

美食闲谈

名人的早餐

文 / 徐鸣

一日三餐的习俗可以追溯到晋朝,甚至更远。而一日之计在于晨,所以吃好早餐非常关键。名人也不能例外。比如我们敬爱的周总理。周恩来的早餐常年不变,一直是面包、果酱、黄油和豆浆鸡蛋冲麦片。周恩来曾经告诉他的保健医生,在黄埔军校期间,每天同蒋校长共进工作早餐,吃的就是豆浆鸡蛋冲麦片。有人问过总理为何天天如此不换点花样。周恩来笑答:“这不是很好么,营养丰富,味道好,我已经吃惯了。”简单、营养的早餐为周恩来保持旺盛的工作精力以及惊人的记忆力提供了强大的物质基础。

宋美龄的早餐往往是西芹配低脂色拉酱,两片抹上黄油的面包,再是一杯无咖啡因的咖啡,偶尔来一块牛排。西芹既营养又能降血压。色拉酱美味可口增进食欲。

吃货们想不想了解富豪们早餐吃什么?名列华人首富的李嘉诚,袋袋里“码捏”那么多,个人资产达到2000亿人民币,饮食却十分平民、清淡和规律,其早餐是“巴浪鱼饭”配碗白粥。巴浪鱼饭,典型的潮州风味。将巴浪鱼洗净抹干,用粗盐、胡椒粉腌渍一个小时,然后把鱼放入开水中小火煮熟,取出便唤“巴浪鱼饭”。专家认为多食鱼以及清淡饮食对于养生相当重要。怪不得李首富虽然过了耄耋之年,可每次露面总是精神抖擞的。

国画大师张大千的女儿回忆父亲早餐最爱吃豆浆、油条和饭团;遗憾的是去了巴西之后,再也没碰过。这张大师的口味像煞上海人。我瞎琢磨张大千尽管出生在四川内江,但他20岁从日本留学归来,被上海教会学校聘为绘画老师,定居上海多年。耳濡目染,张大千早餐风格逐渐往海派方向靠拢并同化,应该理所当然。

数学家、原复旦大学校长苏步青的早餐非同一般,是碗蛋炒饭。按多数人家的吃法,早餐是干、湿结合。且蛋炒饭系午餐或晚餐才能摆上台面的。但苏老家打破常规,喜欢早餐就来实打实的。我又瞎琢磨,这是不是与数学家严谨的求证和严格的计算有关。科学不像艺术那么可以随便写意,绝不能掺有“水分”。至于苏老的老寿是否同蛋炒饭有关,属于十万零一个为什么,值得专家探索一番。当今有许多人苦苦追求长寿秘方,四处寻访长寿食谱,我偷着乐:何必舍近求远?

“面粉大王”荣宗敬的早餐千篇一律,即用自家厂里生产出来的面粉做成面疙瘩。荣老板尝第一口面疙瘩时特别认真和仔细,极像是收藏家正在鉴赏一件珍贵的艺术品;又好比是工程师正在检验一架刚装配完的精密仪器。他先使牙齿将面疙瘩轻轻咬开,然后用筷子取出来瞪大眼睛前后左右反复注意观察面疙瘩的颜色,再放入嘴里慢慢咀嚼品味。荣宗敬就是用这种奇特的检验方法来检查面粉的质量,看看面粉制成食品后的味道以及弹性怎样。一旦发现问题,立即通知其属下的“福新面粉厂”着手改进;如果满意的话,则蘸着绵白糖狼吞虎咽。荣宗敬吃个早餐都不忘工作,一带两便,效率高,不愧能从一个农民工经过30年自主创业打拼成为“我国民族资本家的首户(毛泽东语)”。

早餐吃鸡蛋,可以帮助大脑提高记忆力、可以增长肌肉、可以改善情绪、可以预防癌症、可以保护视力、可以耐饥,更鼓舞人心的是可以减肥。最近美国的科学家通过研究发现,每周早餐至少食5天鸡蛋的要比食煎饼的多减掉65%的体重。这是因为早餐食鸡蛋会导致在剩下的一天中摄入较少的热量。科研成果错不了,作为老乡,我劝解影视明星孙俪,早餐光喝白开水,风体会违和的,还不如咬两个鸡蛋。省下一顿午餐,减肥效果更佳、速度更快不是?

吃货手记

在西关“百味鲜”吃早茶

“百味鲜”是位于广州西关多宝街的一家餐馆,专门提供早、中、晚广东茶点。因为味道正宗,生意爆好。到广州的次日9点,我们赶来吃早茶,里面已人满为患。

店门很窄小,店堂却很深,大约有40多张桌子,铺着米色桌布,灯火通明。屋顶上装有中央空调。这个时节,头上的吊扇还“呼呼”旋转着。11月的广州已有几分凉意,空气湿润而温暖,西关的街道与旧成都很有几分相似,如果不是店内满屋嘈杂的粤语,还会让我疑心身在成都。

刚进店堂坐下,服务员尾随而至,递上一份菜单,一看,傻眼了。尽管我有备而来,但面对几百种茶点、面、粥、肠粉,简直不知所措。哥哥说:“还是我来点吧。”服务员端来一壶茶,先用茶将碗碟洗一遍,再斟满一杯茶。若是将壶盖提起翘放在壶口上,表示水喝完了,服务员就会将壶拿走,待掺满水后放回。

滋味绵长

腊八蒜

同事从老家回来,送我一塑料瓶腊八蒜,说是她母亲亲手做的。她双手捧着递给我,我双手郑重地接过来,望着满瓶子翠绿,我道着谢,眼里已经是泪花闪烁。我想起了千里外老家的母亲,想起了母亲每年泡制的腊八蒜。

每年到了腊八这天,母亲都要泡制一陶瓷罐子腊八蒜。先挑选个大饱满的蒜瓣,把蒜瓣的老皮剥净,清水淘洗,放入一个陶瓷罐中,加入适量的醋,少许盐,密封后,放置到院子里,除夕那天启封,就可以食用了。村里很多人家在腊八这天都泡制腊八蒜,但都没有我家的腊八蒜好吃。母亲不但选蒜瓣的时候仔细,醋也讲究,只用老刘家的醋。老刘是北镇人,淋得苹果

醋是一绝,母亲宁愿多跑些路,也要买他家的醋泡制腊八蒜。除夕那天,启开院里的陶瓷罐子,一股诱人的清香弥漫开来。我咽着口水凑过去。母亲用长竹筷夹起一瓣腊八蒜,递到我面前,说:“辉,尝尝。”腊八蒜在阳光下碧绿晶莹,像一块翡翠,像一块青玉,让我不忍吃掉。

母亲催促:“尝尝咋样。”我把腊八蒜放进嘴里,酸辣香脆,好吃极了。我很奇怪,放进陶瓷罐的蒜瓣原本是白色的,怎么过了二十来天,变得这么绿,绿得晶莹,绿得可爱。我疑心,是白天的日光和夜晚的月光、星光透进了陶瓷罐子,罐子里的蒜瓣吸收了日、月、星的精华,才会改变了颜色,才会有了独特的味道。母亲把胡萝

文 / 焦辉

价廉。我拿起手机,将吃到一半的茶点一一拍了下来。顺便也将周围食客纳入镜头。只见有五六人一桌的,也有二三人一桌的,他们边吃边摆龙门阵,弄得餐馆闹哄哄的。最有趣的是那些一个人来吃早茶的老者,一壶茶、一份茶点、一张报纸,悠悠闲闲地在这里消闲一上午。我也将他们拍下,连同茶点的照片发到微信朋友圈上,配上一小段文字,立刻引来朋友们的疯狂点赞。久没信息的朋友这时也突然现身,热烈点评,好似一颗小石头扔进平静的湖里,激起层层涟漪。

我们三人吃得肚子挺挺的,付完账后到西关溜达一圈。西关是明清时期广州的商业中心,市政府特地保留了这里的建筑和街道,使那些明清以来开设的美食店得以传承。因为味道好、有特色、数量多,西关也被人誉为广州美食天堂。那些烧鹅店、粥店、面店、肠粉店、餐馆如珍珠般散落于西关大街小巷,保留着最原始的色香味,流露出一种旧日的、精致的风情。哥哥说,这就是西关的味道,悠闲而富裕的感觉。

卜切成细丝,放进陶罐里,半天时间,就可以和腊八蒜一同食用了。把腊八蒜和胡萝卜丝盛在洁白的盘子里,翠绿映衬着鹅黄,飘逸着香甜的气息,成为一道爽口的美味。

如今,父亲离世好几年了,我远在异乡工作,不能陪伴在母亲左右。因为工作性质的特殊,过年更忙,很少能放假。我多想除夕那天和母亲一起包饺子,一起津津有味地吃腊八蒜,一起看春节联欢会,一起唠唠家常啊。

晚上吃饭的时候,我把同事送我的腊八蒜倒盘子里几瓣。夹起一瓣,放进嘴里,酸甜辣爽,多么亲切多么熟悉的味道啊。我似乎看见了母亲剥净蒜瓣的外皮,用清水淘洗,然后放进陶瓷罐子里,加进苹果醋,把罐子密封好,直起腰说:“小辉过年一定会回来,他最爱吃腊八蒜了。”想到这里,我的眼泪扑簌簌地落下来,落在碧绿的腊八蒜上……

此外,剧中陆续出现的泡茶待客等画面也与历史记载不符。要知道,茶叶是直到唐朝时,才出现在王公贵族的餐桌上的。

楚王和郑袖在房中逗趣时,桌上的小吃拼盘很有意思。那盘看上去很漂亮的凉拌萝卜丝其实也属“穿越”食品。也就是说,先秦时代的人们是不可能吃得上这盘凉拌萝卜丝的。据史料记载,萝卜是13世纪才被引入中国的。因此,在公元前就已经吃上胡萝卜的楚王,真是太有福气了。此外,还有那撒在萝卜丝上面、用于点缀之用的绿色的葱花,也属“穿越”食品。要知道,大葱是唐宋时期才被引入中国的,先秦时代的人们,是不可能吃得上的。

美味大看台

资深吃货观看《芈月传》

《芈月传》正在热播。作为资深吃货的我,于兴致勃勃观剧的同时,竟然在剧中发现了几种穿越时空的食物与盛放食物的器皿,觉得很有意思。首先是香甜可口的桂花糕。要知道,包子、馒头是诸葛亮擒孟获之后才有的产物。而那时,是三国时期。而《芈月传》剧中所讲述的是先秦时代的故事,所以,那个时代的人是绝对做不出桂花糕来的。因为,用于制作桂花糕的大米,那会儿还长

在东南亚,尚未传入我国。楚王宫却在这会儿就做起了桂花糕,实在是太超前了。

其次是绿豆汤。剧中芈月认真地烹煮了一锅绿豆汤,看上去很诱人。而实际上,按照历史记载,绿豆原产自印度,直到北宋时期才传入中国。

剧中半月用来煎炸食物的铁锅,也是宋朝时期才被发明的。它的出现与《芈月传》故事设定的时间——公元前三百年左右,相差近千年。

文 / 钱浩宇

家常美食也能做得这么好吃,吃货们最爱!

香辣蒜香虾

材料: 鲜虾200g、油适量、盐适量、干红椒适量、大蒜适量、生姜适量、小葱适量、酱油适量、番茄酱适量

做法: 1.鲜虾去头壳,背部开口剥去细线备用。2.小葱、生姜、大蒜、干红椒切碎。3.锅里添油,油七成热时倒入鲜虾炸制金黄后,捞出控油备用。4.另起油锅,油热后放入切好的姜蒜末爆香,放入辣椒末炒香。5.倒入两汤匙番茄酱,炒匀后倒入少许酱油。6.倒入控净油的虾,小火翻炒。调入适量精盐,翻炒均匀即可出锅。



三杯鸡

材料: 仔鸡半只、盐适量、姜1块、葱1段、鸡精半茶匙、白糖1茶匙、啤酒1杯、油半杯、生抽半杯

做法: 1.准备原料,鸡肉切块焯水沥干备用。2.半杯油倒入锅里,炒香姜片和葱段。3.倒入鸡块煸炒微黄。这样水分都出去会比较香。4.倒入啤酒和酱油,放入白糖,大火烧开。小火焖烧20分钟到30分钟。5.大火收汁,放鸡精提味即可。



更多内容请关注新民好吃微信号

新民好吃微信订阅

免费申领

新奇九 新产品 新生活
春夏秋冬煲 营养搭配好 健康从新奇九生态养生煲开始

申请条件:

凡年满55周岁以上者,可来电预约申请登记,主办方将申请登记前300名安排无条件免费领取生态养生煲。本活动每人限领一份,已领取者报名无效。

报名热线: 400-862-7797
报名时间: 9:00—17:00
上海阅康健康咨询管理有限公司