



金华名厨巧用“药与菜”玩起高端“养生局”

厨神争霸,“婺”到非一般的美味

■汪蕾

八婺风味,千滋百味。金华厨神,逐鲜而行。

这两天,2024“金华火腿杯”厨神争霸赛预选赛刚刚结束。经过前期的乡厨比拼与县(市、区)、市选拔赛脱颖而出的198位八婺名厨在金华开放大学同台过招,在金华汤煲、金华两头乌火腿菜、婺州河鲜、八婺山珍、养生药膳、乡土菜肴等6个赛道展开对决。

来自全省各地的美食界大V组成了大赛裁判组,他们尝“鲜”后对金华美食有着怎样的评价与思考?

浙江版火锅放大招

本届厨神争霸赛预选赛第一裁判组组长、浙江商业职业技术学院老师范震宇负责金华汤煲赛道的评审工作。他认为,金华汤煲是金华美食界历经市场考验与历史沉淀的传统特色美食,参赛作品整体比较成熟。

从全省来看,各地也有不少汤煲类的美食,但金华汤煲依然占据一席之地,在各地老饕中有较大知名度,也有自身的独特之处。金华汤煲汤汁浓郁,在主菜鲜明的基础上,配菜丰富,小火慢煮添加不同的食材,有不同的风味。可以说,金华汤煲就像“浙江版火锅”。

在很多人印象里,说到金



黄泽振 摄

华煲就会第一时间想到筒骨煲,但在本次比赛的金华汤煲赛道中,范震宇看到了不少“超出传统概念的创新煲”。创新首先体现在主菜食材上,除了主打的两头乌猪筒骨、鸡、鸭、鹅等家禽和鱼虾等河鲜也成为主角。令范震宇惊喜的是,金华汤煲此前以荤菜为主,这次菜品中出现了秀色可餐的豆腐煲,骨头汤中放入豆腐丸子、干张包等,将传统金华汤煲与金华好水养出的豆腐相结合,荤素搭配、色香味俱全。

在范震宇看来,金华汤煲是金华美食“走出去”具有竞争力的种子选手。当然,金华煲走出金华想要破局,还要在食

材、创新与融合上下功夫。“食材决定了品质,创新赋予菜肴时代特色,走出金华后的金华煲也要适应更多人、更与时俱进的口味与变化。”

金华菜创新组合接地气

本届厨神争霸赛预选赛第二裁判组组长、浙江商业职业技术学院烹饪系副主任毛红辉负责乡土菜肴赛道的评审工作。他认为,本次比赛32位选手的64道菜,将金华本地特色美食做了一个很好的传承与创新。

比如一道风肉扣蜜枣,在原有的基础上搭配上了青茼蒿和水果,起到一个解腻的作用。金华土鸡鹅肥肝则是在



东阳土鸡煲的里面加入了永康灰鹅的鹅肝,口感鲜美,得到了大家的一致好评。还有汤溪名菜烂菜菜滚豆腐,这次则在里面加入了鲢鱼鱼头,“原先只味道好,现在还兼顾了整道菜的营养,这个创新也值得点赞。”毛红辉认为,乡土菜是城市的美食名片,它与城市的文化紧密相连,体现了深厚的地方文化底蕴。“乡土菜并不是越土越好,而是要在好原料的基础上,结合地方文化和新的技法,让传统味道香飘四方。”

食药相融味美更健康

来自“药都”之城、浙中小城磐安的厨神们给负责药膳赛道的范震宇留下了深刻的印象,在该赛道的比拼中可谓“一枝独秀”。

地处长三角城市群南翼的

磐安中药材种植历史悠久,拥有全国唯一以药用植物种质资源为主要保护对象的大盘山国家级自然保护区,是浙江省最大的道地药材主产区 and 集散地。磐安的浙八味药材城是长三角地区设施最完善、配套最齐全、规模最大的中药材交易市场。过去10年来,磐安药膳走上专业化发展道路,已推出200余款适合各类人群的药膳产品。

也是因此,磐安的养生药膳在制作上相对成熟,药与菜的融合与搭配更到位。养生药膳中的“药与菜”不是“AB角”,更应该像一出好戏的“男女主”。两者的关系不是拼,而是融,不能因为药而失了味。

“有的养生药膳的搭配中,药的占比过大,导致菜肴有较重的药味,失去了好的口感。”范震宇说,这也是厨师在后续养生药膳类菜肴开发中需要注意的。他举了个例子,比赛中有一道融合了八味中药材的八宝鸡汤,寓意与创意都不错,但失误在药材过多影响了口感。

这把高端“养生局”金华可以怎么玩?范震宇觉得,优势依旧明显。首先是在地食材的优势,从参赛作品的用料来看,当归、黄精、黄芪、石斛、莲子都是较有本地特色的用料;其次,是已经涌现出一批对养生药膳有所钻研的厨师,在康养食疗的路上大步向前。

食/在/浙/江

酱炖蟹

■马欣奕、张旭东

又到了吃蟹的时候。在嘉兴平湖人的食单上,蟹是不可忽视的一员。

螃蟹到底是什么年代进入平湖,已无从考证,但时至今日,平湖人研究出的吃蟹方法真可谓是五花八门:有白煮河蟹搭配用醋、糖、老姜未调制的蘸料;也有用白酒来醉出“呛蟹”;还有把螃蟹一切为二,焗上面粉做一道“面拖蟹……”。

若是要问起哪种烧法最平湖、最地道,那酱炖蟹的呼声一定不低!

和其他地方常见的,直接用盐水、酱油腌制的酱蟹或是加了淀粉直接在锅里烹煮的酱焖螃蟹不同,平湖酱炖蟹以本地独有的烹饪方式成就了其特别的咸鲜风味,非常下饭。酱炖蟹,是游子无法忘记的家乡味道。

旧时,平湖人的口味偏咸,更爱吃点下饭菜,糟蛋、咸落苏、咸肉、腌海鲜……

那会儿的平湖家家户户都会自己晾晒豆瓣,酿成豆瓣酱、腐豉酱。那滋味,可比现在市面上买的黄豆酱要更咸、更鲜。平湖人烧菜时就将酱料作佐料,提鲜。

烧螃蟹也是如此。不管是自己捉来的河蟹还是买来的河蟹,只要简单刷洗干净,对半一切二,放点自家发酵的酱,和酱油、姜、菜油一起,就可以放在灶头饭锅上面的蒸笼里蒸了。饭好了,下饭的酱炖蟹也做好了。

一口锅,一把柴火,用简单的食材和传统的烹饪方法,人们在劳作了一天的疲倦之余,还能轻松做出满足一家人味蕾的美味佳肴。那是平湖人对生活最本真的热爱与坚守,是质朴而纯粹的智慧。

爱与坚守,是质朴而纯粹的智慧。

将岁月的钟表拨回现在,平湖人的生活条件好起来了,酱炖蟹也更精细了些。老当湖餐饮店的老板透露将酱炖蟹的鲜味放大到极致的秘诀——

老道的平湖人在买螃蟹时就会好好挑选。夏天吃“六月黄”,个头不大,但味道极其鲜美。秋天吃的蟹叫“九雌十雄”,即农历九月份吃雌蟹,蟹黄饱满;农历十月份吃雄蟹,蟹膏鲜肥。等到梭子蟹成熟,爱吃海味的平湖人也可以尝试下酱炖。再掂掂分量,捏捏蟹脚,肚子鼓出来的才是肥螃蟹。

而烹饪的步骤,还是像老底子那般简单。鲜活的螃蟹洗净,在砧板上利落地对半劈开。锅里下菜油,放入姜末和豆瓣酱爆香,等到冒小气泡的程度,就盛出。先在盘子里铺上一层酱,再将切好的螃蟹切块,面朝下,整齐排放在豆瓣酱上,在四周淋上酱,包裹住所有的螃蟹。最后,放点葱段和姜片,上锅蒸十来分钟。

若是讲究点,可以敲个鸡蛋,或是在盘底铺些肉末,蒸的过程中蟹油流出,这便是平湖山海交融之味。

在酱炖蟹这道菜里,没有主角和配角之分。肥腴绵润的蟹黄蟹膏伴着豆瓣酱,轻轻一抿就能滑入口腔,蟹肉也充分入味,带着丝丝甜味。用勺子舀一勺汤汁,吸饱了蟹肉的鲜美和蟹黄的浓郁,比蟹本身还诱人,拌米饭吃恰到好处。

“西风起,蟹脚痒”,秋天,酱炖蟹接管了平湖人的餐桌。对于平湖的记忆,就这样被藏在这一盘咸鲜滋味的酱炖蟹里。

生活智慧

学会哄哄自己

■黄田

在生活当中,我们常常忙于顾及他人的情绪,竭力满足他人的期望,却往往忘却了哄哄自己。于这份繁杂的世间,我们都需要懂得学会哄哄自己,给自己呈上一份温暖与慰藉。

哄哄自己,是在疲倦不堪时给自己一个舒缓放松的借口。当下生活的节奏快得令人窒息,工作的繁重、家庭的压力、社交的纷扰,常常令我们身心俱疲。在这般时刻,我们不妨暂缓匆促的脚步,给自己放个小假。可以觅得一处静谧的角落,泡上一杯香醇的热茶,翻阅一本钟爱的书籍,让身心获取片刻的安宁。抑或前往公园漫步闲游,领略大自然的美妙,呼吸清新的空气,使疲惫的心灵得以舒缓调适。

正如苏轼,一生波折起伏,屡遭贬谪,却始终能够于困境之中寻觅到乐趣,哄哄自己。他在黄州之时,生活清苦,然而他于东坡之上,耕田种地,酿酒烹任,尽享田园之乐。他挥笔写下“莫听穿林打叶声,何妨吟啸且徐行”,于风雨之中悠然前行,这般豁达的心境正是他于疲惫和困境之中哄哄自己的法门。

哄哄自己,是在遭遇挫折时给自己一份激励鼓舞。人生之路绝非一帆风顺,我们总会邂逅形形色色的挫折与艰难。当我们面临失败之际,切勿过度自责与消沉,要学会哄哄自己,给自己一份鼓励。告诉自己失败乃成功之母,每一回挫折皆是一次成长的契机。能够回

顾往昔所取得的成就,提醒自己具备战胜困难的能力。也能够找友人谈天说地,聆听他们的激励与建议,让自己重振旗鼓。

哄哄自己,是在孤独落寞时给自己一份贴心陪伴。在人生的旅程之中,我们难免会萌生孤独之感。有时,即便置身于人群之中,我们仍会感到内心的孤寂。在这样的时刻,我们要学会哄哄自己,给自己一份陪伴。可以从事一些自己喜爱的事宜,例如绘画、写作、聆听音乐等等,让自己的内心得以充实。也可以回忆一些美好的时光片段,让温暖的回忆陪伴自己。

贝多芬在双耳失聪以后,陷入了深沉的孤独与苦痛之中。但他并未被命运击垮,而是借助音乐来哄哄自己。他创作出众多不朽的佳作,用音乐抒发了自己对生命的挚爱和对命运的抗争。贝多芬的音乐陪伴他度过了孤独的岁月,也为后人带来了无尽感动与力量。

哄哄自己,并非自我纵容,而是一种关爱自我的方式。唯有先学会爱自己,方能更好地关爱他人。当我们学会哄哄自己时,便会发觉生活其实并非那般糟糕,我们也将拥有更为充沛的力量去直面生活中的挑战。

在未来的岁月里,让我们都学会哄哄自己吧。当我们感到疲惫时,给自己一个休憩的理由;当我们遭遇挫折时,给自己一份鼓舞;当我们陷入孤独时,给自己一份陪伴。让我们用温暖的爱意呵护自己的心灵,让自己于这世间绽放出更为璀璨的光芒。

去城市森林里“过家家”

日前,为期四天的“plant b城市森林计划”秋日市集在杭州植物园密林里举行,音乐演出、戏剧表演、秋日诗会、非洲鼓舞、艺术野餐、森林DJ、森林音乐会、快乐运动会……吸引了许多市民游客纷纷前来打卡,体验城市森林里“过家家”般的休闲时光。

通讯员连国庆 摄



减轻育儿负担,呼唤更多“官方带娃”

■潘钰鑫

孩子放学无处去、无人管、无人教怎么办?近日,“六点半课堂”在嘉兴经开区嘉北街道常秀、金都、昌盛三个社区同时开课,把孩子放学后的“空当期”变成“加油站”。

“六点半课堂”是由嘉北街道社工站统筹策划、社区提供场地、嘉兴南湖学院大学生暖心参与的儿童课后活动项目,切实解决了辖区内近百户家庭的子女课后看护问题。自开班以来,已有150多位小朋友参与到课堂当中。

社区上线“带娃服务”,让不少家长大呼“及时”。暖心之举背后,实际上也反映了当下众多家庭面临的“带娃难”困扰。尤其是双职工和二孩三孩家庭,以及外卖骑手、快递小哥、代驾等新就业群体增多,平时工作长时间,作息没有固定规律,常常陷入“无人带娃”的苦恼。数据显示,目前我国仅3岁以下婴幼儿就有约3000万名,超过三成的婴幼儿家庭有

人托需求,其中一线城市的比例甚至达到六成多。

然而,市场上许多托育机构价格超出预期,让很多家庭直呼“托不起”;一些“散装”托育机构不正规、专业人才缺乏,让人“不敢托”;同时一些优质公共服务资源虽然可以利用,但距离远、不方便导致“不能托”……“带娃”事情虽小,却是实实在在的民生“刚需”。

党的二十届三中全会提出,以应对老龄化、少子化为重点完善人口发展战略,加强普惠育幼服务体系,支持用人单位办托、社区嵌入式托育、家庭托育点等多种模式发展。由此可见,“官方带娃”服务不仅十分必要,更要多措并举探索“官方带娃”服务新模式。

社会资源参与“官方带娃”,大有潜力可挖。实际上,除了积极发挥学校、幼儿园主导优势,也要激发社区、企业参与“官方带娃”的积极性。对于街道、社区来说,在“带娃”这件事上有着先天优势:一方面,大部分街道、社区都拥有场地资

源,让群众在“家门口”享受临时托管服务;另一方面,生活在社区中的居民、社会志愿者以及辖区单位,都是社区可以整合的服务力量,运用得当,有事半功倍之效。而有条件的单位、尤其是企业申办公益托管班,也更能获得“打工人的青睐”。

以玩促学,让“官方带娃”叫好又叫座。“官方带娃”不同于搞学科培优,要避免只是简单地让人“圈”在教室写作业。尽可能满足孩子的兴趣、提升他们的获得感,应是此类服务的主打方向。比如嘉北街道开办的“六点半课堂”在开课前,社工站联合社区工作人员征集辖区学生及家长意见,结合学生的学习情况和兴趣爱好等设计课程,除作业辅导课程外,还开设了阅读、手工、书法、绘画等兴趣培养课程和游戏互动,让孩子们在有特色、有意思、有意义的活动中放松身心、培养兴趣、收获成长。

齐心下好“一盘棋”,才能



“六点半课堂”开课啦!

“管”得更科学。如何把好事服务的“质量关”“安全关”,需要政府、家庭、学校、社会等多方有机衔接、良性互动中共担责任,并在管理和服上上下下“绣花”功夫。此次“六点半课堂”就邀请了家长们共同签署了“六点半课堂公约”和“家长安全责任书”,让家长与社工站、社区携手,守护好孩子们

的安全。同时,可以成立服务质量监督小组,对托管课程进行严格的入口把关、过程监管和质量考核。

“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼”,从“幼有所育”走向“幼有善育”,无论是家庭还是社会都提出了新要求。期望更多“带娃”新方式出现,带来更多民生温度。