

老饕游记

忘了是哪一个平面媒体，在快速浏览时扫描到“一年只卖两个月的下沙烧卖”这条信息。等到那天晚上躺在床上将睡未睡，像“过电影”那样梳理当天收到的信息时想起，又因瞌睡虫袭来而记不起来。次日起来一阵乱翻也没找到。

但是清明小长假中的一天，忽然接到“东泰祥”宗老板的电话，以抑制不住的兴奋告诉我：“在南汇桃花节上买到下沙烧卖，那可是‘正在消失的上海美食’呀！想到因为路太远您自己去不了，我为您带了一盒回来，明天叫我的司机给您送过来。”

那天晚上真是“今夜睡不着”了，第二天咽着馋唾水等到下午，宗老板司机小高送来一盒(20只)烧卖，还有两条冰冻的台湾虱目鱼，那可是“早收清单”里零关税进来的美食呀，让因走不动无法去台湾的老馋我也能享一享口福了。虱目鱼当晚蒸一条很好吃，刺也不算多，还仔细挑净了让咪咪也吃到一点很鲜的鱼肉。烧卖也蒸了，每人一个先尝尝，第二天再吃余下的。烧卖是春笋加肉末为馅，自然是纯肉的鲜，而且还有一泡卤。不过卤有点油。而老伴则说，怎么没有糯米？

想不到两天后随上广“阿富根”节目组去录音，目的地是南汇周浦，采访重点竟然就是下沙烧卖。一路上浮想联翩，心想，现蒸的肯定是比速冻的好吃。更想不到编导唐亮和主持人叶进(第三代“阿富根”)二兄居然事先联系了已经由浦东新区政府申遗成功的第四代“下沙烧卖”传人郑霞，并由她带我们去吃最正宗的下沙烧卖。

郑女士先带我们游了桃花村，姹紫嫣红的美景及“小猪运动会”让我亲身体会到踏青赏花的惬意。我想若是蒋大为到此唱“在那桃花盛开的地方”，肯定更加声情并茂。郑女士说，下沙的古称“鹤沙”，是野鹤栖居地，也是古老的盐场，行政长官还负责管辖一团到九团五个盐场。下沙烧卖在几十年前由下沙饭店师傅创制，传给他的女儿，女儿又传给郑的妈妈，故已年迈的郑妈妈是第三代传人，传到她已是第四代。烧卖这一干点，原是北方人所常食，古称“稍麦”，即是说皮子薄，稍有一点麦而已。也称烧梅、烧麦、烧卖。下沙烧卖这种时令美点每年只有春笋上市时才有，一般只做45-60天。她当场为我们示范，要用左手持皮，右手拿一木质“刮刀”刮肉馅，只用左手边转边捏将烧卖包成。水开了才能上笼蒸，一般蒸8-10分钟即可。她所做的烧卖，皮冻要擦去上面的杂质和油，故“卤”不感到油。在郑女士指导下，将烧卖倒过来，先在薄薄的底部咬一小口，嘴唇凑在上面吸过肉再咬开，从底吃到顶，肉和笋的鲜、香以及麦面的香、筋道，一个也不能少。因为太好吃，忘了血糖偏高，违章多吃了几个，好在那天踏青，下午又驱车去金山，劳顿整天，一觉睡到次日太阳晒进窗来，心想血糖恐不碍事，美食却也享受，于是大笑三声：哈！哈！哈！



吃出一朵昙花

埃斯特拉农场有“牧养”和“橡果喂养”两种火腿切片，分装为两个一百克的包装，要价居然要二百多元。不过无论哪一包，都在透明包装处显现着伊比利亚(Iberico)上好火腿的特征。火腿片密布着大理石纹般美丽的油花，肉色殷红带点点紫，油脂较多的部位带粉白的玫瑰色。

我先将密封的包装袋放在开水里浸烫几分钟，让凝结的油脂遇热稍作融化，然后剪开包装将肉片一片片摊开码在盘子里。因为刚刚开封，压缩在真空袋里的火腿未及氧化还原，没有一丝香气，冷眼旁观的家人未免露出不屑：就这还值二百多？

大概二十分钟后，等到醒好的红酒倒入酒杯，全麦法棍烘烤得香气四溢，一缕淡淡的肉香便若有若无地在餐桌上飘荡了。

吃生火腿片，对中国人来说是不寻常的，我们的老祖宗传承下来的饮食之道便是大部分食物，尤其是动物都要经过烹饪煮熟才可安心吃到肚子里去。在过去没有抗生素没有现代医学的环境里，吃熟食让中国人避免许多病从口入的危害，将子孙繁衍得如此众多。但是品尝这些西班牙生火腿片却一点也没有“夹生”的感觉。它不腥，尽管凑近了看，还能看到火腿的纤维间有白色的点状颗粒，似霉菌的斑点，然而因为事先做好了功课，知道这是火腿在发酵过程中产生的“酪氨酸”结晶，是伊比利亚火腿高品质的象征，所以便特地挑了有这些美味斑点的火腿



美味大看台

系列纪录片《舌尖上的中国》，最近得到了全国观众的追捧与赞扬。此片纵横捭阖，不仅点到五湖四海各大菜系，富含民俗风味，食物的画面也拍得活色生香，十分诱人。精美细致的淮扬菜，口味浓重的四川菜，不断创新的广东菜，品种甚多，令人眼花缭乱。其中有道上海人熟悉的家常菜，让我印象特别深刻，那就是第一集《自然的馈赠》中的那道油焖笋。

油焖笋属本帮菜系，也是一道家常菜，制作起来并不难，但是要做到浓油赤酱，口感入味，

西式火腿

片叫家人品尝，得到的反应是“很有咬感”，脂香浓郁而不腻，用来搭配干红葡萄酒，因为有了葡萄酒的果香的烘托，衬出这火腿片中有点橡果的香味，而这恰恰是伊比利亚火腿最为出众的地方。

伊比利亚火腿使用的材料是当地产的“黑脚猪”，这是地中海猪种与非洲猪种经数百年自然交配衍生出的特殊品种，比一般白猪脂肪多，而且脂肪都能够均匀地分布到肌肉间。这些猪出生第一年圈养喂食谷物和乳制品，隔年长到一百公斤左右，正好是秋天，伊比利亚山上的橡木果子正好成熟。这些一年生的猪便都被放到山上让它们自己找橡果吃增肥。等到增肥超过放山前的一半，才可以成为顶尖伊比利亚生火腿的材料。中国的云腿和金腿曾经也讲究用特定的猪种，比如金腿用两头乌的猪种等。但是，我们没有伊比利亚火腿制作过程中那么严格控制的标准和特定产区，所以也就没有了稳定的质量和口感。买中国火腿仿佛抽签一样，同样价格好坏不一。但伊比利亚的火腿却可以在一个相当长的时间里保持相同的口感。好在中国火腿做调料的成分多，口感不必那么细腻。而伊比利亚火腿若不是生吃火腿本身，细细体会每一丝火腿片肌理的口感，实在想不出来怎样才算对得起这么精心喂养的一头猪。正因为这样，西班牙还衍生出了一种含金量很高的职业——火腿切割师。一个合格的火腿师要学艺五年以上。好的火腿师带有明星相，常常走穴，受邀在各种宴会上作切火腿表演，收入颇丰。

拿伊比利亚火腿与中国的火腿比较，中式火腿是贵材贱用、大材小用，再怎么昂贵基本上也是做了别的食材的调料，即便那些食材本身什么味道都没有，犹如封建时代的士，多么才高智深终究还是帝王将相豪门贵族的门客。不然你以为蜜汁火方等少数几个突出火腿自身的菜为什么做得那么辛苦纠结？明明已经成了火腿还要千方百计去除“火”(腌制的咸与熏)味，那是一声“长铗归来乎”的自怨自艾。

伊比利亚火腿算是适才是用，所有的制作过程以及摆上餐桌、被享用的方式，都是为了凸显作为一条猪腿成就佳肴的全部美丽。就张扬个性这一点，还是伊比利亚的猪腿比较有福。

文 / 公输于兰
图 / 王震坤

文 / 戴一鸣

油焖笋

还是要下一些功夫。油焖笋的食材就是新鲜笋，以新鲜冬笋上佳，冬笋的口感要比竹笋更好些。把笋放入重油中，加入红酱油、白糖等其他各色调味料，加水收汁。看似简单的菜，但在播出时还是让人心动到垂涎。

把人们熟悉的事物重新诠释，从食材开始，到成品上桌，抓住每个步骤深入描述，让人感恩自然的馈赠，感恩生活的无穷趣味，也许这就是《舌尖上的中国》这部纪录片的成功所在。

说起西双版纳，人们想到的总是茂密的热带森林和浓郁的少数民族风情。其实，西双版纳在中国的普洱茶文化中占据着非常重要的位置，得天独厚的自然条件，使它成为了我国顶级普洱茶的最主要产地。西双版纳悠久的种茶、饮茶、贸茶历史，加之多民族文化相互交融的历史，孕育了积淀丰厚、博大精深的普洱茶文化。

要谈西双版纳的普洱茶文化，就不能不提到易武，这个让爱茶客们神往的地方。清朝在云南设立茶叶局，统管茶叶贸易，云南顶级普洱茶由国家统一收购，挑选一流制茶师手工精制，进贡朝廷。易武茶山的七子饼茶就是敬献皇室不可或缺的重要贡品，每年清明节以前的茶叶必须在完成进贡任务后才能上市交易。同时，由于地处普洱茶产区的中心位置，易武还是滇藏茶马古道的起点。光绪年间，易武就已经成为了普洱茶交易的主要集散地和周边地区的政治、经济、文化中心。今天的易武，延续了昨天的历史：万里茶乡，依旧拥有着保存最为完好的古茶园；边陲重镇，依然汇聚着中原文化与边疆少数民族文化的独特神韵，再现那“驮马铃儿响、青石路儿弯、云深茶儿香”的古镇印象。今天的易武，处处可见爱茶人，可以说家家有茶具、人人是专家，以茶会客，以茶交友，彰显出易武人对茶的热爱和弘扬普洱茶文化的自觉。

从2010年开始，易武就开始举办民间的斗茶大会系列活动，易武的茶文化又增加了新的内容。斗茶大会动员起了全易武“七村八寨”的茶农们，大伙们围绕采茶、手工制茶、古树茶晒青毛茶开展擂台比赛。说起手工制茶技艺，它已经被认证为世界非物质文化遗产，各村选派的制茶能手们，用双手在铁锅里快捷地将新鲜茶叶进行操、抛、揉、翻炒、均匀杀青，将炒熟的茶叶放在簸箕里反复均匀地揉捻。评委们现场闻香、看色、揉捏检验，当场唱分、点评。各村寨的乡亲们、各地的茶商和游客们，各各踮足探首、屏息凝神，时不时要冲进组委会设置的比赛区，巴不得都像评委一般，当场抓把茶来评个究竟。易武的斗茶，斗出了全乡各村寨乡亲们争相提高茶叶品质的干劲，更斗出了茶乡文化的新景象。

随着普洱茶文化的复兴，新的马帮队伍带着来自云岭深处的普洱茶，伴着悠扬的驮马铃声，再次踏上了从易武前往北京的路途。人们重走马帮路，是为了把深藏在云岭大山中的普洱茶展现给中国和世界，让世人再次领略普洱茶的无穷魅力和文化内涵。

边走边吃

易武的茶

文／王娟

夏日健康油品——瑞东方低温初榨山茶油护航



俗话说，一白遮百丑。夏日来临，火辣辣的太阳让男女老少甚是焦虑，尤其是各位女性朋友。这个夏天，除了护肤，很多朋友都希望能够以傲人的身材示人。

新浪博客千万级博主畅儿妈妈有一篇关于健康美丽的博文，在健康养生圈子里引发了热议。据了解，畅儿妈妈文中提到的产品正是山茶油。

茶树又称五季果，茶果从开花到成熟，历经秋、冬、春、夏、秋五季的云滋雾养，尽吸天然养分，健康价值极高，堪称人间奇果。瑞东方低温初榨山茶油

为了完美保存茶油中的天然营养，按照6A高标准的要求，全程绿色护航，采用人工采摘传承古法压榨的加工工艺，仅取油茶籽的初榨精华，利用植物原料干燥、低温初榨等新型绿色环保生产工艺流程，生产出高质量的山茶油。整个生产过程都不含任何抗氧化剂和添加剂，实现了食用油的绿色健康、自然营养。

众所周知，身材肥胖是由于饱和脂肪酸体内过高引起的。瑞东方低温初榨山茶油富含维生素E、胡萝卜素成分，它是一种保持山茶口味、香气、维生

素和性质的天然汁液。瑞东方低温初榨山茶油不饱和脂肪酸含量高达88%-93%，是不含有反式脂肪酸山茶油。

健康生活，从瑞东方开始！

瑞东方官网: www.eastray.com.cn
天猫商城: <http://eastray.tmall.com>
免费咨询热线: 400-609-8810