

虽然有一半的北方血统，我平时并不喜欢吃面，除非……除非面条足够筋道，汤底和浇头足够味美，才能吊起胃口。遇到一个面馆很容易，遇到一碗好面条可就没那么容易了，所以我一直想念小时秋游去昆山吃过的奥灶面，那个热气腾腾的场面和鲜美至极的红汤，简直没齿难忘。

最近有亲眷搬到了昆山乡下，我便想着去小住几日，顺便找找少时为之惊艳的那碗奥灶面。

### 面的奥秘在灶头

都说到昆山，必得吃一碗面，而我当年吃了觉得好吃得不得了的那碗面，就在百年老店奥灶馆。

面馆其实很好找，古色古香的两层小楼，就在亭林公园附近，人气终年旺盛；那里有座马鞍山，山上竹海，山下荷塘并蒂莲，还出产一种全世界都称奇的蜂窝状石头“昆石”。

奥灶馆的面，足够捞，锅大水足，待到沸腾时少投勤捞，得保持水一直是清的；面的浇头选择极多，起码十几种，最有名的当属红油爆鱼面。

只用肥嫩、鲜活不落地的青鱼，下刀开料厚薄均匀，浸入入味，葱姜提香，曲酒解腥，旺火油锅中余至嫩黄，再加葱、姜、冰糖、黄酒烩煮至棕红色即可保温待用。余鱼的油吸足葱姜鱼汁，色红味鲜，用作“红油”，而青鱼骨、鱼鳞加水熬煮成“红汤”，待面条捞出，面条的刀口里有微孔，汤汁得以浸入其中，软糯有劲，滑爽弹牙。

奥灶面讲究“三热、两重”，所谓“三热”，就是热碗：把碗浸入沸水中待用；热鱼：把爆鱼放在发饅里保温；热面：面捞出后即装碗，不在温水里过。

所谓“两重”，就是“重红油”和“重青”，红油得用余爆鱼的熟油，而面里的青头得靠多放蒜叶末子。若是不喜欢蒜味，可提前告知店员“免青”。

### 陋巷中的真滋味

从小在昆山长大的当地人告诉

# 为寻一碗真正的奥灶面

文、图/ 小曲

从上海市区出发，驱车半小时，就是曾与维也纳、新加坡等 5 个城市一起获得联合国人居奖的昆山，自古的“鱼米之乡”，小桥、流水、人家，不但是昆曲发源地，更是吃面吃河鲜的好地方。



我，柴王弄里的“难得糊涂酒店”，虽然有点难找，门面和名气都不大，典型的大众小吃，价钱不贵，味道却足以媲美大名鼎鼎的百年奥灶馆，双喜面、白汤虾仁面、鳝丝拌面、肚子面、焖肉面、排骨面……当然，最值得推荐的还是卤鸭面。

昆山这里把卤鸭叫“奥灶鸭”，因为制作过程中加了红曲的关系，鸭子上桌时呈现出油亮的红，皮质极其润滑，肉质极其细嫩，没有一丝多余的脂肪，口感却并未因此而发干发柴，反而带着鸭肉特有柔软和甘香；卤汁恰到好处，既不过于浓烈遮盖了原味，又不过于寡淡影响了食欲，无论色泽还是口味都相当销



名的地方，不难想像，那里此时也正是人最多蟹最贵的。

若问昆山当地人哪里吃蟹又便宜又好，你猜他们会怎么说？我的亲眷住花桥，他说当然是花桥蟹咯，菜场里拎几只，回家搭黄酒，不要太乐惠哦。

我猜昆山每个菜市场里都有附近人熟知的蟹摊吧，因为日日相熟，所以价格公道，蟹的质量也可靠，买卖双方老交情，明年这个时候还将吃蟹进行到底。

为了一碗正宗的奥灶面，我没事便来昆山小住，也与菜场面店点心铺子里的人混熟了。

比如我认识了一家油坊的大姐，常见人拿了自己种出的菜籽或者芝麻去她那里榨油，店铺里终日弥漫油脂香；地上满满当当堆了榨干了油的菜籽饼，五块钱一斤，拿回

去阳台上种矮脚青，家里没饭时候采了下菜汤面。

大姐说，等到明年开春，麦苗和艾叶都长出时，要尝昆山有名的正仪青团子。

艾草和酱麦草都是做青团子青汁的好原料，而用手工磨的粉做的团子更为柔软细腻，又不粘牙，存放数天不破裂、不发硬，一直油绿油绿的，却没有一点点人工色素。

最受欢迎的是豆沙心，最好吃的是百果心，枣子去核切成细粒，加白糖、玫瑰花、松仁配合。在这两种馅心做成的团子中嵌一小块水晶般的猪油，这样吃起来甜而不腻，肥而不腴，压舌生香，其味醇美。

食物成了一年四季久居昆山的理由，不仅仅只是一碗面，难怪曾与维也纳、新加坡等 5 个城市一起获得联合国人居奖，果然名不虚传。



## 谁动了你的『奶油』

一个阳光明媚的午后，一杯奶茶，一小块奶油蛋糕。可是，就是这样的美好中，却暗藏着陷阱。

目前，在面包、蛋糕等食品烘焙领域以及休闲饮品领域被广泛使用的“植物奶油”，也被称为“植物黄油”，真名叫做氢化油，很多人以为是奶粉的咖啡伴侣，也是由这样的植脂末组成的。氢化油可以产生大量的反式脂肪酸，美国哈佛大学医学院经过研究发现，患冠心病的危险与反式脂肪酸摄入量显著相关。此外，各国学者研究发现，反式脂肪酸还会干扰必要的脂肪酸代谢，影响儿童的生长发育及神经系统的健康，增加 2 型糖尿病的患病风险并导致妇女不孕。

被大量运用于食品工业的氢化油，被专家列入人类食物历史上的灾难之一。我们通常接触到的面包、蛋糕、饼干、曲奇、奶茶、方便面、咖啡伴侣等中都含这种氢化油，这些食品包装的配料表中，都会给氢化油起一个艺名，如：氢化植物油、植物起酥油、起酥油、植脂末、人造黄油、人造奶油、植物奶油、麦淇淋等。

有一位女士说，她家的宠物猫从来不吃薯片、薯条。反而是拿海豹油、蓝藻等优质的健康食品去喂它，它才抢着吃。这是动物的本能，能区分该吃与不该吃，可惜很多人丧失了这种本能，无法分辨。、

是时间回归自然了，用健康的饮食来保卫我们“脆弱”的身体。上海海客乐有机食品连锁专卖店的营养师们提醒大家，我们可以通过以下方式来避免氢化油对身体的伤害。

首先，多吃蔬菜，尤其是一些深色的蔬菜、菌类，这些食物富含的膳食纤维，可以促进肠道排出废物，减少人体对糖、脂肪以及毒素的吸收。

其次，最简洁、最安全的方式还是选择有机食品。有机食品要求无添加剂、无防腐剂，更不允许使用氢化油。沪上有名的有机食品零售企业——海客乐有机食品连锁专卖店经过五年多来的不懈努力，在上海繁华商圈开设十多家实体店铺，誓为消费者打造一条安全的食品购买渠道。如今的海客乐已拥有十四大类，2000 余种优质食品，为关爱自己以及家人健康的消费者提供更多更放心的选择。

## 让“空气”炸出美味

### 顶级厨师证言飞利浦空气炸锅“同样美味更健康”

2012 年 11 月 21 日，一直致力于以有意义的创新来改善人们生活的领导品牌飞利浦与知名女性杂志《都市主妇》在上海和平饭店举办了一场别开生面的飞利浦空气炸锅煎炸美食评测会。

活动现场，都市主妇杂志社总编辑冷晓壮先生公布了近日在网上热议、热评的“中国人最爱煎炸美食”评选结果：玲珑香酥鸡翅、脆香黄金春卷、香浓椒盐排骨被国人评选为餐桌上最爱的煎炸佳肴，评选经过了都市主妇论坛的万人投票。著名营养专家顾中一曾提示：油脂摄入过多、热量超标容易导致

肥胖和心血管系统疾病，而且，油脂随着高温反复加热，不饱和脂肪酸含量会下降，聚合物含量会逐渐升高，同时产生大量的醛、酮、酸等物质，对人体健康产生危害。作为两个孩子母亲的美食达人一胖星儿，也一直呼吁妈妈们在日常饮食中尽量减少孩子对油脂的摄入，以更健康的烹饪方式让孩子享受美味。

上海和平饭店的行政总厨及《顶级厨师》节目的终极评审，刘一帆先生现场试吃了通过传统油炸和空气炸锅分别烹饪出的椒盐五香大明虾，他表示，虽然使用空气炸锅

烹饪无需添加食用油，但食物的美味与传统油炸不分伯仲，绝对能让食客们以更健康的方式尽情享受煎炸美味。

借助于专利的高速空气循环专利技术，飞利浦空气炸锅保证了食物内部的鲜嫩多汁以及外部金黄酥脆的煎炸效果，同时，与传统油炸相比脂肪量减少高达 80%。

据悉，飞利浦空气炸锅自上市以来，由于其引领了健康烹饪的新风尚，受到了美食媒体及美食达人们的推崇，荣获了由媒体授予的“年度健康美味先锋”“最新科技创新厨艺奖”等殊荣。

## 与百利共享跨界时尚 做内外兼修都市女性

近日，百利携手专业造型师、调酒师和摄影团队，在上海仲盛购物中心、电影院等女性朋友喜欢的场所展开一系列“百利魅饮”大型品牌体验活动。来到百利魅饮活动现场，就会有型男团队为你准备醇美的百利甜酒，帮助工作一整天或是逛街走到腿软的你卸下疲惫；如果你想下次聚会时，为自己的朋友调制一款色味俱佳的鸡尾酒，那不妨来到魅饮活动现场，向我们专业的调酒师偷学一手吧；如果你正和闺蜜准备今晚的派对，先来参加百利

魅饮活动更是你最好的选择，在品味顺滑的百利甜酒为今晚约会预热的同时，还有合作品牌为你打造完美妆容，并拍摄时尚大片，美丽的妆容定会让你成为 party 的主角。

作为一款专门为女性朋友打造的酒类品牌，百利以独特的工艺，创造成威士忌与奶油完美结合的神话，既有威士忌的醇厚，又兼具奶油的甜美。这如同现代都市女性，坚毅独立的灵魂中融合小女人的细腻柔美。