

时令美食

# 冬吃冬笋好味道

◇厉勇



从小到大，一到冬天就觉得百无聊赖。视觉的，味觉的，都不是那么充满生机和乐趣。冬天一来，我最盼望的，不过是不吃冬笋。冬笋是一定要买来度过难挨的冬天的。

也许是小时候，被乡下宴席上的炒三鲜所蛊惑，吃得津津有味，欲罢不能，然后一直留恋这个味道。炒三鲜即是冬笋丝、茭白丝、肉丝一起爆炒，菜一上来，三下五除二，就被众人瓜分了。

小时候除了宴席，冬笋是只有过年才能吃到的美味。家里不管贫富，不管经济是否拮据，都是要买了好几斤冬笋，用来招待客人的。

冬笋，是立秋前后由毛竹（楠竹）的地下茎（竹鞭）侧芽发育而成的笋芽，因尚未出土，笋质幼嫩，是一道人们十分喜欢吃的美食。主要产区为江浙一带。

这冬笋虽然长在不见天日的地下，但乡下多是挖笋高手。他们在毛竹林里跑上半天，就能挖回一大篮子黄澄澄的冬笋来。既能卖个好价钱，也会用来送人或者自己吃。

冬笋本来在地下冬眠来着，一旦被挖出来，被烹制成各种菜肴，都是百搭。既可和雪菜等一起炒（宁波人认为是绝配），又可与香菇、鸡肉等一起熬汤。不管怎么做，都是鲜嫩爽口，鲜香四溢。

一到冬天，在吃方面，我就

只爱吃冬笋这一爱好了。甭管冬笋是奇货可居十几块一斤，还是七八块一斤，反正我都舍得买来吃。别的东西可以不吃，冬笋是一定要买来度过难挨的冬天的。

江浙人大多喜欢吃冬笋，前些日子，杭州刚刚入冬，我就看到一则关于冬笋的喜悦新闻——杭州植物园等景区的冬笋被周边市民（老杭州人）盗挖，竹林被挖得千疮百孔，一片狼藉。我看完了，第一个反应是江浙人还真真是喜欢笋，未免有些可笑。第二个反应是，爱笋也不能贪小便宜啊，这毕竟是景区。

杭州植物园那片竹海我去过，面积很大，所有竹园都是开放式的，入口也很多，人一进去，深不见底。而最滑稽的是，景区加派了保安人员，日夜巡逻，但仍然有人把笋挖走。

江浙人这么爱冬笋是有道理的，冬笋不仅是一道佳蔬，也是一味良药。

冬笋质地幼嫩，洁白如玉，清香纯正，营养丰富，在宴席上配肉类烹炒，常作为山珍佳肴，在我国民间素有“素食第一品”的美誉。冬笋是一种高蛋白、低淀粉食品。它含有丰富的蛋白质和多种氨基酸、维生素，以及钙、磷、铁等微量元素和丰富的纤维素，能促进肠道蠕动，既有助于消化，又能预防便秘和结肠癌的发生。

# 舌尖上的桑巴

◇李烈钧

尖利的钢钎，插着大块牛肉；锃亮的钢刀，敲下片片烤肉；长长一柄钢叉，四五个叉尖，敲下的肉片，是不同部位的四五个品种。刀光闪闪，手起刀落，颇为惊悚。镜头拉开——操作利索的侍应生在为顾客上烤肉。伴着奔放的拉丁音乐，吃着烤肉，喝着啤酒，是惬意的享受。不到长城非好汉，到巴西，似乎“不吃烤肉非好汉”，不经历一番，有点枉为此行。

如同北京烤鸭、德州扒鸡、广州烤乳猪、新疆烤全羊、巴西烤肉成了他们的一品国菜、极为主流的风味菜。原汁原味，鲜美粗犷中有一股松木芬芳。这种“原生态”，让巴西烤肉名动天下。

这道名菜，丰俭由人，烤肉馆大都是自助餐厅。此一行，在圣

保罗、玛瑙斯、伊瓜苏、巴西利亚、里约热内卢……到处可见烤肉馆。除了烤肉人工现切、酒水另行收费，其他蔬菜、水果、生鱼片等等，随意取用。

巴西烤肉源自游牧民族。19世纪初，拉美独立战争，高乔人英勇善战，起到重要作用。高乔牛仔驰骋草原，牛羊肉就是主食。炙烤时，长剑串起整扇牛排或是整条牛腿，撒上粗盐，生起一堆篝火。烤熟一层，短刀切下一层，随烤随吃。生熟火候，各取所好。

数百年演变，一代代名厨传承演化，传到现代，炭火改为烤箱，作料精益求精，工艺日益规范。它成为一个品牌，一种特色文化，向世界各地传播。而且，满足不同消费层次，涌现许多“高大

上”的烤肉馆，向国内外宾客，展示浓郁民族风情。

高端大气上档次，引座员俨然绅士。一丝不苟的程序，不啻一种仪式、一种敬意、一种欢乐。景观效应，蓝天、碧海、内湖和亚马逊河，凡有所依，都成为庭院和落地窗最佳的取景。名人效应，照片墙挂满世界各地名流到馆的留影。巴西的足球明星内马尔、罗纳尔多、卡卡、罗德里奥、梅西等人的风姿放在显眼位置。环境装饰，餐桌妆点，色调浓烈，桑巴风情；乃至自助餐摆盘，“花瓣”状的洋葱，“火山”状的芦笋，“丝绒”般的豆芽……每一盘都造型精致，赏心悦目。

落座后，座前有中文菜单，还有图片：牛的身体11个部分，可以选吃，味道和感觉会不一样。侍应生给一张精巧卡片，红绿两色：绿色表示“我要烤肉”，会不停过来切肉；红色相反，“不想吃了。”酒水，甘蔗酒，巴西国酒，烤肉必备饮品，甘蔗榨汁、蒸馏、橡木桶陈放等复杂工艺酿制。

序曲既定，旋律流淌：肉串钢叉尖端，轻轻竖立客人餐盘，钢刀切下薄片肉片，一片接一片，客人示意，收刀即停。紧接着，魔术一般，随手夹一瓣柠檬，或一支茴香，或一片黄瓜、西红柿，放到餐盘肉片上，点缀色彩。饭后甜点，有15种，用托盘端来全部样品，听君选择；俟后送达，满桌宾客，选点不同，居然无一差错。整个过程刀法精准，章法娴熟，连贯流畅，可以感受到一种节奏，一种律

动，一种愉悦，一种职业服务严谨的演绎。

这是舌尖上的桑巴，是巴西文化表达形式之一。“食不厌精，脍不厌细”，饮食文明，原本是中华千年传统。我们的旅行社，不妨将国外此类高端和典雅，适当纳入行程安排。浸染于彬彬有礼、热情优雅的氛围，个别旅游者的粗鄙和低俗，是不是该自惭和收敛？

何况，这股体面和尊贵的消费，加上服务费和饮品，耗费并不多，按雷亚尔折算，每人也就三四百元人民币。对照那些购物高调炫富和极尽奢侈，比照那些一桌“海鲜”动辄上数万数万，真要一声叹息：这股宰客，是对游客“一次性掠夺”！

即兴采访

## 冬季盲目药补不如推敲食谱

◇记者王艳

民间素有冬季进补之说，然而温州市中医院肾内科董飞侠主任医师告诉记者，冬季盲目药补，不如仔细推敲自家餐桌食谱。因为在众多的补品中，不外乎含有氨基酸、蛋白质、微量元素、生物激素，而这所有的一切，都能通过饮食得到补充和供应。

黑色入肾，与冬相应，肾藏精气，精气为生命之原动力，是人体各种功能活动的物质基础，与人体生长、发育、衰老以及免疫力、抗病力密切相关。董飞侠建议，每日早餐吃黑色食品，可以补足精气，提高免疫力，保持旺盛的精力。如可食用黑芝麻粥、黑芝麻糊、黑芝麻木耳羹、黑魔芋饼、乌骨鸡肉、紫菜等。

午餐应供给富含蛋白质、维生素和易于消化的食物。可选用粳米、玉米、小麦、黄豆、豌豆等谷豆类，韭菜、香菜、大蒜、萝卜、黄花菜等蔬菜类，羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉、鲢鱼、鲤鱼、鲑鱼、带鱼等肉食类，也可多吃些如虾米、虾皮、芝麻酱、猪肝等含钾、钠、钙、铁的食物。

晚餐首选汤粥，这是因为人们在冬季胃口大开，常不由自主地吃下更多营养美味，晚餐太丰富更容易使人发福。所以冬季的晚餐应首选汤粥，因为它们不仅能暖胃，还能提供矿物质、纤

维和维生素。

冬季气温较低，人体尿量增多，钾、钙等无机盐随尿液排出的量也增多，应及时予以补充。两餐之间可以吃些橘子、椰子、菠萝、荔枝、桂圆、香蕉等水果。有人说冬季水果都冷冰冰的，吃了肠胃不舒服。董飞侠建议，冬季水果可以蒸着吃或者煮着吃。水果蒸煮过后可以减轻生冷对胃肠的刺激，减少脾胃阳气的损耗。一般来说，水果蒸煮着吃适合大部分人，尤其是脾胃虚弱者、老人、小孩和产妇等。水果蒸煮后，一些耐热的蛋白、脂类物质能保留下来，膳食纤维、糖类等也相对完整，而且有些加热后的水果有健脾养胃、美容的作用。适合蒸煮着吃的水果有：苹果、梨、橙子、枣子、山楂、香蕉、甘蔗、马蹄等。

董飞侠提醒，冬季食疗也要根据自身情况，有针对性地加以食疗，并坚持整个冬天。若本身原已有病，食疗要有针对性，最好遵照医嘱，不可盲目。比如糖尿病人，可用淮山药、葛粉等作为食疗品，但忌用粳米及其他含糖较多的食物。凡血脂过高、动脉硬化，有冠心病、胆囊炎、痛风等疾病者，绝不可多食高蛋白、高脂肪、多糖分的食品，如甲鱼、阿胶、桂圆、牛鞭、鹿蹄筋等，以免助长病情发展，越补越糟。

健康饮食

## 补益佳品中的海参

◇记者王艳

每年冬天，为了增强抵抗力，人们纷纷寻求各种“补冬”的方法。其中，海参以它较强的滋补作用受到了人们青睐。

浙江省中山医院中医内科主任医师张卫星表示，海参是药食两用的补益佳品，其性温补，足敌人参，故名海参。海参是海味八珍之一，有补肾益精、养血润燥的作用。常服食海参，可以预防感冒、延缓衰老。

研究表明，海参含有多种天然营养成分。海参中酸性粘多糖和软骨素可以明显降低心脏组织中脂褐素和皮肤羟脯氨酸的数量，起到延缓衰老的效果。海参能补肾，肾气充沛，人就充满生机，自能达到养颜延缓衰老的目的。有实验研究表明，海参提取物对体外培养的人胃癌、肝癌、肺癌细胞均有抑制作用。此外，《随息居饮食谱》认为，海参有“滋阴、补血、健阳、润燥、调经（女性月经）、养胎、利产”的作用，孕期服食，以达促进胎儿生长或产后快速恢复的效果。

张卫星建议，虚弱之人体质偏寒凉，海参可与温性的羊肉一起炖食；体质偏温热，或者大便干燥之人，可与白木耳一起煮食；另外，如黑木耳、香菇、竹笋等也可与海参搭配食用。



## 教师厨艺大比拼

日前，绍兴市越城区孙端镇中心小学开展了“舌尖上的又新”教师厨艺大比拼活动。本次比赛从南瓜饼制作、水果拼盘设计以及自选菜肴三方面进行，“剁椒鱼头”、“葱香排骨”、“腊肉炒冬笋”、“油爆虾”……一个个色香味俱全的菜肴，造型各异的水果拼盘呈现在人们面前。大家在切磋厨艺的同时，也增进了相互之间的友谊。

钟伟 周志祥 摄影报道

美食学鲜

# 有一道菜叫折耳根

◇王珍文/摄



①菜市场在卖的新鲜鱼腥草，一般都择净了叶子。  
②自己去采野生的鱼腥草，叶子正反面是绿色的，背面呈紫色，闻一下有鱼腥味。

跟着老妈去逛菜市场，看到有不少菜摊有鱼腥草在卖。在我印象中，生长于湿地、山阴处的鱼腥草，虽然素来就生长于杭州的西溪和西湖边儿这些湿润的地方，但它并不是杭州人的菜。没

吃鱼却得闻那么重的鱼腥气，大多杭州人不大接受了。

前两年去湖北恩施采风时，曾经发现当地有一道菜叫折耳根，几乎逢宴必上。吃着爽脆、鲜嫩，只是有一股很浓郁的鱼腥味儿。素以“食草”为主的我，自然是此菜的关注者。原来，这种杭州人叫鱼腥草的折耳根，一向就是云南、贵州、四川、湖北等地人的佳肴。但我看到在杭州的菜场里，如今赏识它的人还是有不少的。

拍着脑袋一想，倒也不难明白——杭州终究是个大气包容的城市，能接纳来自世界各地的人们，当然也包括接纳他们的口味。要不然，G20怎么会让我们杭州呢？

对于鱼腥草的味道，就像人们对臭豆腐或是榴莲的态度一样，喜欢的人喜欢得不得了，这种特殊的味道，就像刚刚修剪过的草坪，有一股脆嫩、清新的气息。不喜欢的人则避之不及，很是爱憎分明。但是，终究还是有不少追求“吃得健康”之人爱上了折耳

根，因为这是一种药食同源的天然植物，具调理各种细菌、病毒感染，如风热感冒、疱疹、泌尿系统感染等功效；新鲜鱼腥草泡水当茶饮可消炎解毒，缓解扁桃体炎、咽炎等症状。很多地方食俗中，产妇在月子里第一次吃鸡的时候，一定要放些鱼腥草，可以预防产后风。

既然鱼腥草这么好，而杭州又天生有它，那就别浪费了这道天赐的好菜，不少“有识之士”试着把它放入了菜谱里。有人去野外采摘野生鱼腥草，杭州周边的农村也有人开始种植鱼腥草。

想尝鲜的人不妨大胆地去吃一吃，就像第一个吃螃蟹的人，不是让世上多了一道美味吗？有些比较简单的做法可以试试：  
**一、凉拌折耳根**  
原料：鱼腥草250g，盐、醋、白糖、鸡精、辣椒油、花椒各适量。  
做法：1. 去除老根、须，留下白嫩白根及叶片，清水洗净去泥沙，用冷盐水浸泡10分钟后，沥干。  
2. 调入适量盐、醋、白糖、鸡精、辣椒油、花椒面等拌匀。  
特点：此菜麻辣酸甜，清爽爽口，能清热解毒，对肺脓肿、上呼吸道感染、尿路炎症、中耳炎、乳腺炎、肠炎等有辅助疗效。

**二、鱼腥草蒸鸡**  
原料：嫩母鸡1只（重约1500g）、鱼腥草200g，精盐、葱、姜、胡椒粉各适量。  
做法：1. 把鸡洗净剥脚爪，放入沸水焯一下，捞出洗净血污。2. 把鸡放入汤盆，加精盐、葱、姜、胡椒粉和适量清水，上笼蒸至鸡熟透，再加入鱼腥草，略蒸即成。  
特点：此菜由清热解毒、利尿消肿的鱼腥草与温中益气、补髓添精的鸡肉相配伍，既可作为人体提供丰富的脂肪、蛋白质、碳水化合物等多种营养成分，又具有消炎解毒的功效，可作为肺脓肿、水肿、虚劳羸瘦、脱肛等症的辅助食疗食品。  
**三、鱼腥草炒鸡蛋**  
原料：鸡蛋4只、鱼腥草150g、葱。  
做法：1. 鸡蛋打散。2. 锅内加少许油烧热，煸香葱花，放鲜鱼腥草煸炒，加盐。3. 再倒入鸡蛋一起炒熟即成。  
特点：鱼腥草与润肺利咽、滋阴润燥的鸡蛋相配伍烹炒，具有清热解毒、滋阴润肺功效，对肺炎、痈肿、肺脓肿、虚劳吐血、目赤、热痢等症有辅助食疗作用。

## 江山：重点工程施工忙



元旦节日期间，在省重点工程江山江广公路施工工地上，机声隆隆，施工单位利用当前晴好天气抓紧施工，以确保工程按期完工。因为工地上施工人员正在紧张施工。  
毛志强

## 衢江联社：助力“双创”，劳动竞赛开局定策

衢江农信联社2016年将通过“走千家、访万户、共成长”——助力“双创”弘扬普惠劳动竞赛活动，来充分调动全体干部员工的工作积极性；通过持续深入开展走访活动，来加大对“三农”经济的扶持力度；通过围绕“三增、三扩、三提”，来实现普惠“家喻户晓”，努力让衢江农信联社普惠金融走进千家万户，让广大群众创业融资更容易、金融服务更便捷和受惠更广泛，为努力实现劳动竞赛期间存款超100亿开好局、布好策。  
为此，联社专门成立以联社主任柴俊位为组长的竞赛活动小组，各部室、信用社采取有效措施做好竞赛活动的组织实施，全员参与开展“走千家、访万户、共成长”活动，夯实普惠金融服务，推进金融服务渠道建设。  
余诗怡

声明：杭州策展人文化创意有限公司未曾领取社会保险登记证、统计登记证。特此声明。

杭州萝卜社农业发展有限公司减资公告  
经本公司股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币1000万元减至人民币850万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或提供相应的担保，逾期不提出的视其为没有提出要求。  
杭州萝卜社农业发展有限公司

临安浩楠农业开发有限公司遗失税务登记证副本，税号：浙税联字330124596632104号，声明作废。  
临安市三鑫纸业业有限公司遗失税务登记证正本，税号：330124773592394，声明作废。  
杭州临安杭派食品有限公司遗失浙江省国家税务局通用机打发票一张，发票代码：133011530339，发票号码：04489097，声明作废。  
淳安县东发建材商行遗失淳安县市场监督管理局2012年3月30日核发的注册号为330127600149825的营业执照正本，声明作废。  
杭州策展人文化创意有限公司遗失杭州市工商行政管理局上城分局2010年8月27日核发的注册号为330102000063233的营业执照正、副本；税务登记证正本，税号：330100560569967，声明作废。  
杭州上游纸箱有限公司遗失社会保险登记证副本，证号：社险浙字第33010444017804号；统计登记证正本，证号：浙统登字第0236962号，声明作废。  
杭州繁兴五金机电设备有限公司遗失浙江增值税普通发票15份，发票代码：3300144320，发票号码：07462901-07462915，声明作废。