

???

■难忘记忆

■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，直接去店里吃了一顿了事。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老家缙云规矩办。每年的过年，家家户户要忙上十天半月甚至更长，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，将鱼捕捞后均分给各家，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，我们纷纷赶去看，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，加入义乌红糯搅拌均匀，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，切成长方形的形状，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。



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心点了。”戴岳兴说。

钟伟、张影 摄影报道

???

■健康饮食

■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：将大米、玉米渣、水放入锅中先泡1~3个小时。她煮1小时后加入桂圆肉，继续炖煮半小时后即可。

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、肠鸣泻泄等病症。

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：滋润温补，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

■王珍

这是吃皮呢？还是吃什么呢？

看着刚刚快递到手的百香果，我手足无措。虽然是资深吃货一枚，但第一次看见的陌生美食越来越多了。

那天同学万哥哥托我网购些百香果，说此果很奇妙，食后好处非常多。我好奇，问度娘，知道此果——可排除体内毒素、净化机体。能清肠健胃、改善机体的营养吸收功能，对结肠炎、肠胃炎、痔疮有特殊消除作用。能促进代谢，缓解便秘症状，清除粘附滞留在肠道的刺激物质，从而减少结肠癌的患病率。其中，丰富的VC、胡萝卜素、SOD酶能够清除体内自由基，起养颜抗衰老作用。

百香果这么好，我当然想试试，所以也给自己买了一箱。打开快递，见盒内还附有一个塑料开果器。可是，这百香果不像夏威夷果，像个鸡蛋一样根本没有裂缝，我不知道从什么地方下手。难怪它还有一个名字

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，让我吃什么呢？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，能不用的我尽量不用，一定要用的，只记住最简单、最基本的几个按钮。最麻烦胖子让我买最贵、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。鸡翅排好人烤盘放入烤箱烘烤，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。

桐庐供电：浴“雪”奋战抗冰寒

桐庐地处山区，山上的毛竹又高又多，自1月25日桐庐下雪后，桐庐供电公司人员就绷紧了神经，根据公司统一部署，分专业、分辖区迅速行动起来，踏上巡线抢修征程。

1月25日下午5点半，桐君供电所值班室接到农户报修电话。两名抢修人员随即驱车前往报修地点——旧县合岭尹

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

江山旅游招商亮点纷呈

江山市成功创建5A景区，大大提升了江山市旅游投资的热度，各地投资商纷纷慕名而来，投资30亿元的丹麦童话主题小镇、投资80亿元的“归江山居”文

旅颐养小镇等一批带动性强、投资金额大的旅游项目相继签约。

当地主导推进一批新业态项目招商，其中廿八都村味坊实现了当年招商、

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，立马致电供电所请求支援。晚7点半左右，4名支援人员带上相应的工具穿越雪地和树林，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

当年落地、当年开业，成为古镇景区新亮点。E2bike骑行平台项目成功签约，近期将在该市星级酒店、主要景区、乡村旅游景点建设12个自行车分时租赁点，与电动分时租赁实现无缝对接，为来江游客提供更加便捷时尚的出行体验。同时，中民投、华侨城、碧桂园、泰迪之家、新华

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，背起工具踏雪下山。

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

■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。在那些寂寞孤独冷的岁月，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号开出的第一家沙县小吃“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，没错了，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喝，也不忘拍拍拍。

???

■厨艺常识

烘焙达人，先选对面粉

■记者许瑞英 文/摄

入冬以后，家里的烤箱利用率明显提高。小朋友的伙食也不再单调，全麦提子核桃面包、戚风蛋糕、红豆燕麦松饼、海鲜披萨纷纷上桌，几乎可以一个星期每天不重样，俨然成了烘焙达人。

为了做美食，面粉的消耗也是相当可观，高筋、低筋、全麦、普通，刚开始那会，把负责采购的婆婆整得晕头转向，后来老太太去买面粉的时候，干脆带上小纸条贴上，才不至于搞混。

那么究竟什么是低筋面粉？什么是高筋面粉？糯米粉又是什么面粉？这些面粉能从哪里买到？它们之间又有什么区别？今天我就跟大家来个面粉大剖析。

高筋面粉

高筋面粉是烘焙最主要的材料之一。它的蛋白质含量平均约为13.5%，通常蛋白质含量在11.5%以上都可叫作高筋面粉。其特性在于筋度强、粘性强，吸水力也强，口感有弹性有嚼劲，多用来做烘烤式面包或西式面条等。

中筋面粉

中筋面粉是我们日常生活最常见的一种面粉，普遍用于各种中西式点心制作上，例如：馒头、肉包子、花卷、烧饼、饼干、刀削面条、海绵蛋糕等。一般对于烘焙原料不是特别讲究的点心，我们会选择中筋面粉。对烘焙制作的质量要求不是很高的朋友来说，中筋面粉是很好的选材，即可代替高筋面粉做面食，又可代替低筋面粉做蛋糕。

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胀剂或者泡打粉，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，面粉的筋性也不够。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，可以试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，由英文文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。

萧山供电：踏雪巡视保用电



检查。在杭州萧山220千伏宁国变电站，变电运维人员踏雪前行，手持红外成像仪对站内的各个设备进行测温，密切关注设备运行情况，一旦发现潜在隐患，及时进行处理，守护万家温暖。

近日，杭州持续开启“冷冻模式”，最低气温达到零下3℃。连续雨雪冰冻天气，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