

# 好吃周刊



新民好吃微信订阅

本报专刊部主编 | 总第441期 | 2016年4月14日 星期四 总策划:龚建星 责任编辑:龚建星 视觉设计:窦云阳 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn



二月二讲究“沾龙气、吃龙食”。在“龙食”中，“龙头”是指猪肉，“龙鳞”是指春饼，“龙须”是指细面条，“龙胆”则是指炸糕。图为前门大街的全聚德举办“抻龙须”表演。厨师将面粉和成面团，拉成一条，反复将面条折合15次，最终一个面团能形成32768根面丝，而这些面丝细到可以轻松穿过缝衣针的针眼。

文 / 豆儿 图 / CFP

红泥小炉

文 / 西坡

## 凉皮·凉粉·凉面(下)

西安是面食王国，在那里，凉皮只能算是著名小吃“之一”，而在陕西汉中，凉皮的权重和在西安的完全不同，简直就是“唯一”了。

外乡人与汉中友人围坐一桌，开始上“第一方阵”——冷菜的话，绝对少不了凉皮，也绝对少不了汉中朋友叽叽呱呱跟你唠嗑凉皮是咋回事。如果你流露出感兴趣或有点分神的脸色，汉中朋友就好比俞伯牙遇到的不是钟子期而是一头牛，一定大感失望，甚至怀疑你的人品是否有问题。

汉中人太喜欢吃凉皮了，他们太为凉皮骄傲了！

陕甘一带，面食一统天下。靠山吃山，靠水吃水，那片土地适合于播种小麦，所以面食特别昌盛。有点例外的是汉中，除了小麦，它还盛产大米。作为陕西人，汉中人吃面食吃惯了，即使有的是大米，也要把它们浸泡后打成米浆制成凉皮，弄成面条状心里才舒坦。这，也许正应了“江山易改，本性难移”的古训。



汉中人杰地灵，物产丰饶，有“西北小江南”之称。汉中有四样动物宝贝傲视全球：熊猫、金丝猴、朱鹮、羚牛。与之相应，汉中人也自许有“小吃四绝”：面皮、粉皮、菜豆腐、浆水面。当然，这个“绝”，是“绝”在了当地，真正有全国影响的，恐怕还得数凉皮——即汉中人说出的“面皮”。

汉中这个地方，是很有故事可讲的，集中在汉代的刘邦团队和三国的诸葛亮团队，他们在这里都留下过让人津津乐道的史实，这些史实也不断地被演义。

把历史上著名的人事和地方风味结合起来进行地域文化的传承和推广，是所有“乡贤”自然而然要做的事。其中要形成压倒性的比较优势，非得要使两者特点鲜明、符合逻辑且难以复制。把凉皮和秦始皇、刘邦、曹操等历史人物作了捆绑，非常地实现了这个愿望。

时间、地点、人物、事件、关系……都对，要一下子扳倒它还真不容易。

陕西一带，凉皮因地域不同而不同，有的是用面粉制作，有的是用米粉制作，方法大同小异，主要区别还在于调料。汉中靠近四川、重庆，所以汉中凉皮味型偏辣顺理成

章。即使这样，各家各有绝招，调出的辣椒油不尽相同，至于可口与否，全看各家用料以及调和的本事。

辣椒油(有的地方叫油泼辣子)是当地最为普遍的调料，除此，有的是加调料水。所谓调料水，是指用几十种中药熬成的汤汁，别有风味。也有的是加其他淀粉，如红薯粉，目的是改善口感，使之软糯，筋道；或加蔬菜汁，目的是令凉皮的颜色好看，增加维生素。地道一点的，碗底还要铺以黄瓜丝或滚水焯过的黄豆芽、土豆丝、芹菜、菠菜、胡萝卜丝等。它们和凉皮一起调味。汉中给人那些配菜起了个专用名词，叫作“底鼓子”。

诸如此类，不一而足。

汉中人吃凉皮，还讲究搭配，通常同食的有一个肉夹馍，或菜豆腐，或黑米稀饭，或花生稀饭，或浆水拌汤，以为标配。年轻人则以一碗凉皮，一只肉夹馍，一瓶冰峰(西安产的饮料)作为套餐。

最令人意想不到的，凉皮，凉皮，居然还有不凉的——热凉皮。

有什么不可以的呢？凉粉是不可加热的，凉皮就行。说到底，凉皮还算是一种面条吧。

我觉得吃凉皮应当大口大口地吃，呼噜呼噜的，这样富有嚼劲，最能获得快感。有的人喜欢一根一根地嚼，嗤溜嗤溜的，也无可厚非；要说有点别扭的话，那就是跟西北人的粗豪吃相略相抵牾。

老陕面食，另有一种叫凉面。看字面并观照凉粉、凉皮的制作，它让人不敢妄议。其实呢，凉面，即人们最为熟悉的冷面而已。

陕西有极多种的面条，比如著名的臊子面、彪彪(读作 biangbiang)面(又作裤带面)等等。但那些都是热面，陕西的凉面我似乎不曾幸致。不过，有一种叫饸饹的面食，细细的，凉凉的，酸酸的，好吃。我很欣赏，以为完全可以把它看作是凉面的一种。

好多年以前，我跟一位陕西籍同行讨论过饸饹，他一下子把我呛住：这怎么是面条呢？他是陕西土著，自然权威，我无话可讲。

后来我再赴陕西，指定要再尝尝饸饹，所得的结论恰恰和同行相反：这怎么不是面条呢？

这下扯远了，需要另开话题也。

周一菜

文 / 李兴福

## 枫斗燕窝

原料：干燕盏25克，枫斗10克，冰糖250克，清水800-1000克。

制作方法：将干燕盏放进冷水内泡4-5个小时，漂洗去掉羽毛和杂质草梗，捞出放进开水盆内泡一个小时，洗净后放进燕碗内加300克开水，用保鲜纸封口碗口，上笼用旺火旺气蒸40-50分钟，打开保鲜纸，加冰糖再蒸20分钟取出待用。枫斗清水洗一下，放进燕碗放开水500克用保鲜纸封好碗口，上笼用旺火旺气蒸一个小时，取出冲入燕窝内，将枫斗用剪刀剪成半寸长的段，加在燕



窝内上笼再蒸10-15分钟即成上席。可分给10-12位食用。

特点：色泽银白略淡黄色，清香味浓郁，甜蜜，营养丰富，最适合女士食用，滋阴养颜，润肺止咳，益胃生津，滋阴清热，对阴津亏、口干烦渴、病后虚热等有效。

友情提示：家中无条件蒸，可用小火慢慢炖，但水要多放一点，人不要离开火过久。枫斗预先泡在冷水内，洗净后剪成半寸长段后泡在水内，用小火烧开后用小火炖一个多小时。在食用时，每一段枫斗必须在嘴里多嚼，才能使枫斗内精华嚼出，然后吃进胃内。

## 2016 上海崇明春季美食节正式开幕

日前，2016 上海崇明春季美食节拉开帷幕。为期两个月的崇明春季美食节以“寻鲜—崇明味道”为主题，由崇明县人民政府主办，崇明县旅游局、锐藏(上海)文化传播有限公司共同承办。

美食节期间，以指定的各大餐饮门店为载体，各餐饮企业在此期间将推出针对美食节设计的各类打折、特惠、特价等促销活动。活动组委会通过崇明旅游网、崇明旅游微信等媒体平台将各餐饮企业的促销活动进行

宣传推介，让游客品尝到既实惠又地道的崇明美食。

美食节邀请中国烹饪大师、中华金厨奖得主带领的顶级厨师团队到崇明，他们利用崇明食材试制新口味的美食。

崇明各餐饮企业针对美食节也推出了各自的特色美食，通过流动大篷车、美食嘉年华等活动，让游客对崇明美食进行现场品尝，并发放美食节活动优惠券与纪念品，让广大市民和游客全方位地体验崇明美食。

## 绿壳蛋 鸡蛋里的营养至尊



绿壳土鸡蛋蛋黄颜色更黄

蛋黄大 蛋黄黄 口感好

青越庄绿壳土鸡蛋又称为乌鸡蛋，全部由正宗的乌鸡所产，蛋壳呈青绿色，颜色翠绿如同上釉。乌鸡所产的绿壳土鸡蛋，外观小巧玲珑，蛋壳更薄，煮熟后剥开蛋壳，蛋白细腻，蛋黄大，且更黄。日常家庭烹饪后的绿壳鸡蛋可以炒蛋、做汤、白煮等日常家庭吃法，绿壳土鸡蛋味道鲜美口感更佳，而且富含蛋白质和各种营养素，在国内受到了越来越多消费者的喜爱。

营养好 天然营养宝库 绿壳蛋具有超高营养，首先乌鸡像

一个天然的营养加工厂，乌鸡的体质更好，不仅不易被疫病传染，而且对微量元素、维生素、矿物质有极强的富集性，它大量吸收这些营养物质，蛋内富含多种维生素以及人体所需的氨基酸。是家庭日常食用的绝佳选择。

青越庄绿壳土鸡蛋超值礼盒

128元/40颗 每周六发货

微商城下单 首单立减10元



订热线 52927777 大购网 注册 www.xinmindagou.com 在线订购 (团购订单请来电咨询)