

老 饕 论 道

吃好早餐

文 / 徐鸣

“黎明即起，洒扫庭除”乃古训，可现在的年轻人隔夜忙着煲电话、刷微博、发微信、打电玩（据权威调查显示14%国人零时尚未睡觉），谁还会练那种慧，犯那种二？但睡得晚肯定第二天早晨起得晚，早九怕扣工资不敢迟到，故匆匆漱洗又匆匆奔出门再匆匆在路边小摊上买个煎饼菜包之类的，边吃边走。结果在媒体上引出一场地铁车厢里是否能吃早餐的辩论。

其实早餐很重要。因为经过一夜睡眠，人胃已空，昨晚吃下的食物早被消耗殆尽，急需一顿早餐来补充营养。且整个上午将近4个小时，正是人们工作与学习最紧张最繁忙时刻，必须凭借清醒头脑以及充沛体力做坚强后盾。一定量的早餐就是为此提供的大力保障，早餐如进补。有专家对此研究，结论是，不吃早餐，对脑力记忆、语言流畅和条件反射均有不同程度的影响。曾经一位二十几岁女白领，长期熬夜，早餐有一顿没一顿，忍饥捱到中午，不免暴饮暴食，晚餐又不按时，最终因急性胃溃疡导致失血性休克，英年早逝，让人唏嘘不已。

所以早上坚决要吃好。“好”的早餐关键在于质量，最佳是干稀搭配、荤素齐全。比如馒头大饼，配以牛奶豆浆；或者杂粮薄粥，配以面包蛋糕，并加一只鸡蛋噢。当然也不能塞得过饱，消化不良反而会分散一上午的注意力。

以前上海滩上名扬四海的早餐就是泡饭过酱菜。上至公司职员下至三轮车夫，无非是将剩饭放水淘几下煮开。考究点的倒些剩菜进去变为菜泡饭。那时油水少，呼啦呼啦可喝下一海碗。胃口大的还要再添点。后来泡饭在人们视野中逐渐消失。不料三十年河东后往住会三十年河西，加上人常有怀旧心理，因此泡饭档次上去了，菜泡饭尤其是龙虾泡饭已经成为今朝饭局上最后一道亮丽的风景（水果不算）。

至于四大金刚之一的油条，也在早餐中占重要一席，但人们既爱之又恨之。爱之因为传统，年纪大点的都对油条有亲切感，从小食油条长大。我记得小时候不是每天能享受一根油条的。一星期内能买根油条蘸蘸酱油过泡饭心满意足。奢侈一点问父母讨7分人民币和一两半粮票，换来大饼夹油条，俗称“一副”。小嘴吞吞啊啊呜呜吃完还嫌一副不过瘾。可喜的是该光荣传统有薪尽火传的苗头，年轻人似乎同样对油条有亲切感。我屋对面的上海首家“放心早餐店”门前，天天排队等刚出油锅的油条。恨之则是专家认为油条是高温油炸食品，其油脂偏高，且食物经过高温油炸后，营养素基本被破坏，同时产生致癌物质，所以建议不宜长期食用。可口的东西眼看着不能经常“可口”，可恨不？不过也存在反面教材。本人祖父几十年如一日，早餐一根油条、一只茶叶蛋和一碗豆浆，老肝从未被脂肪浸润过，也没见什么血压高。祖父一直高寿到90岁为止。

英国人的早餐是对“吃好早餐”这句民间俗语的最佳注解。听说一般英国人家里的早餐相当丰富，有各式各样的面包、糕点、培根、煎蛋、牛奶、果汁等等，差不多类似于我们这儿五星级宾馆里的自助餐。品尝完如此“好”的早餐，整个白天都精神抖擞。所以接下来英国人的午餐就很简单，一只汉堡包足可应付。

老百姓的早餐普普通通，老头头就那么几样。想不想知道皇上早餐吃什么？我晒晒末代皇帝溥仪的早餐菜单，供吃货们“吐槽”：清汤银耳、鹿肉熬冬瓜、鸭条烩海参、葛仁烩豆腐、红烧鱼翅、羊肉、烩酸菜、红烧茄子、红烧桂鱼等20道菜、8种点心和4种粥。这究竟属于早餐还是晚宴？正所谓天子一顿早餐，百姓半年口粮。我怀疑溥仪是否能把20道菜全都亲自尝一口。吃不完扔掉吗？或是给太监们捡便宜了？

一日三餐，吃好早餐，老祖宗一代一代传下来。不料年历翻到21世纪，是否吃早餐都成问题。有人偷懒干脆将早、中两餐缩成一顿，外国人叫Brunch；甚至有的美眉忘了追求魔鬼身材，拒绝早餐。这简直是拿自己生命开玩笑。于是在吃“好早餐”之前，不得不先考虑如何“吃好”早餐。



吃 出一朵昙花

这货真会赶上刀鱼？

文 / 公输于兰
图 / 王震坤

鲜得要命。不过最后，我只是老老实实做了一份红烧带鱼。这是从前上海人家最常见的做法，用如今影视媒体最常煽情的说辞，也是有妈妈的味道的鱼。

借助方便的不粘锅，热锅冷油，热锅时人葱姜，等香气溢出，入油，油不必多，刚刚涂抹锅底即成，将鱼块一一放入，等油热鱼块发出滋滋声翻面，再发滋滋声，即入生抽和少许糖、绍酒文火盖锅盖焖五分钟，然后开锅盖，将鱼翻面，淋上亮红色的老抽，放入蒜段以中火焖几分钟，再浇半匙醋，即可起锅。这样红烧的带鱼，亮红的酱色下看得见幽幽的鳞的银光，肉质肥嫩，味道鲜纯。

能够如此这般下功夫琢磨一只带鱼的做法，实在是世事难料，人心不古。想从前，带鱼真算不得什么好东西。最好最大的东海带鱼价格从几角钱一斤到几元钱一斤，走了整整二十年。这二十年里，野生的一斤多重的黄鱼从几元钱一斤攀升到几十元一斤的奢侈品。可是，就在最近几年，买到真正东海带鱼却成了一件不太容易的事，价格也一跃到几十元一斤。原因很简单，就像黄鱼一样，真正的东海带鱼产量也在减少，充斥着菜市场的，大都是身条粗壮、眼睛红绿、嘴尖牙利、面目狰狞的非洲带鱼。这种鱼跟东海带鱼比，肉质纤维不是肥嫩而是粗糙，肌肉组织不是细腻而是松懈。鱼身鳞光虽然漂亮，但腥味重，鲜味差，吃的时候，鱼脊有一颗颗硌牙的珠状骨。所以，有的商家为了将东海带鱼和非洲带鱼加以区分，居然将东海带鱼标注成“海刀”，海里的刀鱼，令人想起的是长江刀鱼的美味。尽管带鱼传统上也有地方称为海刀鱼的，但它毕竟跟一般意义上的长江刀鱼相去甚远。

带鱼的这种转身算得上华丽，从前连待客都不好意思上台面的，现如今都被装在盒子里，成为馈赠的礼品。甚至因为价格上涨，让黑心的商家动起了心思，将带鱼一条条单独用厚厚的冰包裹着，将水也卖出了鱼的价钱。真不知道不久的将来，这货会不会赶上刀鱼，让从小吃惯它的吃货们“望刀兴叹”呢！



美 味 大 看 台

桂花圣女果

文 / 戴一鸣

最近出租车上的移动电视在滚动播出《一人食》的美食栏目，讲述的是一人吃饭可以做什么食物。有一期播出一个老年人为自己做精致午餐，荤两素营养均衡，让我特别喜欢的是其中一道桂花圣女果。

桂花圣女果其实制作相当简单，把圣女果洗净蒸熟并去皮，然后放红酒腌制，最后用些干桂花在上面做点缀即可。看似简单的一道菜，要做得好，做得漂亮其实也要花不少

心思。首先是圣女果要蒸熟之后去皮，这道工序是比较复杂的，不能破坏“卖相”，要相当小心仔细。其次，腌制后用桂花在每个圣女果上做点缀，桂花太多或太少都会影响视觉效果和口味，也是个花功夫的活儿。

短短几分钟短片里，头发花白的老人有条不紊地切菜做菜，每个步骤都仔细到位，独自享用之后，再穿戴整齐出门去遛弯。这是在演绎一种生活方式，在细微处享受人生。

各 地 名 吃

洮州豆面拌汤

文 / 敏奇才

豆面拌汤是洮州小吃。农历九月，豌豆收割打碾后，气味香纯。此时的豆面是最让人喜爱的。豆面磨起来较麻烦，要先在粉碎机上打碎，再拿到钢磨上去磨。豆面出粉率高，豆缺少，但豆缺是很有营养的饲料，牲畜吃了肯上膘。豆面磨成后，还要磨青稞面。青稞面在洮州乡下属精品。豆面拌汤原料中不可缺少的还有酸菜。

做豆面拌汤前要先在大铁锅里蒸一锅贴锅粑，贴锅粑要在青稞面里揉进苦豆粉或是胡麻油，贴在铁锅的锅肚上，烧猛火蒸。蒸熟的铁锅粑一面柔颤一面锅粑干脆。贴锅粑蒸熟后再做豆面拌汤。豆面拌汤不像做其它饭要那样多的面，用少量温开水揉面，要揉到用菜刀剁成碎粒不粘连，然后用菜刀剁成豌豆般四分之一大小的碎粒，晾在案板上。用菜籽油炆上葱花，炒上肉丁，再倒上拌汤水量一半

的酸菜，等锅一开就可以下豆面面粒了。拌汤煮熟后盛在碗里再调上辣椒油和香油，掰上一块贴锅粑，一口拌汤一口贴锅粑。这样吃着满口溢香，胃里舒畅。

每年新豆面下来，母亲会拎上一小袋让我们一家人尝鲜。住在城里，虽然也时常做豆面拌汤，但酸菜是买的，只有大白菜、洋芋和萝卜的成分，没有那些长在田野里的苦苦菜、苦子弯、麦菜等野菜的成分。住宅楼上没有大铁锅，贴锅粑更是办不到，纯味的贴锅粑要在大铁锅里用草火烧蒸。要吃味纯汤真的豆面拌汤要到乡下老家里去。

豆面拌汤养育了一方庄稼汉，也让一些走出农村的庄稼汉吃着异乡的白面细饭时，时不时地想起家乡，想起亲人，想起筒朴而可口的吃食来。

时 令 佳 肴

春日首推韭菜

文 / 郁建民

跨过立春的门槛，田间地头已经汪着一厢一厢的绿了。清香馥郁，如发袅娜的韭菜，最是惹人爱。韭菜有“春菜第一美食”的美誉。它四季常绿，但春天的韭菜最为鲜美柔嫩，养生补气。《本草纲目》上记载“正月葱，二月韭”，二月生长的韭菜最适合人食用。

韭菜是生命的一个奇迹。一茬茬割去，一茬茬复生。小时候看见母亲刚割去的韭菜，一转眼又齐刷刷冒出来，一根根跟翡翠似的，漂亮极了。母亲不单是种韭菜的一把好手，做韭菜的花样也不断翻新，这是乡间妇女的一种天性与秀慧吧。印象中，有种叫“韭菜腿”的独特吃法。先把春笋煮熟，一块块切成拇指大小，然后把焯过水的韭菜整根一圈圈缠绕在笋条周围，醋捏一把把鸡小腿。食用时，捏住“韭菜腿”，往罍入麻油辣酱蒜泥的豆豉油中浸泡一下，提起来塞进嘴里，那麻辣清香鲜嫩爽口的滋味，叫人舍不得吞咽。韭菜炒螺蛳、韭菜炒泥鳅、韭菜炒活虾，都是母亲的拿手好戏。猪油爆炒韭菜的米饭汤，也让我们撑得肚圆腹胀。过年时母亲包的韭菜三鲜饺，让贫瘠的日子透着韭菜的鲜香。

记得梁实秋写过，韭菜是蔬菜中最贱者之一。或许正是这种不择时地、刈之复生、异于寻常的品质，我们的远古祖先把它作为了祭祀的供品。“四之日其蚤，献羔祭韭”，《诗经》中以羔羊同韭菜供神享。《礼记》上也说，庶人春天“荐韭”，配之以“卵”，似乎是春韭炒鸡蛋，来祭祀先人。历朝历代文人雅士也偏嗜韭菜。六朝周顒，清心寡欲，惠文太子问他蔬食何味最胜？他答道：“春初早韭，秋末晚菘。”五代书法家杨凝式吃了朋友送来的羊肉和韭花后，提笔书写《韭花帖》笔札：“当一叶报秋之初，乃韭花逞味之始”“实谓珍羞”。唐代大诗人杜甫被贬官从洛阳回华州途中，顺路探访阔别多年的故人。友人“夜雨剪春韭，新炊间黄粱”，热情款待。春韭，牵连起朋友的深情厚谊，传递出人生的几多悲辛慨叹。

说起来，无论什么时候，韭菜也脱不了烟火的味道。韭菜水饺，是平常百姓的最爱。在春季的美好日子里，做一顿韭菜水饺，也不失为调制生活美好如“韭”——“久”，让一家人爱意温情，长长久久。

上海宝华万豪酒店 开业迎宾

毗邻闹市区多媒体谷的上海宝华万豪酒店，于本月24日盛大开幕。全新亮相的酒店整体设计洋溢着当代清新之感，除了拥有317间客房和套房，坐拥大宁灵石公园的优美景色外，还有无与伦比的会议及活动设施，其引人注目的两个超大型无柱式宴会厅，可满足不同会议的需求，同样也是城市婚礼最理想的举办之地。作为亚洲新一代万豪酒店的楷模，上海宝华万豪酒店将会让每一位宾客“旅·获精彩”。

