变幻歪曲。锅旁是面案，远远地，白围单的师傅，低头、撒粉、揉面，踮起脚尖，落下脚跟，捺下面团、翻起面皮，左肩高、右肩低，不抬头、不看街，反复揉、下死力，看出力，面团泛起油亮的润泽，面劲出来了！忽然街坊有事找，临走前，习惯往面团上拍上一巴掌，烙下五个手印，慢慢鼓起抚平指痕。这样的面条，入口可嚼，不粘牙齿、不嵌牙缝，上海话：韧绞绞。

三十年前去山西，见师傅“啪——”一摊面扣在剃须刀刮净的光头上，手臂近耳、手掌过顶，飞刃削面，有的左右开弓，一片片，远远的，飞跃而去，滑翔入锅，只荡开涟漪，未溅起水星，那就是刀削面，一片片的，宽窄不一，凹凸不平，入口丘陵状，特别有嚼头。

三十年后，在浦东，特别是联洋社区，集中了各地精英，那里外地人比上海人多，各地风味尾随而至，荟萃一街，我称之为各地饮食公司的“驻沪办”。山西面馆有好几家，但锅不能放在门外，城管要管你，这就是都市与城镇的区别，变通的方法，店堂内开明档：隔着玻璃看见冒泡、冒烟的大面锅，还有大锅盖，翻过来，盛一盘蚊香盘的面条，锅与盖之间，永远横一线、粗粗的，面条！师傅居间扯线，从锅盖往锅里送，双手一扯一扯地送，就像布店伙计三尺一扯。我猜想师傅在数，多少尺是二两、掐断，多少尺是三两、掐断，一碗面就是一根不断的面，招牌：山西一根面馆。

从山西再往西就是兰州，兰州拉面与山西面条似是而非，也是面案当街，当街揉，有客要，拧下一面团，双臂伸展，一次伸缩，扯出无数缕，再次伸缩，散出一倍缕，一遍遍扯，就是一倍倍增加，最后扯出千丝万缕。双臂一伸一收，面线上串下跳，似波涛汹涌。直臂挺胸，丝缕横于胸前、悬于双臂间，频如弦颤。手腕一抖，上甩下摔：高于头、低于胸，当空抻、当街舞，仿佛五线谱在咆哮，扯都扯不平，更紧更韧，细细的，油闪闪，双臂一拢，面线盘腿旋下，入锅就熟，撩起一翻，沥尽水渍，搁在海碗里，悬在宽汤里，居中隆起一撮，食者出门接个手机，再回到桌前，汤不浊、面不烂，清澈见底，这就是回民的绝技：牛肉面成了牛拉面，有的是韧劲。我喜欢去戴着白帽子的回民拉面馆吃拉面，不仅干净，而且味正，一碗鲜香，不浊不荤，清澈见底，连个油星花儿都没有。撒一撮葱花，漂在汤面，浮而不坠，卧似夏日荷塘，色如青葱岁月。

冬天，尤其三九严寒，临近年关，出差西北，孤寂一人，面馆就是家，一碗面下肚，周身热乎乎的，北方“冬三宝”：毛裤、姜汤、热汤面。

山西一根面，越拉越长；兰州拉面，越扯越多。汉民有言：瞎扯，指话越扯越多，与面条异曲同工：越扯越有味道。



吃出一朵昙花

蚕豆花儿开

立夏一过，豆荚出黑，一年中吃嫩蚕豆的时间眼看就要过去了。在这个反季成常态的时代，冬吃冬瓜，春咬鲜藕，黄瓜、丝瓜、茄子、西红柿甚至红绿米苋和豇豆，几乎一年四季都摆上餐桌。赶季吃嫩蚕豆这样普通的习俗倒成了一件比较奢侈的事。

说奢侈，是因为嫩蚕豆最好吃的时间非常短。红色老电影中有一首歌流传甚广，“九九艳阳天……蚕豆花儿香，麦苗鲜。”按理应该是蚕豆花儿落了豆荚才饱满起来，才能有荚果蚕豆吃。但事实是，在蚕豆花开到最旺的时候，花儿底下那不太饱满的豆荚中裹着的蚕豆吃起来才最最鲜嫩美味。自这一刻，一直到立夏过后两周，嫩蚕豆以一天一个价连跌的速度，奔着它老而弥坚的前程而去。

蚕豆花儿刚开放的时候吃嫩蚕豆，不仅昂贵，十多块钱买一斤带豆荚的蚕豆是平常事，还要有“吃你的壳还你的肉”的心理承受力。只



美味大看台

穿越果冻

荧屏上不停在重播热门电视剧，从《甄嬛传》到《娘要嫁人》，还有穿越剧《步步惊心》，剧中女主角若曦曾为康熙和阿哥们精心制作的一道点心，吃得大家不亦乐乎，直呼“齿颊留香”。而细心的观众会发现，那点心的色彩和造型，正是我们今天的果冻。

如今制作果冻比在古代简单得多，比如葡萄果冻，先将葡萄汁加热，然后将鱼胶粉加热融解，加入热葡萄汁中。将液体晾凉后取一半

文 / 公输于兰
图 / 王震坤

要剥开这修长鲜绿的豆荚，你会发现躺在里面的蚕豆像一个不足月的小婴儿，瘦弱，幼小，显得豆荚特别厚，特别空。一斤豆子的分量差不多七成多是荚三成不到是豆。真到锅里炒的时候，豆香微弱，吃到嘴里，豆皮虽薄，但豆肉几乎可以忽略不计，光剩下嫩皮涩涩的清香了。但有的人就是喜欢这青涩的淡泊味。所以这个时候蚕豆再贵，几乎每个菜场的每个摊位都可以见到囤量不多的蚕豆有卖，尽管十几块钱能买到的是要扔掉的七两豆荚和三两不到的嫩豆子，卖主还一副爱买不买理直气壮的样子。若非家财丰厚，或者馋癆到非吃不可不吃要疯的地步，一般这个时候即使买来这样的蚕豆婴儿，也不会单纯满满一碗清炒蚕豆吃。我吃过用这种小指甲盖一样大小的幼豆炒虾仁，豆的青涩味抵消得了虾仁的一点点腥。我也用这种嫩豆子焯水后和新土豆丁、胡萝卜丁、笋丁氽烫熟，拌成色拉，色彩鲜艳，清甜可口。最让我诚惶诚恐的是一次朋友请吃饭，在一家开在淮海路写字楼的潮州馆里，中餐西吃，头盘内搁有半掌大小一个小瓷碟，里面的食物看上去碧绿生青，却不知是什么。待到放入嘴里吃到快咽下的时候，舌根回出一点点清香，是蚕豆味！就是蚕豆！

店经理解释说，这是用刚刚在英里萌芽的蚕豆做的蔬菜色拉，不过没有用色拉酱，只是用了一点点色拉酱油。这蚕豆看上去只有荷兰豆肉瓣那么大，怪不得我不认识。一碟这样的蚕豆要用去多少豆子！这是我所见到的嫩蚕豆最极致的年华，吃这样的食物，心里会升腾起一点点暴殄天物的不安。自此之后，凡看到蚕豆花上那两点紫黑色，都觉得是瞪着我的蚕豆的眼睛。

文 / 戴一鸣

放入模型内，冷藏成形。再将葡萄摆放在冻好的模具中，再倒入另一半液体，冷冻即可。

若曦从现代穿越到古代首先想到为皇帝阿哥制作的甜点就是果冻，并赢得赞许。果冻美观可口，含有大量膳食纤维，热量极低，制造过程中添加的钙、钾、钠等矿物质也是人体所需元素。看完电视剧，便想在家制作一道美味又营养的果冻，爱吃甜食又怕长胖的MM们也可放心食用呢。

“蒸盆子”是陕南紫阳县的一道传统菜，蕴含“蒸蒸日上”的美好寓意，所以备受钟爱。当一道热气腾腾蒸盆子端上席面，恍然间似有“气蒸云梦泽，波撼岳阳城”的意境。

和南方的“佛跳墙”相比，紫阳蒸盆子的食材并不珍贵，用料极大也大众化，远离燕窝鱼翅之豪奢。土鸡、腊猪蹄、干四季豆、干洋芋果，加上鲜藕、水红萝卜、木耳等，再配上鸡蛋饺子。蛋饺制法是将鸡蛋打入碗中搅匀后，用大铁汤勺在炉灶上烧烫，抹上猪油后放入蛋液，做成饺子皮，半熟之际，包入新鲜肉馅。

蒸盆子花费的是“蒸”功夫：食材按照干鲜顺序层层码放盆内，再上土柴灶，蒸制时将盆置于锅中央，锅底加入适量水，盖上蒸笼盖。初蒸时要用“武火”，待锅内上气后改用“文火”，前后历时七八小时。特点是汤清味浓、干鲜荤素巧妙搭配，群英荟萃，和谐包容。

相传楚汉相争之际，汉王刘邦率兵出汉中顺汉江而下击楚，曾兜土围城屯兵紫阳境内。当地百姓以瓦釜陶盆做器皿，采集当地食材蒸制后，犒劳汉王官兵。汉王一时兴起，随即命名为“蒸盆子”，颇具大风起兮云飞扬的豪迈气概。传说给蒸盆子增添了一抹文化色彩，真假不必较真。但它蒸出来的是真情与真味。那些走出大山，远在天南海北的游子，只要想起蒸盆子的滋味，缕缕乡愁就会油然而生。

七味书屋

文 / 王吴军

玫瑰露

在《红楼梦》中，玫瑰露是一种名贵的贡品，贾府的玫瑰露放在王夫人的屋里，她拿一些玫瑰露给儿子宝玉享用，宝玉则和身边的众丫们分享玫瑰露。

大观园内厨房厨师班长柳嫂子，为了把女儿柳五儿送进怡红院里当丫鬟，就巴结贾宝玉的丫鬟晴雯以及与贾宝玉要好的戏子芳官，芳官问宝玉讨要玫瑰露送给柳嫂子和柳五儿，她拿的玫瑰露是玻璃瓶装的。柳嫂子得到小半瓶玫瑰露后，又倒出半盏给患热病的侄子，于是，本来只有皇家和贵族能享用的玫瑰露，就来到了寻常百姓家。

顾名思义，玫瑰露源自玫瑰花，是用蒸馏的方法把玫瑰制成玫瑰露，香甜可口，又能行气活血，而且气味芬芳，是色香味俱佳的养生食品。《红楼梦》中，贾宝玉挨了老爹贾政的毒打，王夫人就让袭人给贾宝玉吃玫瑰露，说是可以“心中爽快，头目清凉”。贾宝玉服用后，“一日好似一日”。这玫瑰露清凉可口，色泽艳丽，有“胭脂一般的汁子”，还被下人们误当作西洋葡萄酒。《红楼梦》中还多次提到玫瑰膏子，就是用玫瑰花制成的胭脂。可见，玫瑰可以内服，还可外用。

清朝名医赵学敏在《本草纲目拾遗》中说：“露乃物质之精华。”玫瑰露其实就是提取的玫瑰精华，是难得的佳品。清朝的顾仲在《养小录》中写道：“仿烧酒饬飧、木桶减小样，制一具，蒸酒香露。凡诸花及诸叶香者，俱可蒸露。入汤代茶，种种益人。入酒增味，调汁制饴，无所不宜。”由此可见玫瑰露的珍贵。有人考证说，玫瑰露属于粗蒸馏的玫瑰精油，两吨玫瑰花瓣才能制造两公斤左右的玫瑰露。

史料记载说，曹雪芹家就曾经蒸过花露，还向康熙皇帝敬献过自己蒸制的花露。其实，玫瑰露在唐朝已是一种天然美食了，大美人杨贵妃为了保持肌肤的柔嫩光泽，就用玫瑰露和牛乳混合在一起进行沐浴，说是可以补血养气、滋养容颜。

随缘食单

蒸蒸日上「蒸盆子」

文／周平松

保健酒行业将向标准化、专业化迈进
“中国保健酒联盟”在劲牌公司挂牌成立

经过近两年的精心筹备，5月8日上午，“中国保健酒联盟”正式在劲牌公司挂牌成立。这意味着中国保健酒行业将向行业标准化、市场规范化和行业自律的方向迈出了里程碑式的一步。当天，黄石市委副书记、市长杨晓波与中国酒业协会理事长王延才、劲牌公司董事长吴少勋共同为保健酒联盟成立揭牌。

中国保健酒联盟由“中国酒业协会”联合劲牌公司共同倡导成立，劲牌公司董事长、总裁吴少勋出任保健酒联盟理事长，中国酒业协会果露酒分会秘书长王祖明出任副理事长。劲牌有限公司；浙江致中和酒业有限公司；海南椰岛（集团）股份有限公司；五粮液集团保健酒有限责任公司；山西省杏花村汾酒集团；上海冠生园华佗酿酒有限公司；广西梧州龙山酒业有限公司；广东顺德酒厂有限公司等保健酒理事会成员为联盟首批成员。

保健酒联盟的核心任务之一，是“加强保健酒行业共性技术研究，制定、推行保健

