

即时尝鲜

# 正是荔枝上市时



■记者王艳

“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”6月，正是荔枝新鲜上市的时候。剥开翠红透绿的圆鼓外壳，软嫩多汁的果肉入口即化，酸甜怡爽中一颗又一颗，好吃到根本停不下来。连大文豪苏轼都赋诗曰：“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”

浙江省中山医院中药药剂科主任、主任中药师吴瑾瑾介绍，荔枝营养丰富，含有丰富的糖分、蛋白质、维生素A、维生素B、维生素C、维生素D、柠檬酸、果胶等。此外，荔枝核临床上也是一味常用中药，具有行气散结、祛寒散滞的功效，可用于寒症腹痛、睾丸肿痛、胃脘痛、痛经及产后腹痛等。适合产妇、老人、体质虚弱及病后调养者食用。李时珍在《本草纲目》中也说：“常食荔枝，补脑健身。”

荔枝味美补益效果好，但可

不能贪吃哦！大量食用鲜荔枝，会导致人体口渴、出汗、头晕、腹泻，甚至出现昏迷和循环衰竭等症，医学上称为“荔枝病”。一般成年人每天吃荔枝不要超过300克，老人、小孩，每天不要超过5颗。

此外鲜荔枝的含糖量很高，空腹食用会刺激胃黏膜，出现胃痛胃胀。最好餐后半个小时以后再食用。糖尿病、咽喉干疼、牙龈肿痛、阴虚火旺等有上火症状的人最好不要吃，以免加重症状。

酸甜可口的荔枝，每年夏天都会令无数人垂涎三尺，它还是用来入菜的佳品。荔枝银耳润肺养颜汤、红枣荔枝排骨汤、金丝荔枝球、桂味香芒牛柳、脆香大虾配荔枝汁、荔枝桂花糕、荔枝披萨、荔枝酸奶冻杯等创意美食，光听着名字就已经垂涎了。天气热没有什么胃口，吃一口这样的佳肴，准能让您食欲大开。

如何挑选到优质新鲜的荔枝？专家提醒，买荔枝的时候，建议选果皮红中带绿、不要带有黑点的。多观察荔枝果实与枝连接处的颜色，如果偏黑则说明不新鲜，泡过药水的荔枝色泽会过于鲜艳。新鲜的荔枝都有一股清香的味道，如果有酒味或是

酸味等异常的味道，说明荔枝可能已经变质了。还可以用手轻轻地按捏一下，如果软硬适中有弹性，应该是比较成熟的荔枝。如果摸起来又软又没有弹性，说明已经不新鲜了。

食谱推荐一：  
荔枝银耳润肺养颜汤

**材料：**荔枝5颗，银耳、枸杞子、冰糖、水适量

**做法：**荔枝清洗干净后，去外壳果核，再将果肉切小；银耳水发后去蒂，切小；银耳、枸杞子、冰糖、水一起放入炖锅，炖一个小时左右加盖放入荔枝肉，继续炖30分钟左右即可。

食谱推荐二：  
红枣荔枝排骨汤

**材料：**排骨300克、鲜荔枝10颗、红枣10颗、姜、盐、料酒少许

**做法：**排骨冲洗干净备用；往锅中添水，凉水锅放入排骨、料酒，开大火，锅开后将排骨煮一分钟；荔枝去皮，红枣洗干净备用；将煮好的排骨盛出来，锅中重新添上半锅凉水，温热后放入排骨；锅开后放入荔枝、红枣和姜末，汤滚起来后转小火慢炖；一个小时后放盐，进行调味，转中火炖一分钟出锅。

■孙建新、李海军

“同志，我眼睛不太好，你帮我看看这瓶到底是什么麻油？”日前，在湖州市长兴县和平镇一家超市购买调味品的张大妈，拿着刚选好的一瓶450ml装的“鸡笼山”麻油，向刚巧正在该超市检查的长兴县市场监管局和平市场监管所执法人员小吴求助。

出于职业习惯，小吴首先看该品牌麻油的标签标注情况。小吴发现瓶体背面标签标注着“配料：芝麻油、植物油”，可瓶体正面标签明标注的是“鸡笼山”麻油。小吴满腹狐疑，芝麻油是以芝麻为原料加工制成的食用油，根据国家标准，麻油的原料只能是芝麻，不能有别的。由芝麻油和植物油共同生产的，应称之为调和麻油。这瓶到底是麻油还是调和麻油？经几番细查，小吴终于发现瓶体正面标签标注暗藏玄机，原来该标签为椭圆形，“鸡笼山”3个字为红色横排，位于弧顶，字号较大；“麻油”2个字为黑色竖排，位于“鸡笼山”3个字下方，字号更大；而在标签左弧边缘以白色标有“调和”2个字。因瓶体本身是圆的，只看标签正面，“调和”2字位于视线的死角，且字号较小。由于标签底色为黄色，字号差异加上色彩差异，“调和”2个字几乎隐形，容易使消费者误解为是“鸡笼山”麻油。

看到这里，小吴当即告诉张大妈，这个品牌芝麻油的标签没有真实标注食品名称，违反了相关规定。因为

根据《预包装食品标签通则》GB7718-2011》有关条款，即“预包装食品标签应真实、准确，不得以虚假、夸大、使消费者误解或欺骗性的文字、图形等方式介绍食品，也不得利用字号大小或色差误导消费者”等的相关规定，这个品牌的芝麻油涉嫌误导消费者。于是，小吴和同事当场责令超市下架该品牌麻油，并对其来源展开进一步调查处理。

和平市场监管所执法人员认为，由于“食用植物油和油国家标准”未出台，现有相关法律法规也未明文禁止不能生产调和芝麻油，因此市场上会出现一些商家在芝麻油中掺入其他油来降低成本，取名“调和芝麻油”，这属于打“擦边球”。但这类油的品质远低于纯芝麻油，且调和油与纯芝麻油存在价格上的差异，因此一些不法商家在标签上就做起了“手脚”。

至此，市场监管部门的执法人员建议消费者在选购芝麻油时，要仔细阅读标签，关注成分和压榨方法，应先看清其产品生产配制，防止不法商家在标签标注上打“擦边球”。一般来说，最好买压榨法或水代法生产的，其中天然成分都原样保存在油里。而标签上如果除了用大字标着“纯香油”或“纯芝麻油”外，还标有“配制”或“调和”字样，以及配料表上有“优质芝麻、植物油(或其他油种)”内容，这就意味着除了芝麻外还加有其他植物油，所以消费者在购买时要多留一个“心眼”。

■美食体验

## 我在北京吃包子

■应红枫

到北京旅游，如果说要去品尝美食的话，第一感觉除了北京果脯、茯苓饼之类外，似乎就是全聚德烤鸭了。在我的印象中，好吃又著名的包子，有天津的狗不理、上海城隍庙的灌汤包、浙江嵊州的小笼包，而最近几年在包子行业中迅速蹿红的，就要数北京的“庆丰包子”了。

不久前，我又一次去北京旅游，就特意去吃了一次“庆丰”光顾过的“庆丰包子”。步行到前门大街52号的“庆丰包子铺”，却看见门口的外卖窗口前已经排起了长队。“庆丰包子铺”牌匾书法很有特色，是由著名书法家徐悲鸿题写。挂着同样牌子的“庆丰包子铺”，据说光在北京就有260家分店。前门大街的这一家，有上、下两层，分外卖部和客餐部，外卖部一般是就近住户买了自己带走，餐馆内的客餐部则供客人用餐。

我在门口看见外卖的队伍排得这么长，心想餐厅里可能也很拥挤了。忐忑着推门进去，却发现里面倒还剩有零星几个座位。很荣幸地

在角落找到个位子坐下，正环顾四周时，即有服务小哥递来早餐菜单。我仔细浏览了菜单上的套餐项目，花色品种倒还真是不少。庆丰包子早餐除了有传统包子的猪肉大葱、猪肉三鲜、素三鲜、鲜虾、猪肉霉干菜、牛肉大葱作为馅料外，还添加了像酱肘花、酱牛肉、焖酥鱼、麻豆腐、拌三丝、玉带丝等凉菜；同时为客人准备有各种菜品汤粥，除炒肝外，还有鸡汤馄饨、紫米粥、棒渣粥、绿豆粥等。

我张望了一下其他桌上客人点的早餐，希望能够得到一些借鉴，只听边上几位客人在点餐，嚷着“庆丰”吃什么我也吃什么。好吧，那我也点那份“红色套餐”吧。一份套餐，除了几个招牌餐的庆丰包子外，还有一个碟清炒蔬菜和一碗猪肝汤，加送一小碟黑木耳。那份猪肝汤和我在南方吃到的口味不一样，有点甜甜的味道，而那一小碟黑木耳倒格外可口。

我把最后一片黑木耳送进嘴里后，看见一拨拨客人进来用餐，也不好意思多坐，要了一个保鲜袋，把那个来不及吃完的包子装在袋子，结账走人了。



■特色美味

# 就这样被一碗面征服

■王珍

近日到山西侯马，立刻发现自己一点不像第一次来到一个陌生的异乡。一路上从机场到高铁站到入住宾馆，都有人无缝对接，顺风顺水像去一个熟人熟路的老朋友串门。所以到达时即使早就过了午饭的饭点，也一样有热气腾腾的饭菜相伴。

一个人很奢侈地开了一桌，端上来一大碗面摆在我面前，虽然看上去很美也很有食欲，但这么满满的一大碗面要吃下去还是感觉到一点压力。而这时又上来一大盘肉菜，且好像还有没上完的迹象。“别害我啊，我可不想做浪费粮食的坏孩子！”我忍不住大喊大叫。

“没事的。”侯马作协的一对帅哥美女夫妻笑眯眯地安慰我，另一位穿旗袍的女作家也像熟人般地过来和我打招呼，我像一

个还乡的游子，受到热情的围观、款待。在他们仨亲友般的关照陪吃中，我低下头扒拉了第一筷面条。丝滑、绵柔、筋道、弹牙，越嚼越有味道，越嚼越香，我都舍不得咽下去，彻底颠覆了我以前对面条的所有认知！

“我怎么从来都不知道有这么好吃的面条！”我忍不住尖叫，还毫无顾忌地以吧唧嘴巴来原生态地表达“太好吃”的感受，对父母从小要求“食不言，寝不语”的严格管教，我暂时失忆。

好在我的这些新朋友们完全不计较我的失礼，只管享受地看着我的狼吞虎咽。还津津有味地告诉我，这碗刀削面为何如此好吃的奥妙——关键在于揉面的功夫：水面和水的比例一定要精准，先打成面穗，再揉成面团。然后用湿布蒙住，饧半小时后，再揉、揉、揉，直到揉匀、揉软、揉光。少揉一

下都不行！再一个就是削面时刀功很重要，手腕要灵，出力要平，用力要匀。对着汤锅，嚓、嚓、嚓，一刀接着一刀，削出的面叶儿，一叶连着一叶，如瓣柳叶在沸水中翻滚。

到底是作家，说得有声有色。再挑挑碗里的面细看，果真是柳叶的姿态。想起贺知章的《咏柳》：“不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀。”如此说来，这做刀削面的师傅们灵巧的双手就是二月春风啊。

其实，不仅仅是面本身好吃，那个看上去简单的西红柿鸡蛋做的面卤，那味道好吃得绝对不是我以前吃过的所有的西红柿炒蛋可以比的。于是，我对刀削面的粗浅了解开始继续往下深入。

如果说面是灵魂，那么卤就是精髓。面卤的品种繁多，有西红柿鸡蛋酱、肉炸酱、肉丝什锦卤汤、羊肉汤、茄子肉丁

卤、金针木耳鸡蛋卤等。我们肉眼所见简单的卤汁，其实内容特别丰富。比如猪肉面卤，要精选上好的猪肉，加上好酱油等调味品以及花椒、大料、小茴香、香叶、草果、良姜、桂皮等中草药，用大骨熬好的骨头汤来调汤，将炒好的猪肉倒入，慢火熬制，再加上一定比例的调料去腥增香。

然后配上了黄瓜丝、韭菜花、绿豆芽、青蒜末等应时鲜菜，撒入煮黄豆、辣椒面，再滴上几滴山西老陈醋，鲜美浓郁，肥而不腻，味道独特，回味悠长。无论是重口味的人还是喜欢素淡的人，都能找到合自己胃口的那碗面。

我一直以为做一碗面当饭吃，那只能叫对付一下，而在侯马，我懂了：做一碗正宗的山西刀削面，厨房里所花费的工夫和所用的心，一点都不亚于做一桌宴席。无论是面馆、饭店还是寻常人家的家常饭食，做

面的每一道制作工序都一丝不苟，每一样食材、配料都精挑细选，慢工出细活，把酸、苦、甘、辛、咸五味调和得恰到好处，足以征服任何挑剔的舌尖。细细咀嚼、品味，能够体会到做面人的平心静气，不急不躁，恰似他们对生活的态度。

第一次相见，却像知根知底的亲友，端给我的恰好是我最爱的味道，而且像知道我怕辣一样，没有半点辣味。只能相信自己是回到了前世的家园，我早就忘记自己其实是个不喜欢面食的人。

不知不觉间，我把一大碗吃得干干净净，连一点点汤底都没有剩下，还有一种舔碗底的冲动。放下筷子时，还欲盖弥彰地说了一句：“我妈妈从小就对我讲，剩饭碗的是坏孩子！”就这样，一碗刀削面征服了我曾经的猜疑和担忧，治愈了我所有的离愁别绪和陌生感。