

老 饕 论 道

美味上海菜肉馄饨

文／吴毓

那天好友李姐在微信中晒出了她亲自包裹的一碟菜肉馄饨，并自奉为“李氏馄饨”，我见后，立即连送三个“赞”。确实，绝无恭维之意，李姐的馄饨一直出现在我家餐桌上，她的手工菜肉馄饨让我们吃不厌，也是被我们亲朋好友公认的美味餐点。

菜肉大馄饨，老早就是上海人家作为改善家庭烹调餐食或口味，或招待亲友的一道既可作为主食又可作为点心的家常餐点。以前邻里之间，哪家包了馄饨定是要端送一碗给隔壁邻居家品尝，我家要是吃了邻居端来的馄饨，母亲也一定记着自家包了馄饨也要送一碗给邻居作为答谢，一碗普通的家常馄饨成了维系邻里之间情感的信物，这风尚现已荡然无存。我成家独立门户，每隔段时日，也会包上一餐馄饨过过口瘾，我是喜吃面食一族，馄饨是我百吃不厌的传统面点。儿子小时候，老不爱吃素食，吃点粗纤维，就说卡喉咙，后得了疳结，于是我经常包馄饨，让儿子能多多吃下馄饨里的菜馅，儿子的疳结也渐渐好转。

近几年，我却越来越懒散，正儿八经包馄饨的事儿渐已淡忘，包馄饨要剁菜拌馅，太麻烦，想吃时，就到外面小吃店，家附近的“王中王”，买碗菜肉馄饨尝味，但吃来吃去，口味哪能和家中包裹的馄饨相比呢。好友李姐知晓我爱吃馄饨又怕麻烦，就经常把她的馄饨作品送到府上，让我好感激。因现成馄饨不好拿，她总先到市场上买好新鲜腿肉，加工成肉糜，然后剁菜拌馅，和买好的皮子，逐一装好袋，连小葱也不忘一起带上。到我家后，我便同她做起以前常做的事——包馄饨。李姐包的馄饨又快又好看，一个个像花式元宝，挺着圆滚滚将军肚，看着都嘴馋。待馄饨一下锅，沸水里滚几下，一个个突起的将军肚儿，馅里的嫩青从半透明的皮子里呈现出来，就像翡翠一样晶莹剔透，咬上一口，皮子富有嚼劲，馅儿香喷喷，美滋滋，菜鲜，肉嫩，汤浓，凡吃过李姐的馄饨都会赞不绝口，纷纷讨教她的馄饨技巧。她总是爽爽地说，她的馅无非也就是青菜或荠菜，肥精相夹的新鲜热气猪肉，加些香菇或香干，馅里加盐，糖，两个鸡蛋，六月鲜，外加些白胡椒粉，拌馅时淋上些香油，虽然她的馄饨和其他大众馄饨并无迥异，但李姐的菜馅剁得特精细，可见她用很多真功夫，大家都夸她的馄饨异样鲜美，那是李姐真正投入了她的热情真诚，全心全意地亲力亲为。我儿子还特别喜欢吃李姐的油煎馄饨，这也是上海传统馄饨的又一吃法，把下好的馄饨冷却后，放油小煎，入口皮黄香脆，馄饨更美味且耐饥。

有句俗语：“迎客的馄饨，送客的面。”每次我家亲友来做客，必有李姐奉上拿手的“李氏馄饨”作为餐桌上一道可口美点。每次李姐先带上剁好拌好的馅和皮子到我家，而我非常享受和李姐一起包馄饨的时光，我们一边包着聊着，看着手中变戏法似地变成一个个鼓鼓的小元宝，好欣喜，当亲朋好友尝上一口馄饨，皮薄馅足，实实墩墩，满口鲜香，齐口对李姐的手工馄饨大加赞赏时，而我对李姐始终热衷于手工馄饨不离不弃的勤勉精神大加赞赏，更对她的乐于助人，愿让大家分享她的精巧手艺赞赏有加。

饮水思源

梅子茶水饭

我和朋友在北海道的街道上闲逛，狂风夹着冰雪打在我们的脸上，朋友提议找家小店喝杯热茶暖身，恰巧附近有家店牌子上写着“御茶渍”三个字，我们便走进了这家店。和侍者交流后得知这家店并非茶馆，而是专门经营茶水饭的小店，既来之则安之，我们便决定尝试一下，侍者推荐了一款梅子茶水饭。

侍者说茶水饭在日本也有悠久历史了，据说江户时代的日本武士行军常用热茶来浸



吃出一朵昙花

云厨房

这不是社会集成点菜系统，也不是一个网络虚拟厨房，如果那样，带给人们的兴奋，最多等同于几年前的偷菜游戏。这是孩子们真实世界的一间课堂，一头的数据线连着浩瀚的知识天空，一头的炉灶食材连着人间烟火的世俗乐趣。这就是卢湾第一中心小学“云课堂系列”之“云厨房”。

“云课堂”是基于云计算技术的一种高效、便捷、实时互动的教学形式。学生学习不用纸笔，而是用终端显示器，如 iPad 等。上课时，这些终端快速高效地与教学平台数据库以及教师教学终端连接互动。学生可以选择自己需要的课程内容和教辅材料，而他们在终端上做出的反应又可以通过计算机数据综合及时反馈给教师，以适时制订出区别化辅导方案。云课堂最终可能达到的目的是可以与全球各地学生、教师、家长等不同用户同步分享语音、视频及数据文件，让学生可以随时随地学习，让家长随时随地了解教育资讯，让教师随时随地借鉴先进经验，从而形成教育资源生态内循环的庞大系统。

所有观摩过云课堂的人都会惊讶于现代化教学手段给课堂注入的生机，同时难免纠结于显示屏与纸质课本的孰优孰劣、课堂使用 iPad 时间的长短。然而，看到了云厨房，才会发现，被网络民众诟病许久的中国学校教育不是死水一潭，反而在科技进步的引领下正在悄悄发生着深刻的变化。

看看一中心包滢蕾老师为云厨房设计的小厨师课程方案吧。

目标：了解中华美食，感受中华美食的魅



美味大看台

从《绅士的品格》到《继承者们》，几乎所有看过这两部连续剧的女粉丝都在寻找剧中撑起半边天的取景地 MANGO SIX 咖啡馆。神奇之处在于不论剧中的男女主角换成了谁，手中的那一杯招牌芒果混合饮料始终如一。

芒果椰奶、芒果香蕉巧克力、芒果酸奶冰，甚至还有把芒果和西瓜汁混合在一起的芒果西瓜汁，天马行空的组合让人意想不到：芒果竟可以如此百搭。芒果的种类也大有讲

文 / 吴昆

泡冷米饭，既能热饭，又能够提神，增强力量，行军途中物资短缺，而茶水中又有许多微量元素，能够补充士兵体能，因此深受喜爱的茶水饭也被称为“武士之食”。二战后日本经济凋零，物资供应不足，茶水饭成了穷苦人的主食，被称为“茶渍饭”。

后来日本经济发展，人们摆脱了贫困，但茶水饭未被忘却，还不断翻新，出现了许多种类。其中最受喜爱的便是梅子茶水饭，甘甜可

力，培养民族自豪感；了解常见的食物及其营养价值。培养孩子从小养成健康饮食的习惯；了解常见的厨房工具及其用品，学会简单的操作；能够挑选合适的食物进行搭配，烹饪简单、可口、营养的菜肴；在操作的过程中体验烹饪的乐趣，激发学生的创新潜能，培养和提高动手能力、团队协作能力和服务他人的能力。

内容分为四个模块，分别是“走进云厨房”、“中华美食之旅”、“简单家常菜肴烹饪”和“传统节日美食及制作烹饪”。

孩子们自进入云厨房的那一刻开始，一个现代小厨师的养成经历也就开始了。

先利用学生信息卡在平台上登录，然后点菜，选择当天所学家常菜名称，在云平台中储存了必学的家常菜各种信息，点击屏幕后，就会出现这道菜的历史、传说和特点。有了这些菜的基本知识，就开始选食材。屏幕上会显示这道菜的各类配料和营养成分，学生按照屏幕指导要领，在备好的配菜盆里选配齐了料，然后分工在水斗里洗菜的洗菜，在砧板上切菜的切菜，也有打蛋的，或者制作点心面食。如果操作不熟练，可以对照视频上循环播放的操作技能示范反复练习。烹制过程，炒菜或者烘焙，是孩子们最喜欢的环节。等到菜烧好，或者烘焙的小饼干等点心出炉，孩子们将自己的劳动成果精心装盘后放在固定区域，有摄像头拍摄成像，再刷信息卡，成品图片即刻上传至“云厨房”微博。

学校要求每个孩子在校五年必须学会烹饪 1-2 个家常菜，要制作一个创意菜。云平台会储存所有孩子们制作的菜肴图片，还提供一个自评互评空间，让孩子们成果得以呈现，并获得公正诚恳的评价。

云厨房开设的当口，就见到一中心吴蓉瑾校长在朋友圈里晒宝贝：五四班小忆维为妈妈买早饭，切水果；双休日小欣怡学做通心粉；二年级小昀霏、三年级他心、五年级的寇响休息天在家里帮妈妈包的馄饨……设想自己若是家长，看到孩子精心摆好的水果盘端到面前，尝到塞到嘴里的孩子们在云厨房烘焙的五彩缤纷的卡通造型饼干，是否会感到这一代孩子跟以往的独生子女们有很大不同？而这云厨房，只是众多小型社会实践课程中的一个。

文 / 公输于兰
图 / 王震坤

天气转冷，羊肉汤开始飘香。俗话说，“羊汤补一冬，来年无大病”。羊肉汤味道鲜美，香而不腻，可强健体质，倍受国人喜爱。不仅被载入食谱，也风靡大江南北。

相传道光年间，在今山东单县境内有位刘老汉，带领两个儿子，打铁为生。一日，老汉外出，突遇瓢泼大雨，身体虚弱，昏倒路旁，当地土郎中为老汉诊脉瞧病说，老汉病得不轻，随后开了些中药，叮嘱一日三次煎服，并配上羊肉半斤，加姜片煮汤，药后服用效果更佳。大儿子飞奔抓药，二儿子到集市买羊肉。随后煎药，老汉刚喝两口就吐了出来。这时，大儿子看见刚熬好的羊肉生姜汤，一闪念，干脆把药放到羊汤里。于是，老汉顺利服下了汤药。几日之后，老汉身体逐渐好转，重操旧业。一日，突然想起了病重时喝的羊汤，于是自己买肉熬制，但喝起来很是腥膻，于是问儿子，儿子如实说来，是加了郎中开的中药。于是老汉又让儿子抓来同样的中药，放在锅中和羊肉一起熬制，果然味道香浓。

从此，加味羊肉汤名声大震。许多地方的大厨也各显身手，在羊肉汤里放入各种调料，有的加党参、北芪，有的入当归、白芷、陈皮、花椒和草果，可以消除腥膻，补气健脾，强壮身体，为寒冷的冬日添加暖意。

文 / 周嘉琪

究，柬埔寨的青芒价廉物美，青中泛黄；海南的象牙芒果肉筋少，果核却不小；台农芒香味浓郁，果核薄；爱文芒筋少肉嫩，甜度高；而澳芒则是芒果中的“贵”族，柚子一般的大小售价很高，实在不太实惠。

绅士们和继承者们一喝解千愁的芒果混合饮料味道究竟如何，我是不得而知。揣测女粉丝们去到店里喝上一杯也说不出个一二，也许只是代入一下剧情，在自己的脑海里演上一出对手戏吧。

口，清香提神。做法也十分简便，首先将梅子切片，海苔和生菜切丝备用，将熟米饭打散置于碗中，将梅子片与海苔生菜丝均匀地铺在米饭上，再撒上些鲣鱼粉与芥末粉，将刚泡好的热茶冲入米饭中即可食用。梅子茶水饭味道淡雅，茶香浓郁，米饭的土气被茶水中和，只留鲜香，口感极佳。梅子茶水饭还能解酒，助消化，能软化血管，降低血脂，称得上是一道健康美食。

品尝着这道美味的梅子茶水饭，感受着异国的茶文化，一种别样的感受涌入心中，梅子茶水饭蕴含着一种文化，激励着人们坚强奋进，渡过难关。

天气转冷，羊肉汤开始飘香。俗话说，“羊汤补一冬，来年无大病”。羊肉汤味道鲜美，香而不腻，可强健体质，倍受国人喜爱。不仅被载入食谱，也风靡大江南北。

相传道光年间，在今山东单县境内有位刘老汉，带领两个儿子，打铁为生。一日，老汉外出，突遇瓢泼大雨，身体虚弱，昏倒路旁，当地土郎中为老汉诊脉瞧病说，老汉病得不轻，随后开了些中药，叮嘱一日三次煎服，并配上羊肉半斤，加姜片煮汤，药后服用效果更佳。大儿子飞奔抓药，二儿子到集市买羊肉。随后煎药，老汉刚喝两口就吐了出来。这时，大儿子看见刚熬好的羊肉生姜汤，一闪念，干脆把药放到羊汤里。于是，老汉顺利服下了汤药。几日之后，老汉身体逐渐好转，重操旧业。一日，突然想起了病重时喝的羊汤，于是自己买肉熬制，但喝起来很是腥膻，于是问儿子，儿子如实说来，是加了郎中开的中药。于是老汉又让儿子抓来同样的中药，放在锅中和羊肉一起熬制，果然味道香浓。

从此，加味羊肉汤名声大震。许多地方的大厨也各显身手，在羊肉汤里放入各种调料，有的加党参、北芪，有的入当归、白芷、陈皮、花椒和草果，可以消除腥膻，补气健脾，强壮身体，为寒冷的冬日添加暖意。

舌尖掌故

文 / 王晓

逍遥镇胡辣汤

中原大地，物产丰富，第一站到郑州，喝胡辣汤。这种糊状似汤、麻辣相间、内容丰富的食物让我一见如故，再见倾心。我的家乡，里下河大平原办红事必有八大碗，其中就有一碗糊拉，与郑州胡辣汤极其相似，此番遭遇，恰似故交重逢，顿生亲切。

清晨郑州街头，路边小店，男女老少每人一碗胡辣汤，配一盘油条，开宝马的和骑自行车的一个样。鲜汤加清水和生姜、茴香等调料煮沸，炒制好的牛肉丁或者羊肉丁、面筋、豆腐皮、粉带、黄花菜之类的辅料推进锅内，用武火熬制，再加入洗面筋水勾芡，加胡椒粉、五香粉拌匀，吃时加醋、香油，撒香菜，调辣椒油。此地水土碱性大，人们口味偏酸，嗜辣，辣中有麻。喝第一口有味，再喝一口暖胃，三口下去就觉得和这种吃食趣味相投、相见恨晚。

胡辣汤起源可追溯到北宋末年。相传宫中有小太监回河南南阳省亲，第一站到嵩山少林寺，方丈看到小太监会面红耳赤、口唇干渴，便奉上一碗少林寺的“醒酒汤”，小太监饮后体气清爽，向方丈讨要方子，小太监继续南行来到武当山，掌门人见小太监食量很大，却身体消瘦，就备了“消食茶”，小太监饮用数日形体渐丰，又将此方讨来。回宫后让御膳房按此二方为基础做出一道汤献给宋徽宗。徽宗大喜，赐小太监为国姓，御封此汤为“赵氏延年益寿汤”。靖康之难，离乱中小太监逃至逍遥镇码头，被卖茶水的王老汉收留，为谋生计，小太监将茶水摊变成了早点摊。一天，一位北方客商带了一瓶胡椒粉来吃大肉粥，王老汉不小心将客人随手放于粥桶边上的胡椒粉瓶碰翻，小太监无意中又将翻入的胡椒粉搅进锅中，客人吃后，身心俱畅，通体舒泰，胡辣汤就这样在一次次偶然的碰撞中诞生了。到中原大地，不尝尝地道的逍遥镇胡辣汤，真是枉来一趟啊。