

醉美伊犁

杨化明 摄

烟火人间

美食为什么要从青菜豆腐开始

一年四季之中,物产交替轮回,有啥吃啥,随遇而安,平凡而又美好。现在不是都在讲刻意练习吗?还有什么能比一日三餐更能让你刻意练习对人生的感受力呢?

我是出生并成长在上海的上海人,我觉得上海本地最好吃的特产是冬天被霜打过的青菜。用猪油爆炒,除了盐,其它任何调味料都不需要。油汪汪、亮晶晶,吃口软糯、甘甜。

上海还有一种老豆腐,叫素鸡,用酱油烧,口感肥美。青菜、素鸡、热米饭,上海冬天里最简朴的家常饭菜,好吃得不得了。

我总结了做好家常菜的四大原则:原料讲究。这是第一重要的,所有烹饪的手段,都是为了还原、搭配、提升优质食材本来的味道。

当时当令。根据季节变化,多吃特色时令食材。加工和食用方法,遵循传统,就是最好。

平衡调味。调味要有主次,有层次,必须相互和谐。尽量不用人工合成的调味料。

克制摆盘。家常菜,只要真的好吃,自然就会好看。仅仅为了好看,但与味道不搭的配料或刀法,全部不要。

还有三句话,与大家分享,热菜不要放凉了吃;凉菜不要放久了吃;新鲜的菜,最好吃。

有了这四大原则和三句话,下面就具体说说,我觉得好吃的青菜、豆腐、大米饭,有什么样的独特风味?

绿叶菜的四季呈现

先说绿叶菜,我觉得一年四季中最好吃的绿叶菜分别是春天的马兰头、夏天的鸡毛菜、秋天的小白菜和冬天的青菜。马兰头清香,鸡毛菜清爽,小白菜爽脆,青菜软糯甘甜。尤其要说说冬天的青菜。



腌好的冬菜,可以搭配荤腥烧汤,搭配蔬菜爆炒,搭配荤素拌馅,最简单的是做火锅的锅底。有了天津冬菜,家里的鸡精、味精,我觉得可以全部扔掉。天津食品进出口公司的“长城牌”冬菜,是老牌出口创汇产品。网上有卖,

上海方言中,青菜特指绿叶、厚秆、矮脚的海上海青菜,这种菜全国各地的叫法不太一样,有的叫青江菜、小棠菜、青梗白菜,北方也有叫油菜的。

这种菜必须买矮矮胖胖的那种,而且只有在冬天,被霜打过以后,才会有甜味。

青菜要好吃,做法有三条:第一、锅烧到滚烫;第二、最好用猪油;第三、不要盖锅盖。调味料,根据自己口味,没有一定之规。

说完新鲜青菜,还得说说腌菜。在没有发明塑料大棚之前,中国北方的冬天,绿叶菜非常罕见,比牛羊肉还要贵。为了在漫长的冬天里也能吃到蔬菜,北方人发明出来用大白菜腌酸菜或者做泡菜的方式。

腌菜里我最喜欢的是天津冬菜。

京杭大运河滋润着两岸菜田,出产的白菜叫“小核桃纹麻叶青”,这种白菜筋细、肉厚、口甜,堪称各种大白菜之冠。

每年秋天,这种大白菜收割下来,加四六瓣红皮大蒜,还有海盐,做成天津冬菜。这著名的天津冬菜原材料只有白菜、大蒜、海盐这三样,手工切菜,自然生晒,窖藏半年经过发酵之后,鲜美醇香、滋味浓郁。

有了天津冬菜,家里的鸡精、味精,我觉得可以全部扔掉。天津食品进出口公司的“长城牌”冬菜,是老牌出口创汇产品。网上有卖,

一罐12元,比一棵大白菜还便宜。

豆腐的滋味

豆腐是用大豆做的。大约在公元前164年,淮南王刘安在炼丹时,无意中把石膏加入豆浆,豆浆凝固成块,成了豆腐。

刘安是汉高祖刘邦的孙子,他发明豆腐的地方,在安徽的八公山。所有豆腐都是用豆浆做的,这是中国人的伟大发明。从豆浆到豆腐,需要凝固剂,俗话说叫点豆腐。

凝固剂,中国南方依然用石膏,主要成分是硫酸钙,做出来的豆腐比较软嫩,俗称嫩豆腐;中国北方用盐卤,主要成分是氯化镁和氯化钙,用它凝固豆浆,做出的豆腐比较结实,叫老豆腐。

日本人学习中国人制作豆腐的技术,用葡萄糖酸内酯凝固豆浆,做出的豆腐更加细腻嫩滑,叫做内酯豆腐。

顺便说一句,老外把牛奶煮开,加柠檬汁,凝固起来的,就是奶酪,外国的奶酪相当于中国的豆腐。老外最喜欢的那种长有大量霉菌的蓝纹奶酪,对应到中国豆腐就是青方腐乳。所以,谁也不要嫌谁更臭。

北方的老豆腐,我最喜欢的吃法是把它冻上以后,炖猪肉酸菜粉条;还有就是放在涮羊肉锅里,与大白菜一起吃。北方人把老豆腐做成砂锅豆腐也好吃。

敲黑板记住,老豆腐必须配大白菜,因为大白菜的甘甜味,被老豆腐吸收以后,能化解掉盐卤的苦味。大白菜和老豆腐两者不同的质地,还能交织出美妙口感,相映成趣。

南方的嫩豆腐,最佳吃法是麻婆豆腐。但能把它真的做好的厨师,其实少之又少。

又少。麻婆豆腐有七大要求:麻、辣、烫、鲜、酥、嫩、形整而不烂。嫩豆腐容易出水,最难的是“形整而不烂”。

川菜大神邓华东师傅,是我的朋友。他做麻婆豆腐,勾三次芡,才能把嫩豆腐的水分彻底锁住,上桌时嫩豆腐一块块是挺立的。邓师傅让我赶紧趁热吃,他说“女人要胖,豆腐要烫”,老成都的市井气息扑面而来,深得吾心。

至于日本的内酯豆腐,细腻、嫩滑、清淡,最佳吃法是用松花蛋或香椿末凉拌,前者补滋味,后者补香气。还有一种吃法是做豆腐羹。上海有一道家常菜,荠菜肉丝豆腐羹,撒上大量胡椒粉,又香又鲜又滑又嫩又辣,其它什么菜都不要,也能吃一大碗米饭。

有一道菜,我认为集所有大豆精华于一身,凝聚两千年的中华农业文明。这道菜的名字叫黄豆芽炒油豆腐。

黄豆芽是用黄豆发的,油豆腐是用黄豆做的豆腐,再被豆油炸过;豆油是用黄豆压榨的,炒菜还用豆油;调味只用酱油,酱油也是用黄豆做的。这道菜豆油香、酱油鲜、豆芽爽脆、豆腐外酥里嫩、饱含汁水,又能吃碗大米饭。

米饭的两大流派

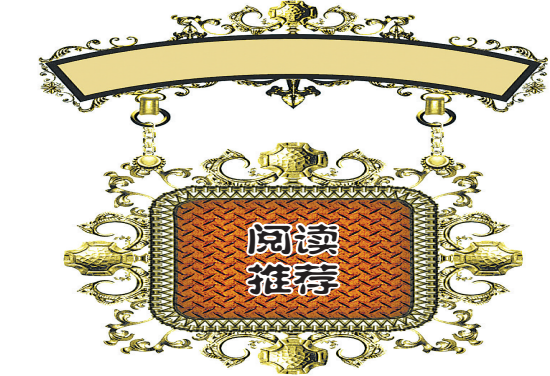
大米饭总结来讲有日本和中国两大流派。

日本最好的大米是新潟县的鱼沼大米,一斤差不多要45元人民币;中国最好的大米是黑龙江五常大米,一斤约15元。

这两种米焖出来的饭都晶莹油润、清香扑鼻,但日本米饭颗粒感更足、有嚼劲,适合做寿司,搭配鱼生;中国的米饭松软甘甜,中国菜多汤汁、酱汁,松软的米饭更好吸收,拌起饭来更有味道。

我最喜欢,做大米的方法,是潮汕人 的大米粥。一锅矿泉水,烧开,倒入洗净的大米,顺时针不停搅拌,保证每一粒大米都漂浮在滚水之中。十分钟就好,米粒完整略带嚼劲,汤水清亮甘甜,配天津冬菜和青方腐乳,滋味无穷。

《美食鉴赏15讲》傅骏



《元宇宙与数字经济》

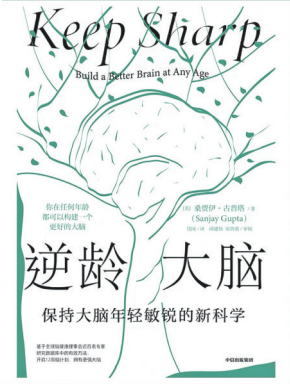
本书涵盖了元宇宙的诞生背景、科技支撑和经济逻辑、元宇宙与数字经济的互动关系,以及元宇宙未来的产业发展前景,例如元宇宙与教育产业、工业产业、机器人产业、时尚艺术产业的应用。此外,作者对元宇宙的制度建设提出了独特观点,避免新的垄断形态和可能造成的贫富差距,对数据安全,也提出了政策建议和风险提示。本书还对元宇宙形态下的人类未来和后人人类社会做出了科学预测。



作者:
朱嘉明 著
出版社:
中译出版社

《逆龄大脑:保持大脑年轻敏锐的新科学》

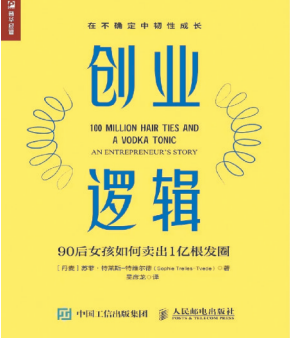
外科医生古斯塔通过近30年的临床医学和持续研究指出,我们在任何年龄都可以改善并拥有一个更好的大脑。作者依据脑科学、神经学、病理学的研究,揭示了大脑衰老和认知能力下降的原因。本书为读者提供了一个可立即实践的12周大脑强化计划,在日常生活中启动你的“敏锐大脑”程序,用简单且科学的方法修复大脑,提升脑力。



作者:
[美]桑贾伊·古斯塔 著
出版社:
中信出版集团

《创业逻辑:90后女孩如何卖出1亿根发圈》

本书作者苏菲·特莱斯-特维尔德,在18岁时刚刚踏入异国。开始迷茫而颓废的大学生活时,发明了世界上第一根电话线发圈。在她开始自己的事业后,她经历了产品被剽窃、货船被烧毁、圣诞前夕产品突然被下架、台风摧毁工厂、与恋人分手等诸多考验。在书中,她用生动翔实的文字,描述了自己是如何应对这些“灾难”以及用成熟的心态克服困难解决问题的。无论你是年轻的大学生,还是正在努力做“小生意”的创业者,本书可以给你启发,让你学会韧性成长,直面困难,主动塑造适合自身发展和外部环境的心态与性格,收获属于自己的成功事业。



作者:
[丹麦]苏菲·特莱斯-特维尔德 著
出版社:
人民邮电出版社

《飞向太空·儿童宇宙探索之旅》

作者化身小主人公,带孩子开启了一场宇宙冒险之旅。她从地球出发,乘坐火箭来到浩瀚宇宙,在宇宙飞船上依次近距离接触了月球、太阳、八大行星等系内星球,更继续向外探索,了解银河系乃至其他星系的奥秘。这本书清晰、全面、真实地展现了宇宙空间探索的步骤,所有的科普知识都变成了冒险过程中的指南,帮助孩子的情景体验中进行接收、理解和运用。



作者:
[英]伊萨贝尔·托马斯著
出版社:
湖南少年儿童出版社

吴雯 整理
请相关作者告知联系方式以奉稿酬

文化漫谈

曹雪芹的风筝

筝制作,于景廉终于脱贫。

这个扎风筝救命的老乡,是曹雪芹。如果光做几只风筝救助残疾老乡一家,那曹雪芹就不是写《红楼梦》的曹雪芹了。

于景廉靠风筝脱贫之事,让曹雪芹有了新的想法。

出身江南大富贵人家的曹雪芹,聪慧过人,童年锦衣玉食,琴棋书画之余,耳濡目染各类精巧绝伦之物,进而熟悉百工之法。少年时家道败落,成年后虽有薄俸,但大多周济了穷人。世道艰难,自己手脚齐整尚只能勉强糊口,那些鳏寡残疾不能自活的人,又能向谁伸手?

风筝本来不过是便宜的小玩意儿,既无书画的雅,又不能当器物用,可是做得好一样可以卖上高价。如果自己编写一本制作指南,或许可以帮助那些困顿之家?

年后,曹雪芹即着手搜罗前人著述,仔细研究风筝起放原理、扎糊的方法,分

析彩绘要领,最后汇集成篇,“为有废疾而无告者,谋其自养之道”。

此篇名为《南鹞北鸢考工志》,是一本风筝制作教科书,介绍了四十三种风筝的扎、糊、绘、放的技法和工艺,每种风筝都绘有彩图、骨架图等。按曹雪芹设计图样扎出来的风筝,大的可达数丈,小的不到一寸,却都能御风而起飞,不致“倾覆”。

曹氏风筝流传至今,已为国家非物质文化遗产。而《红楼梦》第七十回中,曹雪芹以浓墨重彩的笔调为风筝写的一台戏,也成为文化经典中的经典。

时值暮春,春风正好。湘云黛玉们在屋内作诗,一只断线的风筝撞上窗外竹子,开启了大观园放风筝序幕。书中说放风筝意寓“放晦气”,放掉烦恼和病痛。众丫头小姐兴高采烈,拿出各式各样的风筝:软翅子大凤凰、燕子、美人、大鱼、红蝙蝠、大螃蟹,等等。再加上系在线上爆竹彩饰,一时空中琳琅满目。

春风呼啦啦吹,铃铛叮铃响。你的风筝撞了她的,她的线缠搅你的线,众姑娘笑作一团。宝玉的美人风筝总是放不起来,黛玉一眼就看出毛病在哪,说顶线没打好呢,宝玉赶紧换了别的。黛玉的风筝飞得很高,一线用尽,竟舍不得放掉。紫鹃泼辣,一剪刀绞断线,说放了晦气你的病就好了。风筝飘摇而去,一时鸡蛋大小,展眼剩一黑点,再展眼看不见。别人都只说有趣。只宝玉叹口气,可惜不知落到哪里,若有人烟处被小孩子得了还好。若落在荒郊野外无人处,我替他寂寞。说完将自己的风筝剪断,教他们两个做伴去。

“我替他寂寞”,这一句真是动人愁肠,为的是黛玉的风筝黛玉的孤独和寂寞。一场热闹的风筝大戏,借了断线的风筝诉说宝黛悲切的真情。

而曹雪芹为穷人做的那些风筝呢,饱含了更辽阔的真情,每一片纸、每一根竹,都闪耀着慈悲的光芒。

摘自《解放日报》魏芳芳