

好吃周刊

B11
 苏式面的花头经
 B12
 裕固食俗



本报副刊部主编 | 总第 344 期 | 2014 年 4 月 10 日 星期四 责任编辑:龚建星 视觉设计:窦云阳 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn



周一菜

文 / 李兴福

姜汁黄瓜



黄瓜原名胡瓜,《本草求真》说:“黄瓜气味甘寒,服此能清热利水。”黄瓜含糖类和甙类并有多种游离氨基酸、维生素 A、原 B2 和 C 以及钙、磷、铁等矿物质。

姜味辛性温,长于发散风寒、化痰止咳,又能温中止呕、解毒,刺激胃液分泌,兴奋胆管,促进消化等作用。平时适量食点姜无害,但秋天不食姜。

原料:嫩黄瓜 500 克,老姜 60-70 克,盐 5 克,白糖适量,味精 5 克,麻油 10 克。

制作方法:黄瓜洗净,清水过一下,再用冷开水洗一下。将黄瓜去二头,顺长一剖四片,修去瓜瓢,斜切成八分宽的梳子块形,放在盆内,撒上少许盐拌和,待腌熟软后,捞起,用冷开水洗去咸味捞出,挤干水分,盛在盆内待用。老姜刮去皮洗净,切成片放入碗内,加适量的冷开水 10 克左右。用木棍捣烂挤出姜汁。加白糖盐味精适量调和后浇入黄瓜内即成,淋上麻油,食用时装盆上席。

◀◀ 吃花生也能找到艺术灵感? 美国艺术家 Steve Casino 用他的巧思将花生壳作画,把它们塑造成了一个个的名人肖像。

——图 / IC 文 / 豆儿

红泥小炉

餐桌上的“钻石”(中)

文 / 西坡

松露何德何能,让世界为它疯狂? 一个是它的营养价值比较高,含有丰富的蛋白质、氨基酸、不饱和脂肪酸、维生素及人体必需的微量元素等等。

对于营养价值云云,我想应该有个基本的判断,那就是它的独特性。什么毛病碰到松露就迎刃而解?没人敢说吧。松露的营养价值可能确实很高,但也不要迷信崇拜到“折腰”的程度。“百度”一下“红薯”词条,可以发现:“富含蛋白质、淀粉、果胶、氨基酸、维生素及多种矿物质,有‘长寿食品’之誉。含糖量达到 15%-20%。具有抗癌、保护心脏、预防肺气肿、糖尿病、减肥等功效。”单就营养价值而言,松露恐怕未必赶得上红薯。再者,要想达到滋补效果,没有一定的量不行。吃一道含几片松露的菜,立马精神抖擞,充满活力,谁信?若把松露当做“家常便饭”,则首先要问自己的荷包肯不肯源源不断地“输血”。因此,很多时候,所谓“营养价值”,只是一种“神话”。倒是物以稀为贵,用在松露身上,妥帖得很。



松露的产量很少。主要原因是它对于生长环境非常挑剔,只要阳光、水量或土壤的酸碱值稍有变化就无法生长。它可能是世界上唯一不能完全人工培植的植物食材:一、适合生长在雨量介于 300 毫米到 900 毫米之间的温带地区,且特别喜好碱性土壤。二、生长的土壤不能太深(10-30 厘米),土质要贫瘠粗松,便于透气排水。夏季雨季时正逢它的生长期,土壤又要有点发黏,可以留住少许水分,而在春季长菌根时又怕水分淤积。地表多石灰、碎石,最好上面有耐旱与生长稀疏的植物等等。三、松露无法在自然环境中独立生长,非寄生于橡木等少数树木的根部而不能活,通过这个渠道,吸收碳水化合物和矿物质,然而又非每棵橡树都与松露取得共生机会,有时一棵树下会长出松露,而边上看起来一模一样的一棵却不能,实在神秘。由于这些苛刻的自然生长环境,就排除了大规模种植的可能性。还有一个能够抬高其身价的原因是:难以采集。

世界上采集食材有各种各样的方法,比较好玩的是借助动物的特殊技能,比如让鱼鹰抓鱼、让猴子摘椰子等等,松露的采集,也可说是最富传奇色彩的。由于松露长在地下约 30 厘米的深处,人们即使凭借一双火眼金睛,也未必有足够的穿透力来发现它。尽管有经验的采集者代有出现,可是,经过长期的实践活动,人们发现,猪才是真正的“捕手”。在所有动物中,猪是除人类外对松露最感兴趣的,尤其是母猪。母猪寻找松露的本事很大,可以轻而易举地闻到埋在地下一米处的松露。人们利用猪的这一特性,让它充当“侦察兵”,找出松露。可是,猪在这方面是一把“双刃剑”:它帮你找到,同时帮你吃掉。人们心目中懒惰的猪心甘情愿帮人“打猎”这个生意,是因为有利可图——吃到喜欢吃的松露。猪要与人争利,那就由不得人们对它有所辖制:人们先在猪脖子上套一根绳索,以便控制猪的动作,再配一个装着猪爱吃的橡树子和玉米的袋子。通常是,在猪发现、拱出松露并准备下口的一刹那,主人迅速拽起绳索,不让它“染指”,同时从袋子里抓起一把橡树子和玉米,撒向猪嘴左右作

为“犒赏”,分散猪的注意力。“猎物”在短暂的被窥视发生转移后,自然落入人手…… 关于猪的这种本事,人们解释说出于自然本能——喜欢吃。可是这只是一种表象,真正原因很少受到注意。我看过一则资料,说是德国科学家发现,公猪的血浆里有一种性费洛蒙(意指一种由动物体分泌出来且具有挥发性的化学物质,它可使同种动物在不同个体之间,透过嗅觉的作用而传递讯息,产生行为或生理上的变化。简言之,费洛蒙是极具性吸引力的物质,类似荷尔蒙,闻到以后,可能进而引起、提高某些异性的性兴奋程度),而这种物质,在松露里也存在着!原来如此。这就完美地解释清楚母猪与松露之间的缘分为什么那么深。用猪来找松露太有风险,人们想到用狗。事实上,狗寻找松露的效率也很高,更重要的是,狗对松露没有非分之想,它只是在执行主人的指令。如果能够得到不错的奖励,它会非常敬业。有一种红苍蝇的幼虫喜欢吃松露,它们常常钻入土中。有经验的人循其迹而至,往下挖掘,令松露破土见光。但我总觉得不可接受,纪昀《阅微草堂笔记》曰:“海上有逐臭之夫,君其是乎?” 虫草在中国堪比“黄金”,故给予松露一个“钻石”的徽号,想来是不过分的。