



作为一国之都，白天万象似乎更像一个生动的小镇，小而热闹；入夜时分，它忽然变得世俗而华丽，摇曳光影中，连月色都若有若无散发暖昧。

一夜狂欢过后，如果依然能保持清醒准时醒来，那么，先到迷宫般的早市里来一根喷香的法棍吧，它们刚刚烤好，垒得仿佛小山；记得定要关照老板抹上地道的老挝式肉酱，夹入新鲜蕃茄和黄瓜片，然后租一辆单车，晨曦之中开始穿行于殖民时期的各色建筑中，用味蕾指挥大脑，用鼻子指示方向，用眼睛向四周好奇的人们微笑。

一定要食饭

老挝人主食以粘米饭，也就是蒸糯米饭为主，配上鲜鱼、烤鸡和蔬菜，味道可能是甜、酸、辣，颜色却十分丰富，诱惑食欲。

这个糯米饭做起来有点讲究的。糯米必须在前一天晚上用清水浸泡好，第二天起来，捞出米粒放进竹编的、漏斗状的容器里，盖上盖子，然后置于装满水的陶钵里开蒸。

这个糯米饭吃起来也有点讲究的。要先把粘饭装进竹编盛器迪普考里端上桌，吃的人用洗净的手指从迪普考里抓出一团来，先捏紧，再蘸着鱼露吃。鱼露可是万象人餐餐必备，少了它，连人生都仿佛少了滋味。

由于竹子在老挝俯拾皆是，竹筒饭也是万象人的最爱，家常做起来也不复杂：先把糯米用清水浸泡一段时间，生米里根据各人口味加一些新鲜鱼肉之类，也可以随意加点椰子汁或是椰蓉；混合好之后，直接装到竹筒里面去，再用洗净的新鲜芭蕉叶封口。

一切就绪，沉甸甸的绿竹筒架到红彤彤的炭火之上，开始烤了，当青竹被烤到焦黑时，饭香已经四溢。

最爱烧烤

万象地处热带，在这里，即使只是吃简单的一盘糯米饭，餐馆里也都会先奉上一杯冰水和纸巾，擦擦汗，消消暑，静心静气等待食物的到来。

老挝人非常喜欢吃烧烤，他们对烧烤的热情无法用文字形容，猪肉、鸡肉、鱼、蔬菜……任何能想到的食材，只要你不反对，几乎都可以拿来烧烤。

传统烤鱼的做法很有意思，人们习惯用一种特殊的草塞进鱼肚子里，认为它具有药用养生价值；烤到两面金黄，吃起来会有香草的气息充盈口腔，鱼肉柔软，鱼皮香脆。

说到吃烧烤，那么老挝啤酒(Beer Lao)绝对必不可少，它本身就是整个老挝民族精神的象征，似乎总是存在于这个国家的每一个角落的每一张餐桌上，它成为百姓生活中的一种基因，一种不可缺少的液体，曾被美国《时代》周刊评为亚洲最好的啤酒。当你手握一瓶老挝黑啤或者黄啤，马上就能掌握在万象乐享人生的心灵密码！

文、图 / 小曲

湄公河中游北岸的河谷平原，一座叫做“万象”的古城已经伫立整整两千五百年，这个世上少有的建在边境之上的首都，婉约静美，充满人间烟火，数世纪来的文化积淀形成了此地极具风情的饮食传统。

老挝万象的食物哲学



饮食国际范

湄公河不仅是一条著名的河，它流到了万象地界，便成了这座迷你首都的饮食血脉，沿岸无数摊铺、旅馆、集市、小广场和餐馆，随着万象越来越成为旅行的热门目的地，这里的国际氛围日渐浓郁。

Nam Phu 街附近有很多受欢迎的就餐场所，提供比萨饼和意大利面食还有得克萨斯墨西哥菜、印度菜、黎巴嫩菜、中国菜、日本菜，甚至是俄国菜。

萨龙赛餐厅的大门正对湄公河，他家专门经营传统老挝菜式，可以吃到地道的春木瓜和糯米饭，还有老挝歌舞表演，经济实惠。

沿着万象的唐人街的 Th Chao Anou 路向北走，然后在到达丁字路口之前向右拐，你就会看到一条不长的街道两旁有成排的小贩在出售烤鸡肉串、辣味沙拉、咖喱和面条，这里便是 Ban Anou 夜市，3000kip 足够吃到走不动路。

湄公河畔户外有很多流动食摊，从 Th Fa Ngum 路一直到 Sunset Sala Khounta，对那些受够了肉类的素食者来说，这里简直是天堂，什么要求都能满足。

永远的法兰西情调

穿梭在市中心那些精致小巷中，餐厅、咖啡馆散发出优雅迷人的光芒，即使你不怎

么爱喝咖啡，地道的老挝咖啡也会让你在 True Coffee 消磨半天的时光；更别谈 Nam Phu 广场上那些气氛低调、细节尊贵的法式餐厅了，满墙都是从世界各地最佳酒庄过来的佳酿，配蒜汁芝士焗青口，或者嫩煎牛排。

沿着 Th Setthathirat 路往东走便是 Th Saysetha 路，左转走到有几扇门和木质墙面的店，就是万象最受外国人青睐的 Khop Chai Deu 餐馆了，虽然价钱不菲，但食物和服务绝对超值。

不过，万象的饮食生活仿佛泾渭分明，你很少在外国人出入的这些地方看到许多当地食客。

当地人会推荐你夜宵去尝尝街边的烧烤，可能就在一家无名小庙的门前，人气超旺，烤鸡、烤鱼、烤肠，当然还有必不可少的老挝啤酒和甜品。

路灯昏暗的街上，有很多手推车卖甜煎饼，中间夹香蕉，再配上巧克力酱和炼乳，非常诱人，10000kip 左右一个，总是排着长长的队伍。这种源自殖民时期法国口味的“可丽饼”，已经成为街头平民的大众甜心。

从北至南流经老挝的湄公河，雨季到来时，河水涨满河床，在万象灯影晃动的夜里，愈加意味深长。河边茂密的古树，河岸伫立的国王雕塑，喷泉里的怪物纳迦，池边独坐吃冰的女子，还有那些法式老宅门前衣着笔挺的服务生，在月色和芭蕉树的影子里隐约。



口腔溃疡、口臭应及时治疗



口腔溃疡俗称“口舌生疮”，中医认为：反复发作的口舌生疮，有时由长期思虑过度、熬夜、烟酒肥腻等，引起胃火偏盛，气郁化火，造成阴虚津亏，即腺体分泌的阴液亏虚，上不能滋润口咽，下不能濡润肠胃。虚火上炎于口腔而容易发生口腔糜烂溃疡，牙龈咽喉肿痛，口臭等；积热郁结于胃肠则胃灼烧心，肠燥

便秘，消化代谢紊乱。医学研究表明咽干口渴，唾液减少会降低口腔粘膜的抵抗力，减弱对口腔牙龈细菌的抑制，容易发生口腔溃疡、牙龈炎(牙周炎)等。欲除口腔之痛，必先滋补阴液，使唾液等阴液充裕，同时清除虚火郁热，行气解郁，由贵州万顺堂药业依据苗族千年古方，精选鲜品金钗石斛等12味药材，制成纯中药制剂“养阴口香合剂”，独有滋阴生津、清胃泻火，行气消积三管齐下的作用。按疗程坚持服用，对反复发作的口腔溃疡、口臭、牙龈

肿痛疗效良好，对于肠燥便秘及体弱多病患者阴虚火旺引起的口腔糜烂也有很好的疗效。“养阴口香合剂”液体能充分接触溃疡面，建议患者服用时可在口中含服3-5分钟，然后缓缓咽下。
“养阴口香合剂”贵州万顺堂生产，全市各大药房有售(建议服用4-6盒)
批准文号：国药准字Z20025095 黔药广审(文)2013040038号 上海备案号：2013年4月8日 请按药品说明使用或在药师指导下购买 电话：62041665

