

从灶间到舌尖,发现生活细节之美

1 春日空气里的“小东西”

到了春日,空气中的“小东西”就多起来了。比如:风絮。

一川烟雨、满城风絮。春雨一来,烟雨迷蒙;春风一吹,风絮飞舞。

到了三四月间,柳树、杨树的花絮,开始在空气中游荡。

垂柳或是白杨,到了花季,花絮浓稠,春风一来,散将开去,在空中游荡。一定得是微风、暖阳,这样的风絮,才是最佳的。

风时断时续、轻柔绵长,花絮飘飘无比、随风起舞。要是够多,在空中飞舞,大概可以称得上“烂漫”了。

最好是暖阳天,春日阳光和煦,晒在身上只觉温暖,不觉燥热。阳光晒在飘荡的飞絮上,突出了花絮的绵白,再有蓝天衬托,更是显得这一朵儿的绵白浓厚、晶莹。

春日里大风天也不少,大风一来,花絮没了在空中游走的状态,席卷而来的风,裹挟着花絮,呼啸而过,避之不及。

南方各地多柳絮,北方则更多的是杨絮。柳絮细绵,杨絮朵大、繁多。

在南方的春日里,你要是看到垂柳轻摆,柳絮就要随风舞出了;而在北地,一排排高大的杨树,风一来,密集的树叶有沙沙声,风絮飞舞,弥漫街巷。

2 佐料的腔调

饮食之中的配佐物料,有一个江湖,是一种文化。

对佐料的认知,难以穷尽。就说江南吴地,饮食或是求诸本身之鲜味,例如鱼虾,多不需要佐料参与,最多是调味的物料,譬如酱油、香醋等等;或是通过浓油赤酱求之油润,也少用佐料,就像是红烧猪肘,并不需香辛料的加入……

但便是如此,佐料却也有自己的江湖,说大不大说小却也不小,而且是否用佐料,如何用佐料,关乎一种烹饪饮食的腔调。

犹记得鲁迅先生笔下的阿Q,阿Q并不追究城里和未庄两地煎鱼其它的差别,独对“半寸长的葱叶”和“切细的葱丝”耿耿于怀。

想来,这真的是很重要的区别么?可以是,也可以不是。试想,你若做鱼,香葱怕是不能少,去腥味增菜色,不论你是清蒸,还是红烧,亦或是油煎,做鱼却是少不了葱。

而是葱叶或者葱丝,这个问题,怕却并不是非此即彼的关系。半寸长的葱叶,应是未庄毕竟粗犷,饮食并未能如城里般精细的缘故吧;而切细的葱丝,更应是城里馆子的配置,讲求色香味美,自然在葱的使用上,不能马虎。

南方饮食中,浓油赤酱的烹调办法,也将多是炙烤食用或是白煮凉食等的羊肉收归囊中。

嘉湖一带,喜食红烧羊肉。羊肉



书名:《从灶间到舌尖》
作者:徐金忠
出版社:上海交通大学出版社

在都市生活的快节奏中,如何在日常生活中寻找乐趣与意义?在平凡的日子里发现别样的美好?《从灶间到舌尖》带你体验一场“风味人间的文化之旅”。

本书作者通过对人居环境、乡土文化、饮食文化、人文艺术等的感知和描绘,以美食聚焦民俗、风物、文学、节日等传统文化的多个方面,分为“人文礼俗”“自然风味”“饮食烹饪”三个部分,将人们日常生活中的灶间柴火、时令节气、餐桌菜肴、生活细节娓娓道来。全书不仅是对食材和烹饪技巧的简单罗列,而是通过具体的时间、季节和地域,深入探讨了时令饮食文化的传统智慧。它让我们明白,生活的幸福与满足往往藏在那些看似寻常的细节之中。

作者徐金忠是一位“80后”,也是中国证券报的记者,长期从事财经证券类报道。工作之余,他对自然风物、饮食文化兴趣浓厚,写了200多篇原创文章,2024年选了一部分集结成了本书。

以下内容摘编自本书。

膾炙,还要红烧,本是味重的一道菜。但是在起盘之际,蒜叶的运用凸显神奇。

青绿的蒜叶,经过剁切,已经细碎,在肥腻的羊肉滚烫出锅之际,两相触达,滚烫的羊肉促发了蒜叶的香味,蒜叶自然是消了部分的羊肉膾炙。

这道菜中的佐料,不仅仅是蒜叶,还有生姜末、辣椒末。看似并不重要的细碎的佐料,却是这道菜式是否俱全、是否成功的重要一环。

江南菜系中,还有对生姜的诸般运用。姜块、姜片去腥提味自不必多说,又因为多有河海鲜味需要蘸食,对姜丝的运用,多搭配酱油、香醋等等,新姜陈姜、刀工精细与否,都能见饮食烹调的用心和腔调。

3 寻味“青草香”

连日阴雨后的上海,迎来久违的阳光。早春时节的阳光,不浓烈、不燥热。如果在日头下,浑身暖热,要是避进阴凉处,还有点薄冷。

正是在这样的时刻,缓步行走在郊野的绿地上,身体为暖阳所温热,皮肤为丝丝蒸腾而起的水汽所润湿。畅舒妙美。

就在这时候,遇上一块新割了的草坪,真是幸运。新割了的草,有一股浓烈的清香。

清香,比较好理解,这本是青草自有的香味,如果你走进草丛,用手指掐断一根草茎或是一片草叶,在指尖或者是茎叶的断裂处,会有种清香。若有若无、单薄缥缈。

这样的味道,又为什么会浓烈呢?确实好奇,但如果你有过走入刚割过的草地的经历,我想你会同意“浓烈”这一形容的。

千万棵草、亿万片叶,被割草机快速旋转的叶片打到,击发出草叶中虽难说丰盈但积少成多的汁水,被机器甩将开来,散逸到空气中。真是浓郁的香味,清香、翠香、润香。

植物的气味,真的很奇妙。不说浓烈的,如花朵,也不说郁重的,如果实。仅仅闻茎叶,植物的个性,其实就很有区别。

薄荷、葱蒜等自带辛香或刺激味道的自不用说。

气味并不浓烈的,如田艾,基调是草香,当然也有菊科植物的稠香,

闻起来很是舒服,若是细细揉进面团,做成那江南清明时节的麦芽塌饼,真是极致的享受,兼有淡香与甜润。再配一杯清明时节的新茶,茶香氤氲,饼香萦绕……

素淡的如粽叶,鲜粽叶是翠清之气,干粽叶是燥香之味。此物垫衬的糯米青团岂有不香的道理,此物包裹的鲜肉粽子怎会不好吃?

4 青蚕豆上市了

蚕豆应该是养蚕时候吃的豆。春蚕大约在阳历4月底、5月初,蚕农开始采桑养蚕。那个时候才开始吃蚕豆,那么什么时候种?

那是在前一年的初冬时分,种蚕豆落地,蚕豆发芽抽苗。顶着寒冬,在来年的早春时分,就慢慢要开花了。清明时节,那就是结出豆荚的时候了。

蚕豆花,颜色并不浓艳。蚕豆结的荚,很厚实,外面是硬绿,里面是绵白。青蚕豆,是亮嫩绿色。要是指甲一掐,就能刺穿豆皮,直抵鼓胀嫩润的豆肉。

至于,为什么现在2、3月间,就有了青蚕豆上市,大约是大棚种植的缘故。

青蚕豆,只消清炒,就很美味。热油翻炒,添水稍稍蒸煮,汤汁会略显淡酱色,豆子会在翻炒的过程中,失一点水分,豆子的皮会有些褶皱。

记得在翻炒时,加上葱花,就是江南早春时分,时鲜的“葱爆蚕豆”。你要是嫌颜色清寡,可以放辣椒丝,要是咸肉丁,也可以一同炒了进去。不嫌多。

青蚕豆,还可以炒咸菜,炒鸡蛋。

5 偷鲜“春滋味”

立春已过,初春降临。时节虽还在正月,但春天的滋味,伴随着江南绵绵的春雨,正在慢慢酝酿。这个时节,已经可以在舌尖,偷鲜春天的“滋味”了。

现在品尝春天的滋味,真得“偷”。何谓“偷”?大约就是本不该有而“强取”。向谁“偷”?那就是向早春时节的“风物”偷了。

如今的时令物产,伴随着人工干预的增强,已经并没有那么明显

的界限。

但是春天一到,还是有不少风物冒出来,而且,正当其时的风物比之反季节、逆时令的“高仿”还是胜出一头的。

比如,入口甘爽的马兰头。马兰头是一种野菜。

吃野菜,讲究尝鲜、趁早。所以,虽然在江南冬日,在茅草地里、南向的土岸边、杂草较多的水渠壁,已经有马兰头探出头来。

马兰头初探的时节,是荠菜的盛时,但两者相比,荠菜总显得粗韧,而马兰头则是细嫩。而到了春季,马兰头迎来盛时之际,荠菜就要开花,谢了自己作为时令风物的大幕了。

马兰头怎么吃?多是过水后,或是与青笋、或是与春笋、或是与香干等等,入麻油、添香醋,拌食。清爽不腻、淡香不浓。

说到这里,就要讲讲可以跟马兰头拌食的另一种时令风物了:春笋。

一般农家的竹林子,要产春笋,要到3、4月间。

春笋怎么吃?油焖春笋、腌笃鲜、春笋炒青蒜、春笋毛豆汤、笋末煎鸡蛋等等等等,就看你想吃什么!

春笋,还可以切作短粗的条丝状,炒另一味早春的鲜物:韭菜。

韭菜现在一年四季都有,但是除了春夏两季之外,其它时节的韭菜真是徒有其名:嚼起来纤维感太强,肉感不足。

而春夏季,特别是春季的韭菜,真是清鲜肥美。

刚从冬日冷土中苏醒过来的韭菜根,在春日转暖的阳光和细雨的召唤下,开始从土中生出新生的茎叶来,长到不到一根筷子长短时,最是鲜嫩恰到好处,韭菜叶尖还是生长状态的圆润嫩新的形状,没有一丝焦黄。

这样的鲜物,怎么吃?

江南的一句土话叫:头刀韭菜炒鸭蛋。

头刀的意思是,韭菜长得刚刚够下手就去割,是为第一刀韭菜。洗净切好,调碎了土鸭蛋。鸭蛋有腥味,但是韭菜有香味,两种味道调在一起,绝对是融洽的。

韭菜和鸭蛋,都需要吃得嫩,所以炒的时候,千万不能过了火候,简单翻炒即可出锅。

新书推荐



书名:《写给管理者的睡前故事》
作者:【加】亨利·明茨伯格
译者:薛香玲、徐二明
出版社:机械工业出版社

推荐点评:

管理本身就是一项有关如何发挥人的价值的活动,因此它总是呈现在点点滴滴的日常活动中。让管理者理解管理,有很多方式方法,本书采用讲故事的方式,由41个故事组成,涉及管理、组织、分析和发展等7个方面。作者亨利·明茨伯格说这是他迄今为止最“严肃”的一本书,他在书中大量使用了比喻的写法。

明茨伯格是管理大师、经理角色学派的创始人,曾两次获得《哈佛商业评论》年度最佳文章“麦肯锡奖”,2015年获得全球最具影响力50大商业思想家终身成就奖。一直以来,他都以在管理领域提出的大胆、创新和颇具开拓精神的观点而被瞩目,他的思想非常独特,人们按常规思路往往不太容易接受。也正因如此,他被很多正统学者认为是离经叛道的代表人物。

“这是一本关于管理的书,但你不要期待从里面找到什么灵丹妙药……所以,我不期待你会带着令人叫绝的洞察力入睡,而是希望你第二天吃过火候适宜的炒鸡蛋后,能走出管理的混沌。从此以后,你、你的同事甚至你的家人或许会过得更幸福一点。”明茨伯格坦言。



书名:《高效能法则:不卷不焦,做更多对你重要的事》
作者:【英】阿里·阿布达尔
译者:李梅
出版社:机械工业出版社

推荐点评:

想要高效能,想要成功,非得逼迫自己不断努力吗?如何在提高效率的同时,不牺牲我们的幸福感?阿里·阿布达尔发现了一条更容易、更快乐的成功之路,他指出,实现目标不在于你有多努力,而在于你如何享受达成目标的过程。如果你能让工作变得有趣,效率自然就会提高。

阿里基于心理学的实证研究,阐述了他10年来持续探索“好心情生产力如何让人达成更多目标”的秘诀。在书中,他分享了提升能量的3个“激励因素”,克服拖延的3个“阻碍因素”,以及防止倦怠、帮助我们实现持久成就感的3种“维持因素”。

同时,本书结合企业家、奥运选手和诺贝尔奖获得者的真实案例故事,给出提升个人效能简便易行、可实操的方法,助力读者创建属于自己的个性化生产力工具包,将繁杂的学习与工作任务,从消耗能量的负担转变为提供能量的源泉。

阿里告诉人们:“挖掘让你感到有活力和生命力的东西,你就可以做成任何事情。”

阿里是剑桥大学医学院学霸、效率专家、YouTube粉丝超220万,其自2017年建立的学习视频专栏,累计观看超700万次。