

好吃周刊

B11
豪华年菜“三件子”
B12
海参崴的美食印象



本报副刊部主编 | 总第 385 期 | 2015 年 2 月 12 日 星期四 主编:龚建星 责任编辑:徐婉青 视觉设计:窦云阳 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn



逢年过节的餐桌上少不了“八宝饭”，象征着团团圆圆、甜甜蜜蜜、和和美美的八宝饭是年夜饭桌上的压轴美点，酒足饭饱后，每人都要吃上一口八宝饭，预祝大家新的一年中家庭和睦、身体健康。百年老店王家沙荣获“八宝饭大王”称号后，今年又获民意测评：质量、销量双第一。该店采用海门大红袍赤豆手工炒制的豆沙，定点产的无机糯米，制作成口味软糯、甜、咸等五个品种供市民选购 种楠 摄影/文

红泥小炉

猕猴桃与奇异果(下)

文 / 西坡

好了，是时候说说猕猴桃和奇异果之间的渊源了。

或问：你不是说这两者是一回事吗？是的。但是，你知道上海境内的苏州河和吴淞江其实是同一条河吗？它们是相同的，却又有所不同。

唐代医书《本草拾遗》上说：“猕猴桃味咸温无毒，可供药用，主治骨节风，瘫痪不遂，长年白发，痔病等等。”足以说明岑参说的“一架猕猴桃”在当时就已坐实了——是猕猴桃，而不是像猕猴桃一样的桃子。可是，“一架”似乎暗示那时的猕猴桃已经进行了人工驯化。这与我们一直认为猕猴桃在中国(至少在上世纪初以前)处在野生状态的理论不合。据说浙江省黄岩焦坑村，发现了二百年前从深山移植的猕猴桃植株。可是，这些都没用。你可以说中国人很早对野生的猕猴桃进行了移植，但真正意义上的培育、繁殖乃至生产等等，完全谈不上。目前有案可稽的是新西兰人伊莎·福瑞莎最早。

1903年，在新西兰北岛西海岸旺加努伊女子学校教书的福瑞莎到中国宜昌看望在此当传教士同时也教书的妹妹凯蒂。1904年2月伊莎返回新西兰。谁也不能想象她行囊里带着一粒猕猴桃的种子将意味着什么。伊莎自己恐怕也没有料到，因为这件太过渺小的事她将被载入史料。

回到新西兰后，伊莎将这粒猕猴桃的种子送给了她的学生的父亲(也许她以为这位学生的家长对园艺颇有兴趣)，然而这位家长并没有如她所愿地那样加以研究，竟然转送给了在当地养

牛和种果树的农场主的弟弟爱里生。爱里生把这粒种子埋在土里……这粒种子居然生根、发芽、开花、结果(时在1910年)，引起了其他园艺工作者和苗圃商们极大的兴趣，纷纷索要。1929年左右，新西兰旺加努伊地区建起了当时世界第一个大面积的猕猴桃栽培园区。说来可怜，里面仅有14株猕猴桃嫁接苗。以后可能还增加了一些类似的栽培园区。很快，果农们尝到了甜头——上世纪三十年代前期，那些培园区的猕猴桃树开始大量结果，人们争相购买，供不应求……果农们投入的精力没有白费。物以稀为贵。在市场的主导下，新西兰人一哄而起，大量栽种猕猴桃。从此，新西兰就成了猕猴桃生产大国，也是其农业的支柱产业之一。

当然，新西兰人也没有坐享其成，抱着那只从中国来的“鸡”，只让它下“蛋”，不给它应有的培养机制，他们培植出了大果品种。1952年，猕猴桃首次出口英国，引起了全世界注意。很快，诸如澳大利亚、美国、丹麦、德国、南非、荷兰、法国、意大利、日本等纷纷从新西兰引种。

可能猕猴桃更适合在新西兰生长，它们在英美等国没有得到长足的发展。事实上，有资料显示，从十九世纪后半叶起，英美法等国的人就从中国引种，可基本上无甚收获。唯独新西兰一枝独秀。这也可以解释新西兰之所以成为猕猴桃大国的原由。

据统计，目前中国在猕猴桃的栽种面积和产量上占据绝对第一的位置。这是应该的，谁叫我们是猕猴桃的故乡呢！但是，我们骄傲不起来。可靠信源告诉我们，中国开始大规模种植猕猴桃的时间相当晚，这从猕猴桃在中国市场上被人认识的情景即可窥得一斑。更让人汗颜的是，起初“国产”猕猴桃的“种”，还是从新西兰引进的！这可是标准的“出口转内销”啊。

有报道说，前几年，新西兰以及国外的猕猴桃专家一直活跃在我国湖北等地的深山老林里，他们希望找到更加优良的野生品种来加

以培育，俾使猕猴桃在口味和果型上愈加出色。我看过一篇文章，该文作者就外国专家的这种行为发问：“我们的专家在干吗？”这是好几年前的事了。相信在猕猴桃成为国人的常用水果的今天，这种情况应该大有改观。

显然，猕猴桃是中国叫法，它在新西兰被叫做kiwi fruit，音译加意译，便是奇异果。新西兰人的这个称呼，也有其一段不得已为之的故事：原先猕猴桃在新西兰北叫做Yang tao(阳桃。从中国古代叫法)，后来改称Chinese Gooseberry(灯笼果)。由于美国政府规定，莓类水果和瓜类水果进口，需课以较高的关税，机智的新西兰出口商就给它冠以kiwi fruit这个名字。Kiwi是表示它和当地一种奇异鸟的颜色一样(棕色)，并且都是毛茸茸的。

猕猴桃和奇异果容易混淆，而且彼此差价很大。在懂经的中国顾客眼里，凡是标明奇异果，或者kiwi fruit，基本上可判断是新西兰进口的了；凡是标明猕猴桃，或者kiwi fruit缀以Chinese、Zhongguo，则大都为国产。我们当然要长个心眼，因为那些经销商希望模糊这些界限以获得更高的利润。

光看奇异果和猕猴桃的价差来判断它们的不同是危险的，因为一般人对两者不太了解。奇异果在口味上更甜一些，而且在任何时候都能吃；猕猴桃通常都比较硬，偏酸一些，而且需要放置一段时间俟其变软才可口。不知道这算不算是个鉴别的诀窍。特别要说一声的是，两者的营养价值差别并不大。不在乎口味的，大可选择猕猴桃。令人惊讶的是，以色列在沙漠中培育出的“猕猴桃”只有草莓般大，却甜美可口。

中国人吃猕猴桃通常剥皮或切开用小勺挖着吃，有的地方的外国人则是小刀削皮后吃。这也可见他们那里成熟的“猕猴桃”确实比较硬扎，和我们这里的不同。

猕猴桃营养丰富，自然毋庸赘言。作为蛋糕或水果色拉上的点缀，猕猴桃出尽风头。其他如做成的猕猴桃干，也颇受吃货欢迎。最妙的是有道菜，把猕猴桃下到油爆鲑鱼腩里，放大量胡椒粉，滚成浓汤，最后冷藏，遂成鱼冻。据称非常好吃。对此，我无法想象，只好遥致敬仰。

周一菜

文/ 李兴福

莲子钱

民间常把莲子当高级补品，配上桂圆、红枣同煮成莲子羹，有益于老人病后体质虚弱者。莲子味甘涩、性平，入心、肝、脾、三经，有养心、益肾、补脾、肠之效，对多梦、遗精有益。

原料：白莲子 500 克，白砂糖 100—120 克，清水 100 克。

制作方法：将白莲子放进冷水浸泡30—40分钟，捞出再洗一次，放入深盆内，加清水，水要浸满莲子。上笼用旺气旺火蒸30—40分钟，将莲子蒸酥软，再将莲子取出。细心地将整粒莲子拣在盆内，多余碎粒莲子和汤汁做另用。锅洗净上火，加清水、白砂糖，用小火慢慢熬糖汁，熬至锅内糖汁起小泡。这小泡要鱼眼模样，要透明泡，并要见糖有黏液时，将蒸酥莲子倒入糖内，快速用铲子轻轻地推铲翻，使糖液全粘满在莲子上，放在通风处吹冷收干糖液，成洁白，倒在盘内摊开，使莲子不粘在一起即成装盆。

特点：色彩洁白，外脆内酥，甜香，可作宴席上冷碟，又是休闲零食，又有当滋补品，适合男女老少食用。

友情提示：莲子无毒，但莲子怕热，购买回家放在通风处。煮熟莲子放在冰箱内，防止变质。

多余的碎莲子和蒸莲子汤汁，可另作菜肴。如碎莲子配上100克猪瘦肉，切肉片同莲子烩成一菜，调料这要盐、鲜粉、油等适量，成了“莲子烩肉片”。配上鸭腿肉，可莲子烩鸭丁羹，鸭腿先煮熟后，切成鸭丁，调料有精盐、鲜粉等成了“莲子鸭丁羹”一菜。



吃正宗五常新大米去农工商超市

即日起至2月20日,农工商、好德、可的、伍缘各门店,让利直销五常贡米,5kg 五常贡米原价 76.8 元, 现价 66.8 元;2.5kg 五常贡米原价 39.8 元, 现换购价 28.8 元。打(021)96896 环线内 2 小时免运费送货上门。