



老饕论道

再扯蛋

文 / 徐鸣

提到鸡蛋，有一个问题始终让人百思不解头痛不已，就是到底是先有鸡还是先有蛋？如果先有鸡，那么最早的蛋是从哪里“下”出来的？倘若先有蛋，那么最早的鸡是从哪里“钻”出来的？我乘轻轨上下班，光琢磨那该死的问题，足可以打发半小时车程。百度上倒有个脑筋急转弯式的解答，看过算数，不能当真。

好在科学总在不断探索和进步，一些暂时讲不清爽的自然现象经过一代又一代科学家的努力，正在逐步找到答案。还是回到上面那个生物界难题（据说已经上升到哲学层面啦）。我国科学家已于20世纪末在贵州瓮安的岩石中发现了世界上最早的“蛋”。严格来讲，最早的“蛋”不能称作蛋，而是“胚胎”。这种胚胎实际上是一种具有细胞分化的多细胞真核生物，它们可能是一种干群动物；也可能为某种多细胞真核藻类。科普一下，干群动物正是动物“祖先的祖先”（2014年10月12日《科技日报》）。

根据瓮安的考古以及研究成果，显而易见鸡是从干群动物进化过来的，然后生出了蛋又孵出了小鸡。我终于能够在乘轻轨时换一个问题发呆了：即茶叶蛋对人体有害吗？

老婆发微信警告我，一煮再煮的茶叶蛋由于茶叶中的茶多酚与鸡蛋中的蛋白质混合会产生有害物质，必须少吃。可是原北大校长马寅初生前百吃不厌，连夜点心也是以茶叶蛋为主。后来医生建议不宜多吃，马老笑笑依然随心所欲。大概是听过马老讲课的缘故，先祖父也喜食茶叶蛋，每天早餐1只，几十年雷打不动，有滋有味一直吃到90岁，马老更是高寿至100岁。

都知道鸡蛋是非常优秀的营养品，但不少人认为蛋黄中胆固醇含量太高，只吃蛋白，坚决不碰蛋黄。我赴外地出差，一天早上自助餐，瞥见一个食客剥了十几只白煮蛋，台上一大堆蛋壳加一大堆蛋黄，实在心痛——不是随便取用就可暴殄天物的。

虽然人体摄入过多的胆固醇与动脉硬化、冠心病的发生有关，不过胆固醇也是合成人体的固醇激素（特别是性激素）、胆汁酸以及维生素D3的重要来源。现代医学研究得出胆固醇太低会影响人的寿命。且蛋黄中含有丰富的卵磷脂、叶黄素，对提高记忆力和降低血粘度以及预防视网膜黄斑变性和白内障大有帮助。因此正常人每天吃一个鸡蛋完全不超标，并要把蛋白连同蛋黄一起咽下去。

白煮蛋系最常见、最便捷、保留营养最全的食法。可如何煮好鸡蛋相当讲究。西坡常常将鸡蛋煮得“白絮漂浮”（2015年7月16日好吃周刊《咸蛋》）。个中原因就是犯了急躁冒进。我替西坡干着急，并苦恼插不上手，遂诚心诚意将多年精心钻研的心得与他分享：水煮鸡蛋，关键是放冷水且浸没，慢火（千万不可猛火急攻）升温，煮沸后微火再煮1分钟，停火利用水的余热浸泡5分钟。这样煮出的鸡蛋蛋白清嫩光滑、蛋黄凝固不老，绝对不会“白絮漂浮”。

利用水的余热保温鸡蛋，是精明的日本人节约能源的一种做法。我们中国人民的这个邻居，在一些细节方面确实是肯花心思，甚至还会想出许多匪夷所思的事情来。比方在日本举行的“世界巧手锦标赛”，比赛的第一个项目竟然是剥生鸡蛋，不计时间剥出一只完整的、一丝不漏的鸡蛋就算胜利。不知人们注意到没有，在蛋壳同蛋清之间有一层薄薄的、半透明的“衣”，非常容易破。喜欢挑战极限、爱“捣蛋”的读者，不妨去买几公斤鸡蛋，躲在家里苦练一番，以争取上“达人秀”节目。

在拙作《瞎扯蛋》一文里，我为吃货们透露了炒好番茄蛋的秘诀。这次，我继续忍痛割爱，透露炒好蟹粉蛋的秘诀。蟹粉蛋不能望文生义，因为它同大闸蟹浑身不搭界。通常是将鸡蛋（敲开后不能搅拌，这样炒熟时蛋白归蛋白、蛋黄归蛋黄）与姜、醋一起入油煸炒。出锅后有种蟹肉形象；入口后有种蟹肉感觉。为了更逼真，我的秘诀是在原料里再添加咸蛋若干。咸蛋黄酷似蟹黄；咸蛋白酷似蟹肉。

要是能熟练用好炒番茄蛋和蟹粉蛋的秘诀，无论“爸爸去哪儿”，收视率上升一个百分点。

随缘食单

土豆自16世纪由南美洲传到欧洲、亚洲，就一直被广泛种植，普遍食用。喜欢梵高画作之人，想必见过他早期的作品《吃土豆的人》。画中描绘了一个农民家庭围桌吃晚饭的场景，食物就是土豆。由此可见，在梵高那个时代，土豆就已成为欧洲贫寒人家的主食。据统计，全世界土豆产量名列第三，仅次于小麦、玉米。

土豆外观凸凹不平，无异味，营养价值颇高。百度说，多吃土豆，有益肾脏和减肥。有人说，单靠吃土豆喝牛奶就可维持生命。欧洲人将土豆磨成粉，制成土豆面包。英国人最爱吃土豆，顿顿水煮土豆，令四川人咋舌。美国肯德基炸鸡店入住成都后，其特制的土豆泥风靡一时。我家小侄女是土豆泥的超级粉丝，请她吃肯德基，只点土豆泥，且一次就消灭6盒。想必土豆良好的营养价值，自然是身体之需，土豆泥加黄油、盐、胡椒极佳的滋味，更是吸引她百吃不厌的缘故。

四川人多将土豆作为蔬菜食用。川厨有句名言：有味使其出，无味使其入。像土豆这样别无它味的食材，就得通过调料为其增香。虽说川人没有印度那么丰富多样的香料，单靠本地特产的酱醋、姜葱花椒辣椒，就使各类食材摇曳生姿，一菜一格，百菜百味。

椒麻味，是我喜欢的味型。母亲的素炒土豆丝可谓一绝。本地土豆切成丝，用油加花椒粒、葱段、盐炒制，待土豆丝熟软后即可。最好让土豆丝绵软粘锅，略略带些许锅巴。末了加几滴酱油。花椒和葱的香味令土豆丝风味绝佳。馆

边走边吃

十月末的加州依然艳阳高照，在冬季来临之前去一趟酒乡是我们计划已久的活动，今天终于成行。趁着节假日和周末去Napa 酒乡品酒是旧金山湾区居民得天独厚的娱乐节目之一。

霜降后的Napa Valley并没有我想象中的萧条，排列整齐的葡萄架，葡萄已经入酒，葡萄叶还没有凋零，但已经开始泛黄。放眼望去，黄绿相间，一片灿烂，好似一个葡萄世界。可惜葡萄挂藤的景象只能靠想象了，好在我不缺想象力，想那葡萄满藤的景象该是多么喜人，明年一定要赶在秋收之前一睹盛况。

第一站我们选择了Robert Mondavi Winery。作为来自意大利的第二代移民，Robert Mondavi自幼便跟随父亲从事酿酒行业。从斯坦福大学毕业后，1966年，Robert Mondavi率领他的儿女们在Napa Valley创建了第一家大型酒厂，成功地超越了父辈。他所创建的酒厂至今仍然是Napa Valley最大的酒厂。事业成功后，Robert Mondavi为社区做了很多慈善事业，仅加州大学戴维斯分校他就捐款三千五百万之多。Robert Mondavi先生于2008年以94岁高龄辞世。

时至中午，前来品酒的人们络绎不绝。VIP的品酒室里优雅而清静。两位品酒师热情地向我们介绍了各种酒的特点，女儿为我们挑选了几种，又叫了一盘配酒的奶酪干果，然后我们便坐下来煞有介事地开始品酒。女儿为我们普及了一些品酒的知识，从观色、闻香，到品味、欣赏。一个好的品酒师不但能够

文 / 麦子

土豆的滋味

子里做这道菜，往往还加上几缕青葱丝，白绿相间，增其色鲜。

番茄土豆泥，成都人的家常菜。番茄的清香与油盐葱味相融合，属酸咸味型。自小外婆、母亲就做给我们吃，好比肯德基的黄油土豆泥，是一种家乡的味道。但最近上网查询得知，土豆不能与番茄同食，据说要产生一种盐酸，影响肠胃吸收功能。

在成都那些临街的小饭馆店堂内，往往垛有五六口大铁锅，盛着土豆烧肥肠、土豆烧牛肉、土豆烧排骨之内的家常烧菜。锅下面燃着煤气炉，上面腾腾冒着热气，凭食客随点随吃。这些土豆菜肴大都用郫县豆瓣酱烧制，加上葱姜料酒避腥，统称为红烧。用其汤汁泡饭，咸辣醇美，充盈着浓浓的豆瓣香，可与咖喱盖浇饭相媲美。

自家里，成都人烧制土豆是另一种做法。我有个要好的中学同学，育有一女，极爱吃她做的土豆烧排骨。有段时间，同学常邀我到她家吃晚饭，有幸品尝到她的拿手菜。只见烧好的土豆和排骨呈酱黑色，品之，土豆和排骨都很入味，有八角的香、酱油的香，还有少许花椒的麻香和大葱香。同学说，这是酱烧土豆，特别之处为：烧制前倒入些许酱油，起锅前再倒入红酱油以增色。八角，十三香之一，成都人最常用的香料。它的加入，使这道菜颇有点卤煮的风味。

有营养的可食之物，未必就是人口的美味。名饕饻着的发明，是人类的二度创作，不愧冠之为烹饪艺术、人类文明。土豆的滋味，由此可见一斑。

文 / 孙燕

酒乡行

从中判断出酒的年代、产地、葡萄的种类，甚至还能指出当年该地区的降雨量对葡萄产生的影响，真是行行出状元。为避免浪费，我们每种酒只要了一点，可还是略有醉意，酒喝进肚子，可色却挂在脸上。几口酒下肚，我的脸已经成了关公。对着镜子自我调侃说：这样可省了化妆了。酒没有喝出兴趣，倒是佐酒的奶酪让人口齿留香。最后品的甜酒最对我们的胃口，总算享受到了品酒的乐趣，走时还买了几瓶。

品酒的第二站是Franciscan Estate Winery，到这一家时我们的酒量已经差不多到了极限，所以我们只向品酒师要了一种厂家最好的酒和一种甜酒。可惜我们实在缺乏鉴赏酒的能力，几百元的酒和几十元的酒对我们来说没有多少区别，着实浪费了这些好酒。不过我还是很享受品酒的过程，可以说不虚此行。

待到日落西山时，酒厂也关门谢客了。虽然饮酒不多，但也尽兴了。回想一下，我们三个人今天品的酒都加起来还不到一杯。酒师倒酒时我们总是反复叮嘱：一点点，我们可能是品酒客中少见的客人。

晚餐我们在Napa Valley 选了一家西班牙餐厅，就餐时看见每桌客人都点了酒，好羡慕他们能够同时享受美食和美酒。不知道对酒的鉴赏能力是天生的，还是可以后天培养出来。但愿此行能够帮助我们把鉴赏酒的能力提高一个层次。

15分钟就能做好的美食，好吃得都要哭了！

板栗红烧肉

原料：

五花肉 500 克，板栗 20 克，姜适量，老抽 2 汤匙，料酒 1 汤匙，食盐少许，冰糖 10 克，小葱 1 根。

做法：

- 1.准备材料。
- 2.五花肉洗净拭干表面水分，切成小块，姜切片葱切段。
- 3.锅烧热，不放油，直接倒入五花肉，用中小火干煸至肉表面上色，微微焦黄。
- 4.放入姜片葱段炒出香味儿。
- 5.加入一汤匙料酒，两汤匙老抽。
- 6.放入一小把冰糖（约 10g），不断翻炒至五花肉上色。
- 7.倒入足量水（用普通炒菜锅煮的话，水量至少要与肉齐平或者没过肉）。
- 8.倒入栗子，中大火煮开。
- 9.转小火加盖焖煮 40 分钟左右，至五花肉熟透，开盖按个人口味加盐调味，转中火把锅中汤汁收浓即可。



广东千岛汁鸡球

材料：

鸡腿肉 450 克、芥菜心 11 条、千岛汁 10 克、蒜茸 2 克、鸡粉 5 克、胡椒粉 1 克、盐 5 克、香油 1 克。

做法：

- 1.鸡腿肉切片，加盐、味精、生粉、食粉、水腌 20 分钟，在 4 成热油中滑熟成球。
- 2.锅留底油，放少许蒜茸和千岛汁，然后把鸡球放入，再加汤、盐、鸡粉、香油、胡椒粉均，勾芡点明油锅，放在盘中。
- 3.芥菜心焯水后，放锅中留少许底油，放芥菜心烹料酒加煲汤略炒，起锅码在鸡球边即可。



官府香卤肉

原料：

五花肉，油菜心，盐、味精、酱油、腐乳、冰糖、花雕酒、香料。

做法：

1. 将五花肉加料酒煮 5 分钟捞出切块，锅中加适量水，依次放入腐乳、花雕酒、味精、冰糖、盐、香料、老抽，开锅后放入五花肉，倒入砂锅中小火煲一个小时。
2. 锅中加少许油，放入油菜心煸炒，调入盐、味精，出锅码入盘中，将肉取出装盘，剩余汤汁收干，淋在肉上即可。



新民好吃微信订阅

更多内容请关注
新民好吃微信号

第十九届中国国际食品饮料及餐饮设备展览会开幕

11月11日，第十九届中国国际食品饮料及餐饮设备展览会，在上海新国际展览中心开幕。包括47个国家和地区官方展团的1500家参展商为展会带来了与众不同的美食新感受，此次展会致力于为食品和饮料进出口商提供一个专业的平台。

展会期间将举办FHC中国国际烹饪艺术比赛、2015中国比萨冠军赛、世界巧克力大师赛、马克·波罗国际意式冰淇淋大赛等活动。该展会对促进上海食品业和餐饮业的多元化、国际化发展，提升中国食品和中国餐饮的品质、品位，推动国内外行业之间的交流与合作发挥积极的作用。每年都能吸引世界各国和全国各地的众多专业人士前来参赛与观摩，成为一项极具国际影响力的品牌。