

Meishi 美食美刻

思念泥蚶

■王序

思念是什么呢？是王维的“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲”吗？是李白的“举头望明月，低头思故乡”吗？我也尝过思念的味道，那是一种说不出的滋味儿。

今年暑假，我在彩云之南——云南呆了十来天。云南的饭菜偏辣，非常不合我的口味，每天吃来吃去就几个菜，我嘴巴里都淡淡的，一点食欲都没有。望着眼前一些难以下咽的菜，我就特别思念家乡的泥蚶。

乐清有着“中国泥蚶之乡”之称，乐清湾盛产泥蚶。据我所知，曾经有专家做过鉴定，乐清湾的泥蚶是最美味的，因为乐清湾的藻类饵料特别丰富，海水温度、盐度也很稳定，这样的环境尤其适合泥蚶的生长。

在我们家里，泥蚶有两种常见的做法。爸爸的做法是“洗热水澡法”。爸爸会把沾满泥土的泥蚶拿到水龙头底下，用刷子刷，用水冲洗，洗干净后把它们盛在一个大碗里。紧接着就是泥蚶宝宝们“洗热水澡”的时间了！爸爸会倒入滚烫的开水，端起碗一边摇晃一边数着“1、2、3……”当数到“6”的时候，爸爸就把开水倒掉，我看到有几个泥蚶宝宝已经迫不及待地张开嘴冲我们笑呢。这种做法的泥蚶味道很鲜美，让我胃口大开，有它们“作伴”，一大碗米饭我三下两下就吃光了，碗底就像舔过似的，特别干净。

奶奶的做法是“泡澡法”，就是在“洗热水澡”的基础上更上一层楼，也就是加入一个“配方”——倒入适量的老酒、酱油和白糖，让泥蚶宝宝们在这个配方里“泡澡”。一两个小时，汤汁入味，泥蚶的味道就更加浓郁了，不仅仅有它自己独特的味道，而且有了汤汁的醇香，让人垂涎三尺。

这种对美食的思念，可望不可及，我多么希望我的眼前突然出现一大盘泥蚶，那我就可以美美地吃上一顿了……唉，不想了，不说了，我的口水都要流满地了。

饭前一个梨 助轻松减肥不节食

女性朋友经常想着吃什么减肥？怎么样才可以保持身材这些问题，其实，要想保持好身材，饭前一个梨就轻松帮你搞定哦。

梨是一种低热量而高营养的水果，一个中等大小的梨只有100卡的热量，并且富含维生素C。另外，梨之所以成为减肥佳品，主要源于其中丰富的纤维，平均一个梨中含有5克纤维，这相当于人体每日需求量的1/4，纤维可以帮助肠胃减少对脂肪的吸收，从而起到减肥的作用。

美国食物养生学会的劳拉博士指出，在饭前吃一个梨，其中大量的纤维容易使人产生饱腹感，从而控制饭量，减少人体对脂肪的摄入。为了让梨发挥最大的减肥功效，一定要连皮吃掉，因为皮中的纤维等营养素含量非常丰富。

在超市里、市场上，都可以轻松地找到梨的影子，而且种类繁多，不怕你一种吃腻没得挑。但是梨在切开以后很容易变色，影响食欲，对此美国华盛顿萨里希旅馆水疗中心的总厨师告诉我们一个窍门：将切开的梨放在冷水中，加入一些柠檬汁，就可以阻止梨发生氧化而变色了，而且用柠檬汁浸泡后的梨还有一股诱人的芳香。

除了直接食用外，梨还可以成为甜点中的主角，切好的梨中拌入一些沙拉酱、草莓酱或巧克力酱后，你就可以轻松享用好吃的减肥餐了。（新华）



那年夏天的蓝带

1991年的春天，一位同学和我说，等他考上美院，一定请我喝蓝带啤酒。那是我第一次听说有种啤酒名叫蓝带。

到了夏天，他果然考上了当时的浙美，现在的中国美院。画家不食言，和我去买蓝带啤酒。在虹桥西横街的农贸市场，我们买了3箱蓝带啤酒。一箱12瓶，一瓶500毫升，瓦楞纸包装的纸箱，相比满大街简易木箱包装的啤酒，纸板箱一看就透着高贵。

蓝带的确贵，一瓶要7.5元。1991年的啤酒，一般也就块把钱。所以画家就买了3箱，另外又买了很多价廉的本地啤酒。画家还在开席前规定，本地啤酒喝到5瓶，才有资格喝蓝带啤酒。

我简直迫不及待喝，很快就喝了5瓶本地啤酒，直入主题。我手中握着画家递给我的蓝带啤酒，感觉那个棕色的瓶子是如此地厚重，握在手里的感觉就像餐厅窗外的台风雨，一点儿都不含糊。印象中的啤酒，从来没有这样香气浓郁口感扎实，面包似的。我喝了一瓶又一瓶，甚至把女同学的份额都喝了。我们喝了一地的空瓶，唱了一下午的歌。

那是我第一次喝酒喝high，是真的high了，否则我不会在风雨天里，和一帮同学坐三轮车从天成转到蒲岐，去喝另一位同学的状元酒。

彼时，我对酒精的体验还仅仅是夏天喝多杨梅酒的感觉。但我想不到，我竟会在这属于啤酒的麦芽温柔乡里，感觉到渐行渐远的迷离，以至于打乱行程投入冒险，那概率就好像是走在大街上忽然撞进了一个时空错乱的梦幻隧道。

我记得那天下午三轮车骑在乡间小路上发出唧唧呀呀的声响，记得那群年轻的同学轻轻哼唱的各种小调，记得吹笛男孩手指拨弄竹笛流淌出音符的模样，也记得傍晚抵达蒲岐的城门外，咸鲜的空气在鼻腔里留下的温度……这种夹

杂了遥远的青春、梦、冲动、旅途以及陌生气息的氛围，用杨梅酒的委婉是无法匹配的。但这初相识的蓝带啤酒正好，不温不烈，却有恰到好处地倾诉与包容。

如今回想，这事件依旧有一种非真实感，如幻觉。那种high的状态，与其说是因为酒精，更确切说是因为气氛。

今年秋天的蓝带

只因为能深刻地记住蓝带啤酒，其实践我后来很少喝到蓝带有关。不过今年起，乐清的酒水市场上又能看到蓝带的身影了。我从蓝带啤酒经销商那里得到几箱啤酒时，心想要找个时间好好喝喝，把青春的回忆找回来。

这个愿望在一个秋日的午后实现了。我用了好几种方法来品尝蓝带。第一瓶，将小啤酒杯事先在冰箱冻过，杯子取出时，只见外部结着细细的白色凉雾，将琥珀色的啤酒注入杯里，放置两分钟，让杯子的冰凉与啤酒充分交流，然后端起来一饮而尽，一阵麦香从心间流过，然后打个嗝，另一种麦香。

第二瓶，将啤酒事先在冰箱里冰过，然后倒入小麦式啤酒杯里，只见金黄澄亮的啤酒液体顶端，有一层细腻洁白的啤酒泡沫，可能冰箱的温度有点低，今天这泡沫看上去有些不一样，不仅格外丰厚，而且凝结成了冰淇淋般的云朵形状，轻轻柔柔地缀在杯子最上方。喝了一口，果然不同寻常，原来这泡沫早被冻成了轻薄的冰霜，口感犹如漂浮的积雪一般，让啤酒的味道也更加畅快了。

第三瓶，是泡着冰杨梅喝的。第四瓶，是用热水温过喝的，据说这是最保健的啤酒喝法。啤酒的配菜也是地道的乐清特色：盐水煮毛豆、撒着油条末的油炸豆腐块、香烤秋刀鱼等。

喝着蓝带啤酒，我在想，这种从修道院的专属出品到遍及世界各地的庶民

蓝带‘飘’起来

■王常权

1844年，一个叫Pabst的德国酿酒师将他的酿酒坊从美丽的莱茵河畔迁到美国威斯康新州的沃土上，酿造出了在美国广受欢迎的特选酒，因为他们习惯在酒樽和酒桶上系一条蓝色的绸带，幽默的美国人干脆将它昵称为蓝带，蓝带由此得名。

已有167年历史的蓝带啤酒，曾多次获世界性博览会金牌奖。肇庆蓝带啤酒有限公司公司自1990年起引进美国全套生产设备，选用优质原料和蓝带酵母、酒花，由美国酿酒专家指导，按照美国蓝带的传统工艺生产。其品味已完全达到美国蓝带啤酒的标准，其产品以色浅、质优、味纯、气足的特点而著称。乐清市美亚酒行是蓝带啤酒的温州总代理，目前在乐成、柳市、北白象、白石、黄华、翁垟等镇街设有销售网点，分别销售小将军320ml、金麦335ml、大将军500ml三种啤酒。

肇庆蓝带啤酒有限公司是我国啤酒行业中使用中外驰名商标，在国内生产外国名牌啤酒的首家合资企业，也是全国啤酒销量第一的外国品牌企业。由于产品质量好，深受广大客户信赖和好评，公司发展势头迅猛，1997年实现销售收入6.78亿元，创利税总额达2.395亿元，其中利润1.488亿元，人均创税利指标已连续5年保持全国啤酒行业第一的先进水平。蓝带啤酒近年连续摘取“全国最佳明星啤酒”、“全国食品行业名牌产品”、“全国畅销国产商品金桥奖”等荣誉。

公司生产的蓝带啤酒，产品覆盖全国30个省市自治区，并远销东南亚、港澳等国家和地区。公司在短短的几年内一跃而成为肇庆市第一利税大户，全国食品行业质量效益先进企业、中国轻工业200强企业、中国500家最大外商投资工业企业。

乐清市美亚酒行：市区二环路22号，新华书店西首100米。联系电话：61518199、18058388199。

Meishi 美食厨房



Meishi 厨房窍门

四招煎出漂亮的嫩豆腐



1. 豆腐入锅前用淡盐水浸泡30分钟，这样煎制的时候不会因出水而溅油；
2. 泡好的豆腐拭干水份或扑一层薄面粉，这样煎出来的豆腐不容易破且吃起来更酥脆；
3. 入锅后不要急着用锅铲铲动或翻面，可以用摇锅的方式使豆腐均匀受热，待一面凝固后再翻面；
4. 如果是第一次下厨觉得没有信心，可以使用不沾平底锅来煎，掌握以上技巧基本上都能煎出完美不破的嫩豆腐。

(美杰)

鸡蛋 不可横着放

新鲜鸡蛋的蛋白浓稠，能有效地将蛋黄固定在蛋白中央。存放久了，尤其是外界温度较高时，蛋白黏液在蛋白酶的作用下会慢慢脱去一部分水分，失去固定蛋黄的作用。这时如果把鸡蛋横放，由于蛋黄比重比蛋白小，蛋黄就会上浮，靠近蛋壳，变成黏壳蛋。所以鸡蛋不宜横放保存。

把买回来的鸡蛋放在冰箱里时，要大头朝上，小头朝下，这样可使蛋黄上浮后贴在气室下面，既可防止微生物侵入蛋黄，也有利于保证品质。

据《家庭保健报》

如何鉴别真假雪蛤



雪蛤学名东北林蛙，是东北著名的土特产，在我国有上千年的服用历史，明清时被列为宫廷贡品，在医学上素有“软黄金”、“动物人参”之美誉。如何鉴别真假雪蛤要注意以下两点：

- 1.外观：真林蛙油外观为，含潮20%状态下是黄色或淡黄色块状半透明，无潮干品是黄色或黄杂褐色，蜡质明显半透状；伪品多以牛蛙肠子制成碎油，呈黄至浅黄色，色泽较真品浅，无真品特有黑色血管网；
- 2.浸水鉴别：真林蛙油吸水性，水浸体积增大，而且由于吸水量大，林蛙油组织结构破裂，呈膨大的海绵体；假蛙油吸水量小，体积略微膨胀，由于吸水量小，组织结构不破坏，因此，水浸之后组织块边缘整齐一致，不会膨胀至团状。一般假雪蛤发泡后呈鸭肠状。

据《汕头特区晚报》

好山好水酿好酒

家乡好酒，乐清味道

浙江省首批工业旅游示范基地