



老饕论道

文 / 苑丛梅

馋在北京

常听人们夸赞成都的吃如何好，我记忆中，北京也有它的风味小吃，在四季鲜明的季节里，别有一番令人回味的滋味。

我刚入学时正值北京的金秋十月，星期天去逛王府井大街，只见街头小店里堆放着一袋袋红枣，小贩们高声叫卖“醉枣哎，买醉枣——”。北方多枣树，十月正是红枣上市的季节，我花3元买了一袋，边走边吃逛大街。咬一口，名副其实，有着浓浓的酒香和甜甜的枣味，就像北方无边的秋色，令人心醉。醉枣从满目金黄的秋天一直可以吃到大雪飘飞的冬天，它是北方人常备的水果。冬天的糖葫芦、涮羊肉，春天的艾窝窝、驴打滚，夏天的六必居酱菜、朝鲜凉菜，北京一年四季物华天宝，可吃之物比比皆是。

北方的面食其实最香。寒假一放，应母亲要求，我在学院食堂买了20个白馒头带回家，另送些给姨妈。她们十分高兴，吃后连声叫好，说那馒头面粉细而笃实，十分耐嚼，回味甜香，不愧是北方小麦粉。那时我最讨厌吃面食，作为土生土长的南方人，惊喜地发现学院的大米饭特好吃，松软油香，不像南方的水稻米，一煮就踢皮烂骨，没有筋道，大概那就是传说中的东北米吧。

北方人做菜少油腻，四川人正与之相反。

在学院待上两个月，就会觉得病得很。老舍先生说，肚子饿是最大的真理，我看病也是最好的开胃药。黄昏的时候，夕阳西下，落日的余晖将高高的白杨树影投射到地上，我们踏着圣玛丽娅的歌声朝食堂走去。渐渐地我不但习惯而且喜欢上了学院食堂做的饭菜。

至今印象深刻的大锅菜有：脆皮鱼、鸡蛋羹、酸白菜炖粉条。阴暗的大食堂里有一间用透明玻璃隔出来的小房间，专卖凉菜。因为家里寄来的钱较多，我就成了大食堂凉菜部的常客。那里卖着用醋和盐凉拌的肉皮冻、麻油拌的素什锦、卤花生米、精瘦肉做的方火腿、带烟熏味的圆火腿。其中火腿最贵。我常常在中午或晚餐买一份凉菜，打2两米饭，一份大锅菜来吃。回成都许多年后，超市终于有卖熟火腿、肉皮冻，我急切地买回家品尝。浣花溪附近新开了家东北餐馆，有猪肉炖粉条这道菜，我也前去吃了一餐。可是，都没有那种馋香味了。

学院的小吃店位于女生楼下面，老板剪了个平头，满口京腔，典型的北京人。每到晚间，小吃店灯火通明，进进出出的学生很多。男生去买包烟，女生买些零食，遇上熟人站在小店内喝瓶汽水，说说笑笑十分热闹。小吃店里的食品种类不甚多，但样样好吃上口。女

生最爱买那里的胡大瓜子儿。等到哥哥们来京探望我时，他们就会花一些钱在小卖部买几听五香鹌鹑蛋罐头，菠萝、梨等水果罐头送给我，让我海吃一番。几年后，小吃店内的食物品种我几乎尝了个遍。现在回想起来，在心满意足中不免夹杂着几丝愧疚……那时候用钱真是如流水啊！

农贸市场豆制品摊位，有一种卷成筒状的东西，北京人称之为粉皮，四川人称之为凉粉。我们在校时就发现了这种美食。放假回家，要求母亲专门为我准备一瓶熟油煎制的二荆条，用塑料膜包扎了一层又一层，跨越千山万水将之带到了北京。北京人不吃辣椒油，他们的辣椒用水泡着，称为水辣子。下了课，沿着铺满金色落叶的白杨小道到了农贸市场，用吃剩下的粮票买了两块粉皮回来，顺便到副食品店买了一包盐和味精。回到宿舍，将粉皮用自来水洗净，再用滚开水烫一遍，然后将整张粉皮撕成小块，加熟油辣椒、盐和味精拌匀，一道川式自制凉拌粉皮就做好了。邀请四川、安徽、辽宁同窗前来品尝，“哇！好辣！好香啊……”尤其是后两位同窗被辣得泪眼模糊，仍舍不得扔勺。我很得意自己的创举，以后又多次“举办”这样的“宴会”，至今想起来，那段时光十分甜美。

自然之甘

文 / 王琴

佳茄入秋味更美

秋已到，气温仍居高不下，天地间似有大火球在到处滚动，滚到哪里，哪里就是一片灼热。特别是坡地上蔬菜地，是老父亲用块块石头砌成的。立夏时，栽种几棵茄苗，几经风雨滋润后，叶绿根粗，茄花开的也很多，一花一茄。今年秋天，灼得茄枝叶间挂着苗条茄子，全无往年滋润饱满样，紫色尚存，水分不足，那紫茄皮，犹如老人脸上皱纹，不再圆满，显然，条条茄中水分都被高温蒸发了。想到去年盘中嫩茄，断定今年园中茄定不好吃，可棵棵茄枝上挂着很多长长的、干瘪的茄子，弃之可惜。

灵机一动，一改往常做法，先把这些茄子切成条条状，放入蒸锅，不消一刻，原先瘪茄在蒸汽作用下，条条膨胀而饱满，恰如大热天来场人工降雨似的。端出饱满熟茄，晾

在一旁，拿出炒菜锅，取出冰箱里备用肥肉末，倒点香油，加入肉末，煸炒一会，待出油时，再倒入半温半凉的蒸茄，搅拌几下，原先的肉末油全吸进茄细胞里，撑得茄子油光闪亮，再放些家常作料，品尝一下，不亚于适宜气温下结出的茄子。

高温不可怕，只要勤于把家常菜变着法子吃，也能吃出属于秋天的美味茄来。想来，这茄子不但能分出季节颜色，还能在健康上给人类以很多功劳，多吃茄子，不但改变食欲功能，还会排清人体内聚集的毒素。茄吃多，消化越快，肚子越容易饿，增胖就很容易，当然，这对美女来说，可是一大公敌了。

所以，要想身体肥而壮，就得时常多吃茄子，强身健体带排毒。

口臭口苦口干对因治疗是关键

熬夜、烟酒过量、饮食肥腻、精神紧张、年老体弱都会产生内热，出现口干、口苦、口臭、口腔溃疡、胃灼热痛、肠燥便秘等症状。这是由于人体胃中积热，气郁化火，久而灼伤津液，使津液代谢失常，即中医常见的阴液（血、精、津液）亏虚（损）即胃液、肠液、唾液等腺体内外分泌障碍或不足，产生胃灼热痛、口腔溃疡、口干口苦口臭、肠燥便秘，加重身体对糖脂等营养消化代谢的压力，危害脏腑腺体。所以长期口臭口苦口干，应及时加以治疗。

治疗关键在于滋阴生津，清热泻火，行气消积三管齐下：改善津液代谢，即唾液、胃液、肠液等腺体内外分泌功能，阴液充裕可以滋养脏腑；清热泻火可排除虚火内热；行气消积，使机体顺畅，疏肝解郁，加强消化功能。患

者可选用“养阴口香合剂”

“养阴口香合剂”（OTC）贵阳名牌，国药准字专利药品，精选贵州鲜品金钗石斛：善补阴虚，补五脏，强阴益津。配以12味药材，每次30ml。量足地道，治疗口臭口苦口干、口腔溃疡、牙龈肿痛（牙周炎）、肠燥便秘、胃灼热痛等请用“养阴口香合剂”有糖耐量异常者代谢功能患者请按说明书【注意事项】使用，建议患者按疗程使用，调整生活习惯，效果更佳。治阴虚郁热养阴口香合剂有信心！

“养阴口香合剂”贵州万顺堂生产，全市各大药房有售

批准文号：国药准字 z20025095 黔药广审（文）2014070084号 上海备案号：2014年7月14日 请按药品说明书使用或在药师指导下购买 电话：62041665

杏花楼月饼传承非物质文化遗产

在令人瞩目的“上海市非物质文化遗产”行列中，“杏花楼广式月饼制作技艺”光彩闪亮！

秘制的月饼配方工艺达109个

● 早在1928年，杏花楼人就开始试制月饼，渐渐形成了杏花楼月饼所具有的外型美观、色泽金黄、软糯润滑、口味纯正、香甜适口的出众特色。凝聚几代人的智慧和心血，光涉及秘制的月饼配方工艺就达109个。

● 1997年9月7日，杏花楼将广式月饼制作工艺和配方收集整理后，在企业、银行、公证处的三方代表监督下，藏进了浦东发展银行的保险箱，使它成为杏花楼独家拥有可以世代相传的知识产权。

杏花楼月饼已有五代传承人

● 被评为上海市非物质文化遗产的杏花楼广式月饼制作技艺，至今已有五代传承人。

● 他们的精湛技艺，不仅是杏花楼的无形资产，更是杏花楼月饼消费者的莫大口福，同时也是属于值得传承保护的非物质文化遗产。

杏花楼月饼即日起在福州路店及各专卖店开始接受预订，详情欢迎垂询。

总机：63553777 直线：63280504

接待时间：8:30—18:00

杏花楼

【产品荣誉】

1998—2016年上海市著名商标

1999—2014年上海名牌产品

2001—2013年中国月饼文化节中国名饼

2005年最具影响力的上海老商标

2007年上海市级非物质文化遗产

公司网址: www.xhlgf.com

天猫商城: http://xinghualou.tmall.com

1号商城: http://xinghualou.yhd.com

【预订请认准】杏花楼总店: 福州路343号 总机: 63553777 直线: 63280504 杏花楼食品营销公司: 博山路126号 总机: 68536303 直线: 58855476 杏花楼龙祥食品公司: 宜山路55号 总机: 64682363 直线: 64289367