

# 好吃周刊

B11  
芋艿烤毛豆  
B12  
哈萨克族的美食传说



本报副刊部主编 | 总第364期 | 2014年9月4日 星期四 责任编辑:徐婉青 视觉设计:龚云阳 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn



安徽黄山一家传统老字号食品厂内,工人正在利用传统手工方法制作中秋月饼。

图 / TP 文 / 豆儿

红泥小炉

文 / 西坡

## 让你流泪让你欢喜(上)

有个流传颇广的段子:

两个素不相识的人,来到某地,在同一个饭馆坐在同一个饭桌前分别等着上菜。

这时一个服务员拿来一个放调料小碗儿,里面是一坨绿色的泥状东西。恰巧大家都不认识,却又都不好意思问对方这是啥玩意儿。终于,其中有人(甲)禁不住好奇心发作,他想:“既然人家送来的,一定是可以吃的东西,不妨来一口。”于是他找了个小勺儿,舀了一大勺儿,放进嘴里……

很快,只见他忍了一会儿,最后,眼泪还是止不住地下来了。

对面那位(乙)不明白怎么回事儿,就问:“老哥,您怎么哭了?”

甲自知鲁莽无知,又不好意思说,就揣着明白装糊涂地说:“咳,没什么,我突然想起我那早死的父亲了。”

“哦。”乙自言自语。

两人相安无事又坐了片刻。

可是,乙耐不住就想:“他先吃了一勺,现在我也得来一口尝尝,否则我不是吃亏了吗?”于是他吃了一口,结果眼泪立刻就下来了,等他心里明白是怎么回事儿,就问:“您怎么也哭了?”

乙回答说:“我也想起你父亲的死来了。”

甲纳闷地问道:“我父亲死,让你想起什



么来了?”

乙回答:“我在想啊,你父亲死的时候,怎么没把你一块儿带走啊?”

要说这两人吃的是是什么?你猜得一点不错——芥末。

当然,这个段子的可疑之处不少,比如哪家饭店你不招呼就送来芥末随便取用?很多日式料理店、自助餐厅都不带这么玩的,更不用说一般的社会餐厅;其次,这种芥末只有吃刺身时才会用到,倘若一个人只为垫饥,大可不必跑到相对高档的海鲜酒楼大快朵颐的,况且还是两个陌生人面对面坐着……

玩笑只当它是玩笑,一认真,你就输了。

不过,需要认真一下的是,虽然都叫芥末,其实大有讲究,有的品种根本没那么刺激,颜色也很多。绿色的芥末大致只是指日式料理中的那种。

我们不妨先把芥末的“户口本”翻一下。

芥菜是什么菜?它是我国著名的特产蔬菜。通俗地说,我们平时吃的雪里蕻、榨菜、大头菜等便是。四川人叫菱角菜、羊角儿菜;江苏人叫雪菜;广东人叫金丝菜、银丝菜;云南人叫大头菜,等等。而雪里蕻,是指吃它的叶;榨菜,是指吃它的茎;大头菜,是指吃它的根。

那么,既然芥菜如此可感可观,为什么古籍当中都是把它当作“微小”的代名词呢?比如,有个成语叫“胸无芥蒂”(苏轼《松路都曹》:“恨无乖崖老,一洗芥蒂胸。”);又如“似寻针芥”(《聊斋志异·促织》);再如《庄子·逍遥游》:“覆杯水于坳堂之上,则芥为之舟,置杯焉则胶,水浅而舟大也。”最有意思的是《维摩经不可思议品》:“若菩萨住是解脱者,以须弥之高广,内芥子中,无所增减。”及它的发

挥:“师教中允言,须弥纳芥子,芥子纳须弥。须弥纳芥子时人不疑,芥子纳须弥莫成妄语不?”(《祖堂集·归宗和尚》)须弥,是古代印度佛经当中提到的一座圣山,高约一百六十万千米;芥子,芥菜的种子,形态极小。这是两个成反比例关系的物质,形成了鲜明的对照。

从字面上看,芥末的意思是指芥菜的籽磨成的粉(更小了)。

至于古人为什么看中芥子而不是芝麻来影射“小”的概念,我实在想不出理由来。

会不会因为芥子出现在芝麻之前(据考,芝麻汉代才从丝绸之路引进)?

这里必须说一下的是,通常我们看到的绿色芥末只是芥末大家庭中的一个成员,除此之外,还有黄芥末、棕芥末、黑芥末、白芥末乃至红芥末等等。我国的资料里不大提棕芥末,西方的书里则不提黄芥末,而有的地方显示出的白芥末有点黄。它们是同一类东西吗?

毫无疑问,日本的绿芥末和我国的黄芥末及西方的棕芥末,不光在颜色上有区别,更重要的是绿芥末和黄芥末或棕芥末,根本是两种不同的东西,虽然它们名字都叫芥末。

从植物分类学的角度看,黄芥末是十字花科芸苔属,而绿芥末则是十字花科山葵属,两者不是“同胞兄弟”,不过是沾亲带故的“表亲”。黄芥末是由种子碾磨而成的粉剂,而绿芥末则是由山葵根削磨成细泥状物品(据说从前是在粗糙的猪皮上研磨)。黄芥末口感柔和,微有辛辣,可用于烹饪调味的地方很多,有人甚至抹在馒头上吃,最直观的是宜家卖的热狗里就镶嵌着一条黄色的芥末(也许它并非用的是芥菜的籽,而是用一种叫辣根的植物的籽研磨而成。按,辣根,又称西洋山葵、西洋山葵菜,价格便宜,我国于上世纪二三十年代引进),好像也没人觉得刺激得受不了口,而绿芥末的味道就很冲,很辣,食客一不当心就被搞得“涕泗俱下”,一般仅限于日式料理采用,尤其是吃刺身的时候。

周一菜

文 / 李兴福

## 清炖羊肉

秋天天气干燥,肺部耗损大,令人容易产生口干喉痛、干咳少痰、皮肤干燥、过敏和便秘等症状,应选择一些既不过热又不会太凉的食物来养肺,滋润一下自己的身体。如有梨、马蹄、甘笋、百合、芦根、苦瓜、冬瓜、银耳等,配上甲鱼、乌骨鸡、黑鱼、老鸭、猪瘦肉、蛤士蟆油、鲜鲍鱼、海参、鸽子、牛肉、燕窝等,再配上几味中草药,如黄精、枫斗、枸杞、竹荪、洋参、山药、黄芪、天麻、毛根等,一起炖汤食用,可使你滋补、生津、养颜。



一、原料:草羊肉 500-600 克,马蹄 4-5 只,红萝卜 100 克,葱 30 克,姜 15 克。调料:料酒 50 克,精盐、鲜粉、胡椒粉各适量。

二、制作方法:带皮羊肉洗净,切成块(每块 50-60 克),放进开水锅内氽水(3-4 分钟),捞出用冷水冲洗净,沥干。红萝卜去皮横切成厚三分块,马蹄洗净去皮,一批两片,葱姜洗净,姜切片,葱打结。料酒、羊肉放进炖锅内,放清水 500-600 克,红萝卜、马蹄、葱姜一起放入,盖上盖,上火烧开,用小火炖 75-80 分钟。肉酥烂时,尝好口味即成上席。

三、特点:羊肉酥软,不变形状,汤要清,味要鲜,具有羊肉味浓香。羊肉所含的铁质比猪肉高六倍,热能比牛肉多。多吃羊肉暖中补虚、开胃健力。此菜有汤有菜,号称汤菜。

友情提示:上火烧时,水一定放足,烧开后,一定要用小火炖烧。人不要走开,防止烧干,再加水会影响质量。有条件,上笼屉蒸两个小时,再用小火炖 20 分钟最佳。

## 中国最好的稻米——五常大米

其实也不贵(20斤装120元/包、10斤装60元/包;按有机标准种植的20斤装150元/包、10斤装80元/包)。

从产地到餐桌,无需任何环节,只需一个电话:02152801507,苏浙沪免费送货上门。