

老饕论道

## 清明果

文  
一周侯民

惊蛰一过,友人便来电,言说清明将至,又在想我岳父母做的艾青团子了,并已采集了两“蛇皮袋”艾草,不日将送来。

岳父母原籍江西婺源,水清山秀,地饶物丰,自然在“吃”上,既讲究又别具特色。艾青团子,婺源话叫“擦藤糰”(清明果),与现在市场购买的青团大不同,其型,非团非饼,扁圆可人。其面,以三分糯米七分粳米揉制而成,过糯则塌,过硬则硬。其色,绿中泛黄,油亮润泽。其馅,以咸鲜为主,将鲜咸猪肉、香菇、笋、虾干、豆腐干、茭头(无茭可以葱韭代之),配以少许马兰头或雪里蕻,切成细丁,佐以香油拌之。包好后,底衬箬叶,上锅煮熟即成。

一果在手,如捧翠玉,咬一口,外皮艾香沁入;内里鲜美味浓。齿颊留香,回味无穷。不仅全家人爱不释口,亲戚邻里,朋友同事更是赞不绝口。因此,每次做完,自己吃不上几个,大多是“友情赞助”了。

岳母说,清明果要好吃,艾草是关键。早年在婺源,初春的山野艾草遍地,清冽的山泉养之,纯净的雨露润之,天然混成,自是上品。前些年,老家还常有人捎些过来,这几年,走动少了,也就没了。现在城市,很是难觅,即便在公园绿地也能见到,地水空气全不对,谁敢吃呢。友人闻之,欣然承揽,因其家住郊区,每到周末才骑摩托回家,一路在田间地头发现此物,适时弄点不算难事。虽不及老家的环保,但来自菜地之类,岳母也认可。

艾草送来,我和夫人便苦了。满满一地,先要掐取嫩头,然后洗净,烧一锅开水,将其烫焯一遍,捞出放凉,挤出涩水,再摊开晾晒,二三日彻底干透后,成深绿色,收入袋中,方算完成。要用时,取出若干,捏碎,加水,揉入面团,即可。

清明果好吃,做起来有些难,老辈已做不动,我辈又嫌烦,不太愿意为之。但每逢清明,兄弟姐妹,亲戚朋友“硬”要提起这“花钱都没处买”的美味,其意颇有些“望眼欲穿”,既然此物还关乎一个“情”字,于是,只好忙乎起来。

老饕游记

## 美味与环境

多谢嘉禄兄介绍,在“东泰祥”点心店吃到传统的生煎包、小馄饨、葱开(葱油开洋拌面),并认识了老板小宗,还与这位年龄相仿我儿子的青年人成了忘年交,共同寻找“正在消失的上海美食”。

东泰祥老号生煎,其制作工艺的历史可追溯到百年前。来上海谋生的丹阳、常州人士让美味的生煎馒头在沪上呱呱坠地之初,在最大程度上传承及保留了生煎馒头的传统制作方法,为酱油半发酵型生煎,且坚持采用了新鲜猪肉作为原料自己“摇制”馅心,杜绝血污淋巴肉,所以肉馅紧实汤汁浓郁。东泰祥的小馄饨堪与旧时深夜敲着梆子走街串巷的柴爿馄饨(挑着“骆驼担”,用劈柴在“行灶”里烧成而得名)相媲

自然之甘

文 / 傅秀宏

## 恋上青青木瓜

吃健康又能减肥的水果,很多朋友都非常钟情。如葡萄柚、香蕉、苹果、奇异果、青木瓜等等,其中,减肥效果最突出、保健功能最全的,要数青木瓜了!

看过一部越南电影《青木瓜》,如诗如画。在小小的菜圃里,把青色未熟的木瓜由青木瓜树上摘下,削去青青的外皮,敲打那椭圆形的瓜身,瓜肉就散成了一根根的瓜丝。把白色带青的木瓜丝上桌,女人希冀的快乐和洁净,便能从中找到。

青木瓜还没有成熟时,一定藏着少女式清纯的梦。所以,她被轻轻打开的那一刻,她把梦继续做在吃她、用她的女人身上。那些心有灵犀一点通的女人,总会看到她那晶莹圆润的心田,还有她修长美丽的身姿,在冥冥之中旋转。

当然了,很青很青的木瓜味道,涩而硬,煮也不容易煮软。如果用刨刀擦成丝,用泰式调料拌成沙拉,就很好。把青木瓜切薄片凉拌,或是切细丝来炒肉,或者去皮切块,入排骨煮汤,亦很妙。刨成丝后加盐腌5-10分钟,挤去些许苦水,拌入百香果、蒜末、糖、盐、辣椒及香油,开胃、去火,清脆的嚼感中,透出一股清心凉!

酸、脆、绿生生的青木瓜,若慢慢吃习惯了,会很刺激你的味蕾,是那种涩后回甜的感觉。青木瓜富含的木瓜酵素,比长成的木瓜,要高出1倍以上。木瓜酵素不仅能分解蛋白质、糖类,更可分解这样、那样的脂肪,缩小肥大细胞,及时把多余脂肪排出体外。郑秀文便是用吃木瓜来减肥的。而青木瓜内含奇异的木瓜酶及丰胸激素,林熙蕾、徐怀钰等众多美女明星,则通过食用青木瓜来丰胸。

木瓜酶还是润滑肌肤的“行家里手”,堪称美女级的美容法宝。木瓜中维生素C的含量之高,竟是苹果的48倍!再加上木瓜酵素,帮助溶解毛孔中堆积的油脂及老化角质,由内到外清爽肌肤,让肌肤显得更加明亮、更清新,可谓“青色尤贞,木瓜何木”呵。

文 / 江礼阳

美。即便普普通通的“葱开”也是“香、鲜、爽”一个不少。但说实话,每次去品尝,总是很纠结。因为小宗在重庆北路大沽路口的店太小,坐满只有25人,而且“面对面,背靠背”,好不容易有位子坐,却有人站在背后等位子,夏天热得吃不消,嘴巴快活了,短衫却湿透了。

不久前,小宗打电话告诉我,重庆北路店已扩大三倍,本来只好坐25人,现在可有100位顾客同时进餐,桌与桌之间也宽敞了,空调也更能发挥作用了。他在陕西南路建国西路口又新开了一家,有空请来品尝。遂在双休日携儿子、媳妇、孙女同往重庆北路店。坐下一看,就餐环境真是改善了不少,虽有排队等吃的,等待时间

传统节食

## 想念乌米饭

文 / 邵顺祥

很多民族传统节日,都有特定的节俗和节食,我最难忘的节食是乌米饭。

确切地说,乌米饭并非专属节食。有些地方三月三上巳节食乌米饭,有些地方却在清明节或立夏节食乌米饭,很多地方又在四月初八浴佛节食乌米饭。一些小商贩也不论节时,每到春夏季节便在街头巷尾叫售,给人们作早餐。少年时代,每天早晨上学,经常会在路边买一团乌米饭,或包糖或包油条,那清香味,糯米的韧劲,至今留在齿间。

乌米饭也称乌饭,还有称阿弥饭的,青精饭是它的学名,江南地区尤为流行。用南烛树的嫩叶洗净捣烂浸水中,入锅放少许明矾稍加热,滤出叶渣,将糯米洗净浸入汁液里,待一定时间后或蒸或煮而成。南烛树为常绿灌木,多分枝,叶似棘叶而小,若茶叶而圆厚。此树俗名乌稔树,又名青精树,故饭也取此名。不过有的地方也用杨桐叶、细冬青叶的。据传,乌米饭原是道家修炼、养生的食物之一。此饭色泽乌青而有光泽,食之资阳气。后来佛教传入我国,四月初八是浴佛节,

并不长,“翻台”很快。我们点了生煎、小馄饨、“葱开”、甜咸汤团,还有咖喱牛肉汤、油豆腐线粉汤,以及素鸡、酱蛋等面浇,安心享受美味。坐在对面的孙女咪咪忽然说:“爷爷,依头上……”原来我靠墙坐,墙上画着戴敦邦的老上海风俗图,有生煎馒头,也有咖喱牛肉汤。全家来可以多点几样,多种品种我可各尝一点点。

正在店内“巡视”的小宗见我忙打招呼:“老爷子,味道如何?”我说:“孩子们早想来了,我怕人太拥挤,一直不敢带他们来,这下可好了。生意介好,不知效益如何?”小宗笑得合不拢嘴:“营业额增加不少,而顾客吃得舒适了,反映也不错。”

回家路上,我想,美食和环境,有时难以兼顾。好吃是硬道理,但草根美食进餐环境不好,有时只好放弃。当然,装潢不必太豪华,否则客人又“抖豁豁”不敢进去了。这“两难课题”有时也真难煞人哪!

祭祀佛祖的黑黍米和青精饭颜色相近,乌米饭逐渐成为浴佛节的食品。《燕都游览志》里还有“先是四月八日梵寺食乌饭,朝廷赐群臣食之”的记载,可见,它还是古代皇帝赏赐大臣的一种食品。

据传,食用乌米饭的历史可追溯到春秋时期,到唐、宋时期已成为百姓喜爱的节日食品之一。唐代诗人陆龟蒙诗曰:“旧闻香积金仙食,今见青精玉斧餐。”“乌饭新炊笔履香,道家斋日以为常。”可看出乌米饭在民间受到的青睐。杜甫《赠李白》诗曰:“岂无青精饭,使我颜色好,苦乏大药资,山林迹如扫。”可见乌米饭还是养生食品。

关于乌米饭的传说很多:有说是目莲为救母,也有说农民起义军为解饥,还有说是杨家将杨文广被俘,杨金花为救哥哥所创,更有历史上春秋时期孙(臧)庞(涓)斗智的佳传,甚至还有沉香劈山救母联系到了一起,可谓传说纷纭。面对丰富多彩的文化积淀,如何传承光大,是一个值得深思也是应该解决的问题。



醋:会意字。从酉,从昔。“昔”意为“往日的”、“陈旧的”。“酉”为“酒”。“酉”与“昔”联合起来表示“往日的酒”、“陈旧的酒”。本义:酸化的陈酒。说明:陈酒酸化之后就变为醋。定义:以米、麦或酒、酒糟等酿成的含乙酸的液体。

作为老百姓开门七件事之一,醋在我国有着悠久的历史。通常认为在西周时开始出现,有文献记载的酿醋历史至少在三千年以上。据传醋是由古代酿酒大师杜康的儿子黑塔发明而来。黑塔醋成之日恰逢第二十一日的酉时,就用二十一日加酉字命名这种调味酸水,于是醋便得名。直到今天,江苏镇江恒顺集团酿制某些特定品种的醋的期限还是二十一天。

镇江香醋始自清朝道光二十年(1840年),丹徒西彪村人朱兆怀开设酒坊生产百花酒,取字号“朱恒顺糟坊”,寓意“永久顺遂”,被清廷定为贡品。1850年,恒顺开始生产香醋和酱,其中采用固态分层发酵生产的“镇江香醋”,因独具“酸而不涩、香而微甜、色浓味鲜、愈存愈醇”的特色而享誉国内外,伴随大江南北人民走过柴米油盐的世纪人生。

湖西島手工有机酿造香醋承袭百年酿造工艺精髓,采用固态分层发酵工艺,精选有机糯米、有机小麦、优良天然醋酸菌种作为主要原料,整个酿造过程无任何化学添加,醋的香气、色泽均为优质有机稻谷自然发酵,醋香纯正,绿色健康。露天存放的陈酿,醋的生物因子在汲取日月精华后产生新的变化,促进人体营养的保健成分大大增多。

“固态分层发酵”工艺凝聚了镇江1000多年的酿醋精髓,2006年被国家列入首批“国家非物质文化遗产保护名录”,代表了中国酿醋技术的传统特色和高超水平。湖西島手工有机香醋酿造过程均经过权威有机认证,并建立了严格的质量管理体系、生产过程控制体系、可追溯体系,确保每一瓶醋都品质优越,有源可追。

湖西島手工酿造有机香醋作为我国目前唯一被冠以有机醋的产品,从细节入手,确保有机醋的纯粹,所用原料来自湖西島农场自产有机稻谷,整个种植过程不使用任何化学农药、化肥、化学添加剂及转基因技术,产品经102项农药检测无残留,并通过中国、欧盟、美国、日本等四国的有机认证,在第四届中国国际有机食品博览会上获BioFach China金质奖章。

近年来,随着人们对醋的认识加深,醋的养生功效越来越被重视。研究发现,手工酿造的有机香醋,不仅味美质高,还健康营养,已成为人们追求健康生活饮食的必需品。

手工有机酿造香醋作为劳动人民的智慧结晶,在经过了上千年光阴的凝练后,以非物质文化遗产的形式,被湖西島有机食品以传统的理性回归重新带到消费者面前。滴滴浓郁,尽染厚重悠远的古典内蕴,湖西島醋香之美,美得让人不得不“吃醋”。

湖西島牌手工酿造有机香醋、手工酿造有机晾晒酱油已在全家便利等商超发售。详情请登录www.cbd5organic.com




(日本有机认证  
欧盟有机认证  
美国有机认证)

**无任何  
化学添加**

热线电话: 400-686-5655 86-10-65625999

## 加多宝低调声明 欲将凉茶进行到底

3月29日,加多宝官方网站发布声明,加多宝出品的红罐王老吉凉茶产品已全面启用新包装,目的是使广大消费者正确识别加多宝出品的正宗凉茶,保护正宗凉茶的单一性与纯正性,从而保护和推动凉茶文化的健康发展。该声明正面回应了此前媒体及社会各界的疑虑,也表明了加多宝集团立足“正宗”,矢志不渝传承与弘扬凉茶文化的决心。

“加多宝”上罐 消费者更易识别正宗凉茶

市场分析人士指出,此次红罐王老吉更换新包装,让消费者更容易正确识别正宗凉茶源自加多宝出品。

伴随加多宝一步步地将凉茶产业做大做强后,市面上出现众多山寨产品,同时,目前也存在诸多厂家使用“王老吉”商标生产“非凉茶类”的不同产品。对于市场终端层面而言,加多宝红罐王老吉的新包装突出“加多宝”字样,更是有利于终端消费者识别正宗凉茶,并方便消费者的购买。

加多宝力推正宗 坚持做大做强凉茶产业 长期从事凉茶文化研究和推广的广东食品工业协会会长张俊修表示,中国凉茶

产业获得大发展,加多宝功不可没。他称,纵观凉茶的历史发展长河,有三个极具里程碑意义的人物出现。一为一千多年前的葛洪,他奠定了凉茶的理论基础;二是180多年前清道光年间的王泽邦,创立了王老吉凉茶品牌;三则是陈鸿道先生,正是他所创立的加多宝集团把受众狭窄的地方性药饮凉茶成功转型为适合消费者广泛饮用的现代化健康饮品的,使凉茶这一中华养生瑰宝为世人所共享。

正是在加多宝的带动下,凉茶行业得到了迅猛发展。“2005年时,国内凉茶饮料不足100万吨,在经济统计中也没有位置,2006年申遗成功,凉茶饮料以翻番的速度发展,2010年,凉茶饮料工业达到2500万吨,超过可口可乐全球销量,成为世界第一大饮料产业。”张俊修表示,“这其中,加多宝集团功不可没。”

加多宝相关负责人表示,作为凉茶生产企业,加多宝有责任将凉茶百余年来积蓄的养生文化传承下来,将这一民族品牌做大做强,推向国际化舞台。凉茶产业的发展也不仅是一个企业的事,或是市场竞争的事,而是关乎中华民族的事。

时间:3月28日-4月8日

地址:上海市延安中路1111号延安饭店二楼和田玉展示厅

电话:021-62893735,400 820 6999

网址:www.yhhty.com

## 英合和田玉精品展

汇聚“天工奖、百花奖、神工奖、玉龙奖、陆子冈杯”和田玉精品五百余件,投资收藏尽在英合玉器。

会员店 全商网 <http://www.cbd5organic.com>