

难忘记忆

糖糕飘香新年到

■林椿

而今过年的年味是越来越淡了，禁了烟花爆竹，又提倡“勤俭过春节”，有的人甚至连年夜饭也不烧，直接去店里吃一顿了事。要我说，这是不会生活，不会过年了。烧年夜饭，全家总动员，买的、洗的、切的、包的、掌勺的、当下手的，浓浓的亲情在弥漫，家的味道在体现。当一盘盘精致的，色香味俱全的热菜上桌，一家人团团圆圆，过年的味道才开始出现。去店里，能有这味道？

这让我不禁想起少年时回乡过年的情景。

那是刚过了三年自然灾害，“文

革”才开始的那几年，生活虽然贫困，但过年风俗却严格按照老家缙云规矩办。每年的过年，家家户户要忙上十天半个月甚至更长，足见祖辈们对过年的重视。对我们孩子来说，一年中最丰富、最有味道的节日，就是过年。一般要经过以下几个程序。

上城赶集。就是去县城或者大的乡镇采购年货，买米、蔬菜、花生、干货等等，猪和鸡、鸭是自养的，不用买。干塘捉鱼。即把池塘的水抽干，将鱼捕捞后分给各家，此时小孩们纷纷下塘摸小鱼小虾，所得不交公。杀年猪，宰鸡鸭。大约在除夕前

三四天最多。哪家院子里猪在嚎叫了，我们纷纷去看，虽然血腥些，但挡不住我们的好奇。我家杀猪时，奶奶必烧一些纸钱。

其他的还有贴春联、祭拜祖宗等等，但我印象最深的是做糖糕。

这糖糕应为缙云过年特产，制作颇为考究，先将糯米、粳米按大约4:1洗净，浸泡。当米粒充分吸收水分后，即捞起倒入一大木盆，然后用石磨研磨，磨成米浆。米浆沉淀并用粗纱布过滤，加入义乌红糖搅拌均匀，以粽叶壳铺在蒸笼内，倒入拌好的米浆，用大铁锅连夜蒸熟，冷却后，切成方的形状，风干在大篮子内。此糖糕可切成薄片，或油煎，或蒸，味道香

糯，老少皆宜。一般人家要做50~60斤米，多的人家做100斤以上米。

糖糕较好保存，只要置放在阴冷处通风，40~50天没问题。

糖糕在家乡新年待客或送礼中是不可或缺的，再穷的人家，一盘糖糕必有，大约取“步步高”之意。当年的父老乡亲虽困顿，甚至为生计苦苦挣扎，但他们从未失去对美好富裕生活的追求。

这已是40多年前的过年场景。远去了，我的少年捉鱼伙伴；远去了，那些熙熙攘攘的集市；远去了，我的祖辈先人。就连当年香糯的糖糕，也变得清晰而模糊，但它却永远留在我

的记忆中，难以忘怀。

沙县小吃携手淘宝 成治愈系“新宠”

■许诺

提起沙县小吃，脑海里可能马上会跳出这样的画面：红红火火的中国式装修，接地气的中华美食。

沙县小吃就是这样的存在，无论走到哪里，都能看到它的身影。在那些寂寞孤独的岁月，一些简陋的沙县小吃，不知收留过多少“单身狗”的胃。

近日，听说杭州万塘路305号开出的一家沙县小吃“新店”，装修完全颠覆了以往的传统，便约上闺蜜一起去探个究竟。

来到店门口，乍看这家刷着暖橙色调，有着萌萌店标与墙绘的店面，还以为是一间“网红店”。这还是我们熟识的那个沙县小吃吗？“淘宝×沙县，萌系治愈所”，擦亮眼睛再看看店标，没错，就是这里。

据说开业当天的场面极为火热，大家边吃边拍，忙得不亦乐乎。

万塘路的这家沙县小吃已经开了有七八年了，因为口味正宗，刚开始生意就不错。据说最好的时候，老板廖先生在杭州连开了十几家店面，后来随着房租和人工成本越来越高，只留下了万塘路这一家。

这段时间，店面一改造，廖老板的名气比生意最好的时候还火。变萌了的沙县小吃吸引了众多媒体上门采访，慕名而来的顾客不仅吃吃吃，也不忘拍拍拍。

萌系沙县，何以变成“新宠”？原来，是拥抱了大佬——淘宝。据说，还是淘宝主动找上廖先生的，店面的设计改造全由淘宝操刀，关键是分文不收。

进入店里，也是铺天盖地的橙色暖调，在这样的清冷冬日，这种基调散发出的满满能量，还真挺治愈的。

随便找一个角落，都能当最美合影背景板。在这个店里，你根本不用担心举着手机不停拍，会不好意思，因为前后左右都在拍啊。大妈的少女心也一不小心泛滥了起来，选角度、嘟嘴、撩发、装可爱，故作深沉……等到点的餐都上来了，自拍大妈还没消停，对着馄饨、面条又是一顿拍。

也难怪闺蜜在旁揶揄，你又不玩探店直播，点菜10分钟，上菜5分钟，拍照半小时，再加上聊天和各种P图又半小时，给人留点做生意的空间吧！美食，美食，当然要美然后才食啊！我反驳道。

我们两人点了店里颜值口碑都较高的蒸饺一份，飘香拌面一碗，还点了馄饨。味道还不错，人均20元不到，又可以消磨掉小半天的时间，这性价比也算高了呢。

记得刚毕业工作那会，我的蜗居就在万塘路附近，这一带哪里的蛋饼好吃，哪里油条炸得酥，哪家的酸辣土豆丝很大碗，米饭煮得香，全都了如指掌。我心想，要是搁十几年前，有这样的店存在，我肯定也会经常光顾。

做龙须糖的古稀老人

“生姜糖、薄荷糖、芝麻糖……”抑扬顿挫的吆喝声，回响在冬日的绍兴市柯桥区安昌古镇，游人们纷纷驻足，看着73岁的戴岳兴如变魔术般，将一块糖制作成如发丝般纤细的龙须糖。只见这龙须糖色泽乳白、层次清晰，放入口中酥松绵甜，香酥可口。

从16岁开始，戴岳兴就跟随爷爷和父亲从事龙须糖的制作，至今这门行当已干了近60年。因为有了感情，即使年过七旬，他也没有想过要放下这门手艺。“一开始不得要领，一拉糖就断了，练了两三年，才能拉出比较细的龙须来。现在很少有人会费时间来学做这小点心了。”戴岳兴说。

钟伟、张影 摄影报道



健康饮食

冬季养生有粥道

■记者王艳

清代著名医家王士雄曾说：“粥为天下之第一补物。”眼下正处数九寒冬，若能喝上一碗热乎乎的养生粥，岂不美哉！在此，记者请浙江省中山医院的中医专家，介绍几款最适合冬季食用的养生粥品。

八宝粥

原料：糯米100克、红豆20克、葡萄干、花生仁、莲子、红枣、桂圆干、松子各20克，糖适量。

制作：将糯米洗净，浸泡一个晚上；红豆洗净，浸泡约4小时；红豆、莲

子、花生仁放入锅内加水，煮到七分熟加入糯米、红枣、桂圆干；熟时再拌入松子、葡萄干及糖即可食用。

此粥有咸甜两种吃法。咸法配料有豆制品、肉丁或腊肠、猪油、食盐等；甜法配料有银耳、百合、山药、红豆、冰糖等，可根据自己喜好选择。建议糖尿病、高血脂患者吃咸味的。

功效：可改善虚弱体质，补血养心，还可止咳润肺，防止便秘，养颜美容。

龙眼玉米粥

原料：大米200克、玉米渣30克或玉米粒25颗，龙眼肉15粒(切碎)，水1000毫升。

制作：将糯米洗净，浸泡一个晚上；红豆洗净，浸泡约4小时；红豆、莲

子、花生仁放入锅内加水，煮到七分熟加入糯米、红枣、桂圆干；熟时再拌入松子、葡萄干及糖即可食用。

功效：对贫血、心悸、失眠、健忘，以及久病、脾胃虚弱、纳食不香者，有一定作用。

防风粥

原料：防风(在药店可以买到)15克、葱白2根、生姜3片、大米50克。

制作：先将大米煮熟，快熟时加入防风、葱白和生姜，可适量加盐。

功效：可清热祛风、散寒止痛，适用于风寒感冒引起的畏寒发热、骨节酸痛、鼻塞声重、肠鸣泄泻等病症。

山药羊肉粥

原料：山药500克、羊肉馅100克、粳米200克、盐6克、料酒两汤勺、姜丝约20克。

制作：山药切丁，泡在清水中备用；羊肉切片飞水，变色后捞出，控干水分备用；粳米可提前一晚洗净泡好；将米、羊肉放入汤锅中，配以食材2倍以上的水，烧开后加入盐、姜丝、料酒，然后转文火煲上10分钟；然后将山药落入锅中，继续以小火煲上20~30分钟即可。

功效：滋阴温补，对四肢冰凉有着很好的改善作用，非常适合冬季食用。

美味尝鲜

也果也菜百香果

■王珍

叫鸡蛋果，还有叫洋石榴、西番莲等，艺名还蛮多的。

我拿刀又切又劈弄开了一个，立马傻眼：这满腔黏乎乎像芝麻一样的黑籽，加一泡黄汤，让我吃什么？所以连声问万哥哥：怎么吃？

万哥哥说，有说明书啊，自己看。

我这个人最烦看各种说明书。因为说明书是我认为最难看得懂的书。什么洗衣机啊、电饭锅啊、热水器啊、冰箱啊、电脑啊、手机啊、烘箱烤箱微波炉，生活中，要看的说明书实在是太多了。所以，能不用的尽量不用，一定要用的，只记住最简单、最基本的几个按钮。最痛恨胖子让我买最贵、功能最全的家电，要看懂那些说明书，简直是自取灭亡的节奏。

但没想到吃个零食水果也得看说明书了。说明书上说：香果中含有菠萝、香蕉、草莓、苹果、酸梅、芒果等165种水果香味，其果实中含有超过132种以上的芳香物质。果汁营养丰富，气味芳香，是举世闻名的香料水

果，有“果汁之王”和“热情之果”的雅称。可直接当水果吃，可做菜，也可制作果酱、西点，还能药用。

最朴素、最简单的吃法有两种：其一，直接切个口子，插入吸管吸食或者切成两半用小匙子舀来吃。吃什么？当然是那些黏乎乎像芝麻一样的籽和汤(果汁)；其二，切开后舀出果汁，加点蜂蜜或者薄荷叶，泡茶喝。

后来有一天，万哥哥当个笑话告诉我，他冷藏在冰箱的百香果全部被他90多岁的老娘切开烧冬瓜汤了，酸溜溜的，很开胃。

其实，说明书上确实介绍了多种做菜的方法，百香果汁加入高汤中，或者用来腌渍肉食，都是很撩味蕾的。

比如，百香果排骨：百香果4个，排骨1斤。排骨下油锅翻炒到黄色，然后就把百香果汁和调料放入，继续翻炒3分钟。加点水或高汤，焖锅到水干即可。排骨的肉香混合着水果的酸甜香味，有一种异国的风味。

还有，百香果烤鸡翅：鸡翅8个，

百香果2个。在鸡翅表面划两刀，便于入味。百香果汁加半碗米酒、一勺蚝油、些许糖调成一碗腌汁。倒入鸡翅里腌渍一晚上。鸡翅排好入烤盘放入烤箱烘烤，20分钟后抹一层酱汁(用剩下的腌汁加入一勺番茄酱煮稠)，继续烤10分钟上色即可。浓郁的百香果清香和酱香、酒香等，再加上鸡肉汁香，咬一口，口感层次丰富多彩，若青春的滋味。

当慕斯、玛芬、戚风、吐司等西点与百香果相遇擦出了火花，味道确实让人刻骨铭心、很上瘾。百香果的果香与酸爽可以恰到好处地中和西点的油腻感，使口感更清新。

妈妈说，要不是你买给我们吃，我们一辈子也不知道世界上还有百香果，其实，我自己又何尝不是第一次吃到这个呢。

百香果带给我很不一样的味道，也让我明白了一个道理——想要活得有味道，一定要多读书，包括说明书。

低筋面粉

低筋面粉是用来做蛋糕的，也用于制作各类中式糕点和点心，例如：曲奇饼、酥皮点心、蒸包子、牛奶馒头、千层蛋糕饼皮等。它的蛋白质含量平均在8.5%左右，因此筋性亦弱，适用于做蛋糕等的松软糕点。

自发粉

很多美食配方里，会用到自发粉。自发粉其实就是在面粉中加入了膨松剂或者泡打粉，用时不需要再加发酵粉或者泡打粉，也不需要长时间的发酵和醒发过程。高品质的自发粉，只需要用适量清水揉成面团，就马上可以用于膨松食品的制作，方便、快捷、省时。

全麦面粉

全麦面粉含丰富的维他命B1、B2、B6及烟碱酸，营养价值很高。因为麸皮的含

量多，100%全麦面粉做出来的面包体积较小、组织也较粗，面粉的筋度也不够。我们食用太多的全麦会加重身体消化系统的负担，因此使用全麦面粉时，可加入一些高筋面粉来改善面包的口感。如果你打算制作蛋糕或者松饼，或者一些质地轻盈的糕点，可以尝试用全麦面粉来替代白面粉。

塔塔粉

塔塔粉是一种酸性的白色粉末，蛋糕制作时的主要用途是帮助蛋白打发以及中和蛋白的碱性。因为鸡蛋属于碱性比较大的食品，储存得越久，蛋白的碱性就越强，用大量蛋白制作的食物都有碱味且色带黄，加了塔塔粉不但可中和碱味，颜色也会变得雪白一些。但如果蛋白够新鲜，不加塔塔粉也没什么关系。

吉利丁片

吉利丁又称明胶或鱼胶，由英文名Gelatin译音而来。它是从动物的骨头提炼出来的胶质，主要成分为蛋白质。吉利丁广泛用于慕斯蛋糕、果冻的制作，主要起稳定结构的作用。片状的吉利丁又叫吉利丁片，半透明黄褐色，有腥臭味，需要泡水去腥。经脱色去腥精制的吉利丁片，颜色较透明，价格也高。使用吉利丁片前需要先用冷开水泡软，或者用常温水放入冰箱冷藏浸泡。一般浸泡10~15分钟即可。然后再隔热水将其融化后再使用。

以上各种面粉，在超市或网上都很容易买到。个人经验，如果制作频率不是很高，每次购买的量要少一些，以免不新鲜影响烘焙食品的口感和营养。



中筋粉做的红豆司康。

线路上，造成了停电故障。

情况比较复杂，两名抢修人员无法处理，立马致电供电公司请求支援。晚7点半左右，4名支援人员带上相应的工具具穿越雪地和树林，顶着纷飞的大雪，一路跋涉与先头抢修人员汇合，一同勘察故障现场，商讨确定抢修方案，紧张有序开始架线、接线、送电。将与电线缠在一起的竹枝砍断、搬开，借着手电筒的灯光区分核对火线、零线。大伙的脸庞被风吹得通红，汗水沿着安全帽系带滴下来，在风雪

面前，大家沉着坚毅，熟练地做好复电工作。当天晚上10点半，看着村里逐渐亮起来的一盏盏电灯，大家脸上露出了欣慰的笑容，背起工具踏上雪地。

据悉，1月26日全天，该公司共派出各专业特巡人员203人、巡视车辆68辆，派出抢修人员170人、抢修车辆46辆，共检查发现隐患41处，治理40处，砍伐毛竹、树木681棵，切实保障了桐庐电网的安全稳定运行和桐庐百姓的正常用电。

杨培培

网亿连科技等企业非常看好江山市旅游投资潜力，已有部分项目明确投资意向，并开展深入调研。此外，“最江南”绿色休闲试验区和廿八都古镇二期项目也成功入选了国家旅游局公布的2017年全国优选旅游项目。

桐庐供电：浴“雪”奋战抗冰寒

近日，杭州持续开启“冷冻模式”，最低气温达到零下3℃。连续的雨雪冰冻天气，使得用电负荷大幅攀升，对电网的可靠供电提出了挑战。

为保障电力客户用电无忧，供电公司应用先进技术及仪器，加强设备巡视

峰。山上的雪很厚，抢修车开到山脚下就无法继续前行了，抢修人员从车上搬下工具，扛在肩上，拎在手上，在雪中艰难徒步前进。山上的毛竹被雪压得东倒西歪，抢修人员在树林中左右穿行，步行了近半小时后，终于抵达事发点排查故障。此时天色已暗，他们在雪地里用手电筒照明发现

有多株20余米长的毛竹被雪压倒在电力