

老饕论道

文 / 邵祖新

滋味每在寻常处

人们从未停止过对美食的追求,我也一样,看到好吃的东西总不免喜形于色,食指大动。美味能满足人的口腹之欲和给人带来愉悦感,古代思想家老子说:“五味令人爽。”美味来源于食材的品种、新鲜程度和取决于烹饪技艺的高低。论食材之广泛,烹饪技艺之复杂与高超,色香味形之讲究,中华饮食无疑是世界上首屈一指的。

但美味并非是纯客观的,也有属于主观因素的一面,往往因人而异。例如有人爱吃这,有人爱吃那,没有统一标准;即便是同一个人在吃惯了的东西之后,也会想着去换口味,俗话说:“少吃多滋味,多吃无滋味。”在广告的大力渲染下,现代社会的浮华风气和攀比心理不断滋生蔓延,认为越是名贵稀罕的东西才越具有美味,其实是不足取的。我曾吃过鱼翅、燕窝、海参和其他一些野味,感到都不怎么样。

一个人在年轻时吃什么都香,在饥饿难耐时更是如此,待到老年或吃得大腹便便时想法就不一样了。晋代有一位大富豪何曾,生活奢靡,在厨膳滋味上务求穷极绮丽,虽“日食万钱,犹曰无下箸处”。原因不外是这位老兄吃得太多太好,味蕾失去了新鲜感。如果饿他三天,或让他参加一段时间的艰苦劳动后再回到餐桌前,情形会大不一样。而另一位与他同时代的文学家、书法家张翰,秋风起时,想到的是家乡的菰菜、莼羹和鲈鱼脍,为这些普通土产竟然辞官归去。

朱元璋在没当皇帝前,有一次饿昏,吃到一位老婆婆喂给的菠菜煮豆腐和剩粥混在一起的“珍珠翡翠白玉汤”后,觉得味美异常,登位后仍念念不忘。明代永

历皇帝在清兵入关后逃往滇西腾冲,吃到一家农户的炒饵块不由大加赞赏说:“炒饵块救了朕的大驾。”腾冲炒饵块从此别称“大救驾”,成了名扬天下的小吃。八国联军打进北京,慈禧带着光绪皇帝逃难,连窝头也觉得好吃,回宫后想吃窝头,御厨房做不出这个味道,于是掺进栗子粉做成仿膳小窝头。

饮食的基本功能是提供营养和健康,其次才是滋味。倘若兼而有之,那是再理想不过的。现在经济条件好了,物流很发达,想吃点东西并不难,但注意养成科学合理的饮食观和饮食习惯很重要。一味地贪图美味、口福和快感,会使“啤酒肚”、痛风、肥胖症和“三高”人群有增无减。此外因不断追求美食,上天入地求之遍,同保护生态环境也存在矛盾,有一句话说的好,没有买卖,就没有杀戮。

我小时候常吃芋艿、土豆、慈姑和山药,今天仍然爱吃这些东西。每次上饭店,总要问一下有没有葱油芋艿。去年我去日本看望刚出生的小外孙,亲家带来的一盒芋艿几乎全让我一个人吃了个精光。在农场那阵,偶尔在食堂里吃到一次红烧肉便觉得美滋滋的。记得有一年中秋节,我凭票买了五块月饼,在短短不到10分钟的时间内全部吃完,深感味道之美,犹嫌不够。今天再让我吃月饼,已是興味索然。可以相信所谓美食,在每个人的眼里和不同的时段是不一样的。

追求美食没错,近些年来“舌尖上的美味”一语广泛流行。不过,不是越稀少名贵的东西就越有滋味、营养和能够保障健康,偶尔尝试一下当然无可厚非。人生唯平平淡淡才是真,滋味每在寻常处。

好吃到爆炸的自制小吃!! 别光顾着流口水,赶紧动手做起来

■ 自制鸡米花

鸡胸脯肉 2块、鸡蛋 2个、淀粉 2汤匙、面包糠 3汤匙、食盐 1/2茶匙、胡椒粉 1/2茶匙、植物油 200毫升

做法:

- 1.鸡胸脯肉洗干净,切成均匀的丁
- 2.切好的鸡肉丁,加盐、胡椒粉、鸡蛋清腌15分钟
- 3.准备好淀粉、全蛋液、面包糠
- 4.腌好的鸡丁依次沾上淀粉、鸡蛋液,再裹上面包糠

5.做好的生坯放盘子里面
6.锅中放植物油,油6成热时,放入粘了面包糠的生坯炸制

7.炸至鸡丁表面金黄,捞出沥干油即可



■ 章鱼小丸子



鱿鱼 200克、低筋面粉 65克、鸡蛋 1个、卷心菜 20克、洋葱 半个、虾 5只、泡打粉 1/4茶匙、生抽 6克、水

130毫升、食盐 2克、沙拉酱 适量、海苔 2片、木鱼花 10克

做法:

- 1.鱿鱼圈清洗干净,水烧开将鱿鱼圈放入,水再次开后将鱿鱼取出过一下冷水切成丁,洋葱、卷心菜切碎
- 2.用油扫将模具均匀,油大火加热然后转小火倒入面糊,大约7分满
- 3.放入鱿鱼丁、虾肉
- 4.撒上海苔碎(后来觉得不入洋葱更好吃)
- 5.均匀的撒上包菜丁
- 6.再倒些面糊
- 7.用竹签把面糊稍稍分割,然后先让丸子翻个半身 把周围的面糊、菜都往模具里塞
- 8.最后把丸子完全翻身,然后把周围的菜还有丸子周围不规整的全部往里塞
- 9.不停翻动每个丸子,等颜色呈现出金黄色的时候就可以了,做好的丸子先挤上层照烧酱,然后挤上沙拉酱,再撒上海苔碎,最后撒上木鱼花,开吃。



更多精彩内容请关注
新民好吃微信号

上海老饭店本帮菜烹饪技艺入选“国家级非物质文化遗产”

虾籽大乌参、扣三丝、八宝鸭、红烧鲳鱼、松鼠大黄花……12月9日,“舌尖上的上海”又新添了一项“国家级非物质文化遗产”。上海老饭店“本帮菜肴传统烹饪技艺”正式获得“国家级非物质文化遗产项目”的授牌。

现场,上海老饭店的烹饪大师们,展示了入选“国家级非物质文化遗产”的烹饪技艺。上海老饭店是一家具有140年历史的中华老字号餐饮企业,是沪上本帮菜的源头。上海老饭店“本帮菜肴

传统烹饪技艺”集中体现了上海菜选材四季分明,制作时重视火候、原汁原味的特点。

这是上海餐饮界继功德林素食、上海古猗园小笼馒头之后,又一个申报国家级“非遗”成功的项目。旨在传承弘扬本帮菜文化,培养本帮菜传承人,在融会贯通中创新发展。

此外,在当天的申报汇报会上,上海市餐饮烹饪行业协会为110家餐饮企业的507家餐厅被授予“绿色餐厅”。

装潢广告惠刊热线 **13361838309**

锁定本周五晚 19:35分上海教育电视台
《荣欣家装新主张》

让我们一同跟随两位资深设计师一探成品装潢与个性装修,省时、省力、省心哪家强?关注荣欣官方微信,参与直播投票环节,点赞设计师,分享得红包! 点赞网址: <http://rsj.sml.com/>

荣欣真是牛

装修还家具

省一套家具 办一场婚宴!

[Http://rsj.sml.com/](http://rsj.sml.com/)
手机扫一扫返荣欣天猫店

更多精彩扫描二维码!
荣欣公众微信

5大类家具

- 1 城市之窝原单21组
- 2 芝士七功能沙发一套
- 3 意萨立德窗帘3组
- 4 中国台湾杰利小床上用品4件套
- 5 丹麦诺尔透灯具11件

详情请见: <http://rxzh.rongxinhg.com.cn/>

成品家装1号C型

100平米9.9万

装修主要施工内容及品牌

油漆	采用荷兰多乐士涂料,施工包括墙面顶面刷乳胶漆;安装石膏顶角线、踢脚线。
水电	采用武峰吊顶,美丽华、浪华淋浴房,方太、欧琳燃气灶油烟机,丹麦诺尔士灯具,施工包括顶面安装铝扣板,安装冲淋浴、安装浴霸;排油烟机、燃气灶安装。
水管	采用伟星水管,西班牙乐家洁具,唯淋五金,欧琳水槽龙头,施工包括安装包立管;安装PPR给水管和排水管;安装座便器,台盆、冲淋龙头,台盆龙头,洗衣机龙头,厨房龙头,厨房水槽安装。
电线	采用熊猫电线,德国西门子开关,施工包括排强电线路,开关插座安装,排弱电线路,开关插座安装,灯具安装。
木工	采用欧派木门、门楣、铰链,皮阿诺橱柜,肯帝亚地板,欧琳橱柜衣柜,施工包括地面铺地板、地砖;木门、门套、门楣、合页、门吸安装;安装镜箱或镜子,台盆柜,安装橱柜(2.8米)。
泥工	采用东鹏、斯米克墙地砖,施工包括贴面砖、墙砖、花砖,墙地面防水,大理石挡水。

热线电话: 4007-000-648

总部实景馆 地址:江宁路1330号 电话:62463320	总部海外高端设计 地址:江宁路1330号 电话:62706129	徐家汇实景馆 地址:文定路200号3楼D8-12 (思源大地家居城) 电话:64692025/64693028	浦东实景馆 地址:浦东南路1667号107室 (塘桥-中锦集团大厦) 电话:61049528/81049530	浦江镇实景馆 地址:沈杜公路3872号2号楼5层 (近沈杜公路站50米) 电话:61955327	松江实景馆 地址:思贤路762号地铁9号线 松江新城站(地铁站3楼) 电话:37831067	金桥实景馆 地址:金桥路1309号 (上海金桥大厦2楼) 电话:50185596	七宝分公司 地址:七莘路3599弄11号 (华商时代商业广场2楼) 电话:64065810
宝山实景馆 地址:殷高路85号2楼 (殷高9号线殷高西路站文大附中对面) 电话:33853608	虹口实景馆 地址:四川北路2116号 天兴百货四楼(地铁虹口足球场站) 电话:62750588	长宁实景馆 地址:天山西路165号4楼 (宜嘉坊A座2号北新泾站4号口) 电话:62988860	莘庄实景馆 地址:春申路3555号C座5F (宜嘉坊A座2号北新泾站4号口) 地铁1号线莘庄南广场站 电话:34885098	成品装潢交易中心 地址:斜土路645号 电话:53021535	南翔实景馆 地址:众仁路560弄3号 (地铁口) 电话:69929003	张杨路分公司 地址:张杨路1921号 电话:68470212	大渡河路分公司 地址:大渡河路1583号 电话:63803766