

朋友常问我:去饭店吃饭怎么点菜?我一般会提供两个建议:一、点家里烧不好或烧不出的菜。比如油爆虾、八宝鸭、炆虎尾、醋溜白菜、青鱼秃肺、芙蓉鸡片、宫保鸡丁、脆皮烧肉、蜜汁火方等。厨具不完备、材料不

易得、操作过于烦琐、厨艺段位不高,还是省心省力算了,切勿率尔操觚。二、点特色菜。去粤菜馆吃毛血旺,等于请史依弘唱绍兴大班,大煞风景,自讨没趣。不过也要提醒各位,在潮起潮落的消费态势中,招牌菜未必就是点击率最高的菜,做好功课,才能免于尴尬。

现在我还要加一条:点几道有镬气的菜。

业界对镬气一词解读很多,也有点玄。我的理解是:食物在炊具中受高温刺激而散发的令人食欲大振并能保持相当时间的脂香、干香或焦香。它最早被粤菜厨师奉为圭臬,只可意会,难以言表,汕头厨师与顺德厨师对此的理解可能也不一致。《舌尖上的中国》提到了镬气,但配音读作“锅气”。这个“镬”字很古老,浊音字,送气时声带会颤动。广东人从小就能说,我们这一代上海人也能说,北方人就不行,所以北方厨师只有锅气而无镬气。当然北方厨师若讲究锅气也算有职业操守啦,此处也有掌声。

中国烹饪经过漫长的陶烹时代、铜烹时代而进入汉末初步成型的铁烹时代,

炒菜就登堂入室了,两汉以前中国庖厨以炖、煮、烧、烤、爇、炮、炙为主,钟鸣鼎食、调和鼎鼐、鼎鼐一商等成语,就是上古时代的余音。烹饪术的进步,与生产

镬气,中国烹饪的灵魂

沈嘉禄

力发展水平有关,与生活环境和生活方式的改变密切相关。魏晋时期开始食用植物油,为分餐制转变为共餐制创造了条件;中唐以后桌子、椅子的普及,为改踞坐为垂足坐提供了切实依据;这些变化不仅影响到礼仪走向,对庶民阶层的日常生活也休戚相关。炒菜锅应运而生,镬气就升腾为重要的味觉审美。孔子对餐食定过不少规矩:鱼馁而肉败不食;色恶不食;恶臭不食;失饪不食;割不正不食;不得其酱不食……但没说过“无镬气不食”,他没吃过爆三样,我们现代人的口福比老人家要好。

那么是不是唯有粤菜才有镬气?我认为凡是通行炒菜的地方就会重视镬气,粤菜对镬气的强调应是历史的选择。近代以来,临海而富饶的南粤得风气之先,商务、交际的强劲需求为饕餮一业提供了充足客源,茶楼可讲谈,酒馆可斟酌,新鲜食材也有保障,镬气就成了招徕八方食客的利器。至今,粤菜馆里的蚝油牛肉、水晶虾仁、干炒牛河、啫啫鱼嘴等,仍以满满的镬气慰藉人心。礼失求诸野,镬气最浓的要数广州、汕头街

头的夜排档。我每去新雅用午茶,蚝油牛肉和干炒牛河必点。不知为什么如今湿炒牛河突然蹿红,亮芡带汁,镬气溜走,不免借用孔老二之叹:“觚不觚,觚哉觚哉!”

补充一下,从前粤厨手中出镬气,得益于炉灶烧无烟煤(旧时称之为“白煤”),火舌上蹿,呼呼作响。双耳炒锅(还有厨师叫作鼎)当当响,广口深腹,在锅内形成一个有助于食物快速致熟的小环境,厨师没有三年萝卜干饭的底子,真举不动这口烫手铁锅啊。在厨具和燃料实现进步后,其他帮派厨师也能够捕获镬气,本帮菜里的油爆虾、酱爆腰花、酒香草头;川菜里的干煸牛肉丝、宫保鸡丁、生爆鳝背;湘菜里的子龙脱袍、东安子鸡;江苏菜里的炒软兜、瓜姜鱼丝、菊花鸡肫、枇杷肉;京鲁菜里的油爆双脆、油爆螺片、火燎鸭心、葱爆羊肉、干炸丸子等,也以喷薄而出的镬气征服四方食客,定义中华美食。

西餐,包括是牛逼哄哄的法餐,还有从中国抄了作业的日料,都没有镬气一说,在他们的厨房里找不到一口半球状的炒锅。有一次我与一位法国米其林星级大厨讨论镬气,帅哥一脸茫然,不知所措。

在八大菜系形成之际,中国菜还是素面朝天,味道是王道,甚至是唯一诉求,大多数百年老店甚至对餐厅环境也不讲究,以古井风貌亲近友好。改革开放后为适应旅游业发展,有关方面要求菜肴的色香味形“四美并呈”。于是,厨师拿来黄瓜、南瓜、胡萝卜、白萝卜、紫甘蓝、圣女果、樱桃、苹果等削削刻刻,姚黄魏紫地点缀于瓷盘边沿,也能赏心悦目。如今在多媒体的传播语境中,餐厅为了赚取更多人气,花头越来越透,名饌珍馐登席,赛过明星走秀,搔首弄姿,拗足造型,堆砌、雕镂、

夜光杯

人活着,为了啥?能这么问的小孩,越来越少。答不上话的大人,却越来越多。大人说大话,一听就假;小人说大话,太不像话。

话说使命感,说说这两位。一位是三年前在东京拍摄《论语与算盘》纪录片,我采访到的被誉为“日本国宝”的清洁工,她叫新津春子。战争孤儿的她,17岁那年从长春去了日本。举目无亲、身无分文。有位清扫公司个体老板,瞧她可怜,找来一个不用说话,“见不得人”的活儿——清洁工。她如获至宝,第一天上班开始,便下狠心:别人擦两遍,我擦四遍;别人用双手擦,我用从小练推铅球的全身之力来擦,就不信擦不干净。日复一日,拼命三“郎”,不出两年,她一举拿下“全日本清扫大赛”的冠军,业界哗然。羽田机场为了“面子工程”,愿花重金来挖她。机会,来了!她却说,挖我可以,把我公司一起挖去吧。我有今天,是因为老板给了我机会,我要报恩。结果,她不仅让个体老板与“国企央企”的机场签了合约,还为羽田机场连续三年赢得“世界最干净机场”的荣耀。一时“国宝级清洁工”的美誉,令她风光无限,新闻报道铺天盖地。“你是国宝了,没人拉你开公司、开发推销自己品牌的保洁产品上市发财?”她不屑:“太多了,比起飞的飞机还多。它飞它的,我干我的。再说,钱太多,会压死人的。打扫,是我的使命。”一笑了之的她,转身蹲下,痴心地去找地面上那



对峙、架空、穿插、沉浸、喷洒、席卷……多维呈现,创意无限,白玉盘中一青螺,横看成岭侧成峰。如此,厨师多取蒸、煮、烤、烘、余、浸诸法,摆盘与传菜又消耗了不少时间,食客目迷五色之际,送达舌尖的雕蚶镂蛤难以“一烫抵三鲜”,即姚慕双在《学英语》里所谓的“温吞”。小编小炒,掐分掐秒,一锅成菜,原汁原味,此番功夫还有几人在握?

好在,真有素人在灶前坚守。近来我在洁而精吃到青豆泥和生爆鳝背,在新顺记吃到煲煲生焗鱼嘴和生炒鱼片,在椒点吃到干煸牛肉丝和歌乐山辣子鸡,在兴国宾馆吃到黄鳝煲仔饭和底板裙边煲,都因丰沛的镬气而陶醉。

镬气不是中国烹饪的唯一诉求,但肯定是重要

活出一点使命感

吴四海

些别人看来龌龊恶心,在她眼里却是喜闻乐见的污渍斑点。望着她如同罗丹思想者雕塑般的坚定背影,我怎么觉得,蹲着干活的她,比那些趾高气扬指手画脚站着讲空话的人大多了。“美言不信,信言不美。”使命,真不需要美言丽语豪言壮语。认真地持久地无言地做好一件事,即是。

第二位,是我四十年前进台工作后结识的“忘年交”老领导。就在赴日采访回沪后不久,接到他来电:“周阿姨走了。她说过的,身后事要你处理。”接一个电话,我意识到接了一个使命:尽我所能让他快乐长寿,直到去见周阿姨的那一天。他有三个孝顺的女儿,家里还有保姆照顾,万事不愁,也没我什么使命可使。周阿姨走后的三年多,每天一个微信或电话,每周见一面,而已。中午去他家,喝喝老酒,唠唠旧事。他倒是大方:蓬门终日日为君开。新冠病毒,横行三年,它毒它的,我笃我的。我太太也上心,包了馄饨或煲了好汤有啥好吃的时令水果,总说留一份给他。去年岁末,在他家偶遇了一位北京来客。“他是我家的救命恩人!”来客提高嗓门京腔十足,“五十多年前,他花了半年多时间,为我娘扎耳针,直把瘫痪

阿伟是我上世纪60年代初同学。他天资聪颖、勤奋好学、学业优秀,我至今还记得他写过一篇作文:《我的理想:做梦》。他说:“人生需要做梦,此梦为梦想,没有梦想哪来理想?”那时,我们都是豆蔻年华、少不更事的初中生,有些事不懂,也没有想得这么复杂。阿伟平时酷爱看书,中外名著都看过,知识丰富、思想比我更加成熟。

“人生需要做梦”,我是记住了阿伟的这句话。好梦能启发人,更会激励人。我和他相处亲如兄弟,在以后的成长道路上,我慢慢读懂了阿伟之梦。

阿伟毕业后,在港务局工作。他的

的美学指标。在强调匠精神的今天,我们要认真琢磨一个“道”字,而不能长久踟蹰于“术”的层面。镬气属于道,大道至简,非象非色。中国烹饪正在向联合国申报世界非遗项目,要是把镬气讲明白,这事基本就成了,这是足以傲视平底锅、空气炸锅、低压炖锅、滚筒式炒锅以及炒菜机器人的优势。镬气,不能走!

管扩张,气血循环加快,将营养物质输送到全身,同样给软骨生长提供了充足的血氧和营养。其次,要适当运动。孩子适当运动能激发阳气,促进气血循环,使骨骼得到充足的气血滋养,促进生长发育旺盛。推荐四个帮助孩子长高的运动:跳高、跳远、慢跑、篮球等拉伸性运动,这样有利于拉筋,利于孩子长高。第三,科学的食疗帮助健运脾胃。立春后饮食应该“省酸增甘”,因此要少给孩子吃山楂片,少喝橙汁之类的酸味食品。甜味食物入脾,能补益脾气,如大枣、山药等可以适当吃一些。此外,消食化痰的萝卜白菜粥、健脾养胃的山药茯苓粥、益气养血的大枣粥等都是孩子春季饮食的不错选择。

孩子能长高,70%靠基因,30%靠后天。我们无法改变先天的因素,那就要充分利用后天这30%的概率,抓住长高的黄金季节吧! (作者为长宁区天山中医医院治未病科主任医师)

在床多年的母亲治好了站立行走,才离开!”见我一时木讷,“你怎么不知道?!”好像责问我失职似的。原来,当时在《解放军报》当记者的老台长,为写好一篇耳针名医的报告文学,边采访边拜师,自学了耳朵穴位的扎针病理。一年后,不但交出了一篇优秀报告文学,还掌握了一门耳针手艺。活学活用,治病救人。艺高胆大的“郑大夫”,声名鹊起,不胫而走。慕名而来者,纷来沓至。其中,就有这位北京来客的母亲。救人一命啊!怎么从来没听老台长提起过。“喝了那么多次酒,怎么就没让你酒后吐真言?”九十高寿的他,也斜了我一眼,操着他的四川口音:“没喝到位呗。要得要得,喝酒!”——事了拂衣去,深藏身与名。完成了使命的人,既不自命不凡,也不居功自傲。

人有“三命”——活命、生命和使命。为自己,是活命;为家庭,是生命;为他人为社会为国家,是使命。没必要把使命说得那么崇高伟大。大话不说,小事做好。是清洁工,把地扫好;是医生,把病治好;是记者,用镜头文字把事实记录好,告白于天下;是教师,把学生当孩子教好;是官员,不说套话假话,好好为老百姓着想、好好为民办事……各行各业,各色人等,不苟活、别冷漠;不说谎、莫作假;讲真话、办实事,人人都为他人做一点好事,人人都活出一使命感,不就好了吗?

人生之梦始终没改变。他从最底层、最艰苦的码头装卸工做起,无论刮风下雨、严寒酷暑,他坚持“三班倒”,和码头工人一起摸爬滚打。他曾与班组工友创造了“百日无事故”的纪录;利用业余时间从事写作,参加征文比赛,在各类专业杂志发表不少论文,之后调入龙吴港区后与全国著名劳模包起帆一起工作,他细心观察,后来还写了《孤舟大王》包起帆百余篇小故事。

龚自珍诗曰:“少年哀乐过于人,歌泣无端字字真。既壮周旋杂痴黠,童心来复梦中身。”阿伟的少年之梦,纯真无邪,成人追逐理想梦,人生需要做梦。阿伟之梦,就这么简单。

儿时无论春夏秋冬,我每天都玩得一身蓬尘、头发滴汗才回家。遇上娘哪天不开会,揪住四个孩子洗脸搓老垢。我是最不待见的“污老二”,娘用蘸了肥皂的毛巾,揪着我的耳后和脖子猛搓。随后娘的一双热手刮了一撮“蛤蚧油”,在我脸上冻疮皸裂的手上,使劲地揉搓。“今夜不再许出去了。”娘

珍惜她的劳动成果,我只能早早上床。其实我早就惦记另一件事了,娘手里的雪花膏盒:那只比五分硬币大不了多少的铁盒。当年男孩都爱玩自制竹管武器,如果谁能在竹管上安装一个铁盒,在铁盒下凿一个洞,让子弹可以连续漏下竹管,就成为一支“转盘机枪”。可惜这个雪花膏的小盒永远用不完,因为它像装“蛤蚧油”的大蛤蚧壳一样,可以花一二角钱去零拷。只是“蛤蚧油”专属男孩,雪花膏是女生专用。农村插队时,发现乡下男女老少不论,一概用“蛤蚧油”,一个巴掌大厚实的蚌壳,价廉不碎。那些风霜雨雪中出没的人群,挖出一撮厚实油腻“蛤蚧油”,在手掌里搓压得化开,将黑黝黝的脸蛋搓抹得透红,亮闪闪如同高原的过霜苹果。只有到了出嫁,村姑的兜里才会多一盒“百雀羚”。1978年我考上大学,各种联欢舞会盛行,我是班上年龄最小的学生,被推到风口浪尖。有一次去上海歌剧院培训交谊舞,带我跳的歌剧院女生,一个劲地让我体会“蓬嚓嚓嚓”的轻重拍子。某次联欢,发现一个外系女生,是一起参加过歌剧院培训的,高矮合适。别人一推,我就邀她转一曲。苹果脸的女生喜乐可人,两支袅袅的齐腰长辫,结着粉色宽条蝴蝶结,跳跃成妖,活脱脱的一个娜塔莎。那夜坐进不熄灯的阶梯教室,却无心自习,无意中一阵陌生的幽香锐利地袭来。细忖男同学都用甘油,哪来的芳香?蓦然想起那个长辫女生,我的左手托起过她的莲臂,忽如打开了潘多拉的盒子。

岁月匆匆,穿西装戴领带多,但还是习惯用甘油,直到女儿长成,搬回眼花缭乱的化妆品,只是每每端起雪花膏盒子,依然会想起娘给我搓老垢、涂“蛤蚧油”的情景,那画着喜鹊的“百雀羚”盒子,还有长辫的娜塔莎。



草长莺飞的春天马不停蹄地来了,万物复苏,阳气开发,人的气血活动加强,新陈代谢开始旺盛。在经过秋冬的能量积累后,到了春夏,人体就开始释放能量,经脉也开始运转了。万物生长在春季,孩子长高的黄金期也在春季。作为家长就当借助这个“天时”,积极为孩子生长创造有利条件。要想孩子长高,可以怎么做呢?

首先,要借助天时扶助阳气。阳气是万物生长的根本,是人体物质代谢和生理功能的原动力。春季,阳气刚开始萌发,艾灸作为“天下扶阳第一方”,无疑是孩子长高的“法宝”,此时可以艾灸有“增高穴”之称的身柱穴。在医学界,身柱穴被誉为“小儿百病之灸点”。有研究表明,身柱穴皮肤微循环血流灌注量高于周围的大椎、神道、肺俞、心俞诸穴,因而在保健时,身柱穴有独特的作用。身柱穴位于后背部,当后正中线上,第三胸椎棘突下凹陷处。“身柱”的意思是身体的支柱,与孩子的身高相关,灸之,对孩子

的生长发育帮助极大。中国古代有“小儿每月灸身柱、天枢,可保无病”的记载。

当然,孩子长高还有三个重要前提:吃得好、睡得好、精神好。但现在的孩子很难兼备这三要素,要么挑食,营养不良;要么暴食,造成积食;要么学业负担重,睡眠不好;要么思想负担重,精神不好。

先说吃得好但不长个儿的孩子,这种情况多由脾胃虚弱所致。可艾灸天枢穴和神阙穴,灸天枢穴可促进肠道蠕动,增强胃动力。神阙穴灸之,可健脾益胃、固肠止泻。充足的睡眠也是保证身体健康生长发育的前提。研究表明:生长激素只在深度睡眠中才会大量分泌,所以提高孩子睡眠质量是春季增高的关键,让孩子早睡早起,才有助于阳气生发,促进生长。睡眠不佳也分几种情况:孩子心思过重,就会心火亢盛,扰动心神,导致失眠,这时可灸劳

宫穴。劳宫属心包经,灸之,可清心、除烦、降心火,专调心思过重引起的失眠。受惊吓后引起的睡眠不佳可灸神门穴。孩子天生易受惊吓,造成心胆气虚,心胆气血不足,则心神失养,影响睡眠。神门属心经,灸之,可安定心神。“胃不和则卧不安”,还

有些孩子睡眠不佳其实是消化不良所致,胃在心之下,胃中胀满不适,导致中上焦气机不畅,扰动心神,引起失眠,这时可灸内关穴,内关属心包经,灸之,可和胃降逆。此外,现在的孩子学习压力大,加上心智不成熟、易造成肝气郁结,精神不好的孩子要疏肝补脾,可艾灸太冲穴和肾俞穴。太冲穴是肝经原穴,可疏解肝气。肾俞穴是肾气输注的部位,灸之,可补益肾气,培元固本,加速生长发育。

除了艾灸,还要做好三点。首先,多晒太阳。春天晒太阳,能给人皮肤均匀地加温,促使血



管扩张,气血循环加快,将营养物质输送到全身,同样给软骨生长提供了充足的血氧和营养。其次,要适当运动。孩子适当运动能激发阳气,促进气血循环,使骨骼得到充足的气血滋养,促进生长发育旺盛。推荐四个帮助孩子长高的运动:跳高、跳远、慢跑、篮球等拉伸性运动,这样有利于拉筋,利于孩子长高。第三,科学的食疗帮助健运脾胃。立春后饮食应该“省酸增甘”,因此要少给孩子吃山楂片,少喝橙汁之类的酸味食品。甜味食物入脾,能补益脾气,如大枣、山药等可以适当吃一些。此外,消食化痰的萝卜白菜粥、健脾养胃的山药茯苓粥、益气养血的大枣粥等都是孩子春季饮食的不错选择。

孩子能长高,70%靠基因,30%靠后天。我们无法改变先天的因素,那就要充分利用后天这30%的概率,抓住长高的黄金季节吧! (作者为长宁区天山中医医院治未病科主任医师)

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

时尚