

咸菜，也是好菜

□ 单守庆

1月10日14时许，山东省栖霞市正在建设中的五彩龙金矿在井下240米处发生爆燃事故，导致井下600多米处的22名矿工被困。在与世隔绝的第7天，他们第一次与地面取得联系。在断绝饮食的第8天，他们第一次发出“民以食为天”的呼喊：“想吃咸菜、火腿肠，想喝小米粥。”

咸菜，在如此危难时刻被提起，这引起我们从事食品科普创作同仁的格外关注和深度思考。我也不由得想起，一个多月前的2020年12月中旬，我在北京六必居博物馆看到的展品和听到的讲解，全是关于咸菜评功摆好：咸菜，也是好菜。在这里受到一次难得的咸菜科普教育。

拥有600年历史的“六必居酱菜制作技艺”已被列入国家级非物质文化遗产名录。1975年在六必居进入酱菜行业一干就是45年的陈杰，是酱腌菜高级技师，是业内首位工人出身享受国务院特殊津贴的酱菜专家。他说，“酱菜”与“咸菜”是区别的：用酱或酱油腌制的蔬菜称为酱菜；用盐腌制的蔬菜称为咸菜。由于咸菜、酱菜都突出“酸甜苦辣咸”的“咸”，咸菜

也就包括了酱菜，就连用虾油腌制的蔬菜、经过发酵的泡菜，也常与“咸菜”混用。咸菜，是菜肴中一个独具特色的大家族。

中国当代著名作家、美食家汪曾祺曾在《咸菜和文化》里写及“中国咸菜之多，制作之精”，还记录了他对咸菜起源的考证：“咸菜起于何时，我一直没有弄清楚。”“关于咸菜的起源，我在看杂书时还要随时留心，并希望博学而好古的饕餮人有以教我。”“考查咸菜和酱菜的起源，我不反对，而且颇有兴趣。但是，也不一定非得寻出它的来由不可。”在汪曾祺看来，“寻找古文化，是考古学家的事，不是作家的事。从食品角度来说，与其考察太子丹请荆轲吃的是什么，不如追寻一下“春不老”；与其查究楚辞里的“蕙肴蒸”，不如品味品味湖南豆豉；与其追溯断发文身的越人怎样吃蛤蜊，不如蒸一碗霉干菜，喝两杯黄酒。我们在小说里要表现的文化，首先是现在的，活着的；其次是昨天的，消逝不久的。理由很简单，因为我们可以看得见，摸得着，尝得出，想得透。”

□ 单守庆

汪曾祺笔下的咸菜，在山东栖霞金矿爆炸事故救援中更是被赋予了特别的意义。当大地深处传来“想吃咸菜”这个最朴素的愿望时，随时待命的多方面的医疗专家在充分考虑被困矿工肠胃功能需要恢复的前提下，调整营养方案，满足他们的“适口者珍”：1月20日腊八节那天，通过3号钻孔投放营养液35瓶、腊八粥13瓶、咸菜20瓶、火腿肠20捆……1月21日，被困矿工的饮食逐步转向正常状态，从开始的一日一餐到一日两餐到一日三餐，品种也更加多样。

咸菜从来都是菜肴中不可或缺的重要成员。可是，由于种种原因，在食品谣言和“以偏盖全”的误传中，都曾殃及咸菜。受到了不公平待遇的咸菜，非但不受宠，甚至被排斥、被拒绝。其实，无论是生活在“吃啥没啥，唯有咸菜”的困难时期，还是进入了“吃啥有啥，不舍咸菜”的小康社会，甚至在与世隔绝的危难之时，咸菜都在呵护着人们的健康。

在山东栖霞金矿爆炸事故救援现场，

集结了心理、营养、骨科、创伤、神经外科等多方面医疗专家。这支由国家卫健委等医疗机构组成的救援队，是事故现场17支专业救援队之一。这些最优秀的专家、最专业的力量、最先进的设备，汇聚成包括投放咸菜等强大的救援力量，不惜一切代价、穷尽一切手段，加快推进救援工作。1月24日11时13分，1名被救矿工成功升井。接着又有4批共10名被救矿工成功升井。当天15时17分，已取得联系的11名被困矿工全部成功升井。这一次又一次的成功升井，是向每一个生命最好的致敬！

（作者系中国药膳研究会副会长兼民族药膳专业委员会主任委员，中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）



梁永刚

火锅好吃 谨防上火

□ 宁蔚夏

冬天是吃火锅的季节，然而有的人吃了火锅之后，常会出现咽喉和牙龈肿痛，舌尖、口腔溃瘍或出血，口唇疱疹等“上火”表现，这是为什么呢？人们又当怎样“防火”和“降火”呢？

火锅姓“火”，属于高热食品，所以吃了以后容易“上火”，这里面是有缘由的。

首先，火锅汤料中含有大量的牛油、羊油、猪油等，加上食用时摄入大量属于高脂肪、高蛋白的各种肉类，可以在人体中产生和蓄积大量的热能，油能助燃，特别是脂肪在体内“燃烧”后，释放的能量远远超过其他营养物质，因此很容易使人“上火”。

其次，火锅底料中含有许多辛香调味品，尤其是川味火锅，这种调味品含得更多，如辣椒、花椒、胡椒、干姜、高良姜、小茴香、丁香、桂皮、八角、草果、豆蔻等。这些入药调味品，大多性温而热，甚至大辛大热，进入人体后如同在火中添柴，往往会“助纣为虐”，使体内由油脂点燃的“火”越烧越旺。

再有，如果遇到平时就是“火体质”的人，则更容易“上火”。“火体质”分为两种



情况：一是素有“实火”，如平日常感身体热烘烘的，甚至冬天很少穿棉，经常口舌糜烂，生疮发炎，牙龈肿痛，口臭或苦，鼻燥咽干，眼红多眵，舌苔黄厚；二是素有“虚

火”，如经常感到“五心烦热”，即手心和脚心发烫，心烦易怒，两颧潮红或潮热，失眠多梦，盗汗，舌质发红。“火体质”的人吃火锅无异于火上浇油，往往会加重“火

势”，导致健康损害。

“防火降火”妙招

1. 熬煮火锅汤头时可加入带心莲子、芦根和绿豆，在补充营养的同时，还能清心、泻火、解毒。
2. 多选凉性的蔬菜，如冬瓜、丝瓜、油菜、菠菜、菜心、金针菇、蘑菇、莲藕、茭白、笋等，不仅能消除油腻，补充冬季人体维生素的不足，还有清热、去燥功效。
3. 可在火锅汤料中加入性味寒凉的水梨、甘蔗、哈密瓜、马蹄等水果以及菊花，既能除腥、提味，又有清热、去燥功效。
4. 在火锅内可适当放入豆腐，不仅能补充多种微量元素，因豆腐中含有石膏，还可清热泻火、除烦止渴。
5. 火锅蘸碟调料宜清淡，最好不用辣酱之类，而用酱油、马醋、麻油或是不含辛辣调味品的汤料。
6. 火锅食用中及食用后，可饮用绿茶或青茶，既解腻爽口，又清火泄热。

（作者系四川省成都市第二人民医院副主任医师）

红山文化的彩陶扁壶

□ 居云峰



这件红山文化的彩陶扁壶来自内蒙古的赤峰市。壶高20厘米，壶腹围45厘米。壶颈直口，口沿内勒，似乎配置有帽盖塞。壶腹腰对称两只孔眼小贴耳，可穿绳索。泥陶质地，壶嘴颈和壶肩部可见红色。壶腹和壶底为瓦灰色，个别地方可见白粉。壶体土沁土锈，透露出年代久远的窖藏特征。

2004年，我送文化名人沈左尧先生一方红丝石掌砚，他回赠我这件陶扁壶。据他说，这件陶扁壶是内蒙古和一个东北人求他字画赠送的，什么时间的没说。他风趣地说：“这可能是件文物，只能交换不能交易。”

红山文化同仰韶文化、良渚文化等一样，是人类文明演进中遗址、实物见证，是考古挖掘、发现研究的成果。它们都是人类文明的组成部分，既有共性，又各具特性；既有联系，又有区别。

红山文化发源地是内蒙古中南部至东北西部一带，分布流域为大凌河、西拉木伦河、老哈河，面积达20万平方公里，是华夏文明最早的遗迹之一。2014年，赤峰市与朝阳市共同签署了《红山文化遗址联合申报世界文化遗产准备工作备忘录》，宣布将联合对红山文化进行申遗。

考古调研成果显示：红山文化的社会形态初期处于母系氏族社会的鼎盛时期，晚期逐渐向父系氏族过渡。经济形态以农业为主，兼以牧、渔、猎并存。遗存以独具特征的彩陶与之字型纹陶器共存，且兼有细石部的新石器时代文化。

红山文化的彩陶多为泥质，以红陶黑彩多见。花纹多样，造型生动朴实。我收藏的这件彩陶扁壶，可能是牧猎人携带喝水用器。红山文化玉雕工艺水平较高，制作为磨制加工而成。1971年5月在昭乌达盟翁牛特旗三星他拉村出土C型碧玉龙，精美、神秘震惊海内外，赤峰市也因此被誉为“中华玉龙之乡”。

关于收藏，我认为不仅在于藏品珍贵，赏心悦目地把玩，更重要的还在于学习和交流知识。通过收藏活动可以向专家学习，向有知识的人学习，提升自己的科学素质和人文素养。

（作者系中国科普研究所原所长、中国科普作家协会原副理事长）

选用食用油有讲究

□ 高健 程景民

家庭中必备食用油，每个人做饭都离不开食用油，食用油与我们的饮食生活息息相关，那么我们该如何选择食用油呢？不同的食用油都有什么优缺点呢？它们都适合什么样的烹调方式呢？

首先，食用油的主要成分是脂肪酸，油的差别也是由其含不同脂肪酸的比例决定的。其中主要有单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸及饱和脂肪酸。

大豆油中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸的比例为1:2.5:3.5。其中不饱和脂肪酸含量高，价格相对便宜。但是大豆油容易氧化，储存过程中容易出现色泽加深的现象。大豆油适合炖煮、炒菜，不适合高温爆炒、煎炸，食用时应该采取低温烹调。

花生油中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸的比例为1:2.2:1.8。它具有独特的花生香味，热稳定性较高。但是花生容易污染黄曲霉毒素，这种毒素容易进入油脂，且会对人们的健康造成影响，要注意选优质产品。花生油适合日常炒菜、炖煮、凉拌、短时间煎炸。

菜籽油中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸的比例为1:9:4。它在所有植物油中饱和脂肪含量几乎是最低的，但是其中可能含有一定量的芥酸，应优先考虑购买无芥酸或低芥酸产品。菜籽油适合日常炒菜、炖煮，不适合高温爆炒、长时间煎炸。

葵花籽油中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸的比例为1:2.5:3.5。它富含维生索E，还具有抗氧化作用的绿原酸。但是其不耐热，在煎炸或反复受热之后容易氧化聚合，产生有害物质。葵花籽油适合炖煮、炒菜，也不适合高温爆炒、煎炸。

玉米油中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸的比例为1:2:4。它富含维生素E，价格相对便宜，但是耐热性较差。玉米油也是适合炖煮、炒菜，不适合高温爆炒、煎炸。

橄榄油中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸的比例为1:5.5:0.5，其中单不饱和脂肪酸含量很高，但价格较贵。精炼橄榄油适合炒菜、炖煮，初榨橄榄油适合凉拌。

芝麻油中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸的比例为1:3:3.3。这种油香味浓，含有芝麻酚、芝麻素等天然抗氧化剂，但其中香气不能经受高温加热。芝麻油适合凉拌、蘸料，或者做汤时添加。

不同食用油都有不同的特点，我们根据自身需求选择即可。无论选哪种食用油，都必须科学地吃食用油，不要等到热到冒烟的时候再烹调，不然会让油脂裂解而产生大量的致癌物质以及过氧化物。另外食用油怕光怕高温怕进水，必须密封好且防止受到阳光直射。不能长时间吃油炸的食物，反复油炸的油脂会产生有害物质。

（第一作者系山西医科大学图书情报专业硕士研究生、第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）



食言食語 栏目主持人：程景民

国酒天香 飘香万邦

□ 谈宜斌

飘香四海、饮誉全球的茅台酒，因产于贵州省赤水河畔的仁怀市茅台镇而得名。在中国历次评酒会上均获得名酒称号，一向是国宴中指定的国酒，并且远销到世界各地。

据传早在汉代，茅台镇一带居民就会酿造枸酱酒。《遵义府志》称：“枸酱，酒之始也。”司马迁在《史记》中记载，公元前135年，唐蒙出使南越，曾专程绕道取此酒归长安，献给汉武帝饮而“甘美之”。《仁怀厅志》载有古诗记其事：“无物移人付酒杯，荔枝滩上瘴烟开。汉家枸酱如何物？赚得唐蒙罍部来。”北宋时在茅台镇附近便酿造出优质的大曲酒，宋人张能臣的《酒名记》以它质量佳美载入酒史。从茅台镇出土的文物清乾隆四十九年刻制的“茅台偃盛酒号”牌坊表明，在1784年前后茅台酒已正式定名。到清朝嘉庆和道光年间，更有“茅台春”“茅台烧春”“茅台春”“四沙茅台”等名酒问世。道光年间刊印的《遵义府志》云：“茅台有烧房不下二十家，所费之粮不下两万石。”《贵州通志》还记载：“按黔省所产之酒，以仁怀茅台村之高梁酒最佳。郑子尹诗所谓‘酒冠黔人国’也。”清代诗人卢郁芷亦

有“茅台香醇醪如油，三五朋朋买小舟。醉倒绿波人不觉，老渔唤醒月斜钩”如画的赞美绝句。

茅台酒是在1915年于美国旧金山举办的巴拿马万国博览会上获金质奖而开始闻名世界的。当时，北洋政府以“茅台公司”的名义，将茅台酒送到博览会上参展，外国人对这种土瓦罐包装的酒品不屑一顾，甚至冷漠到视其连参选资格也没有。一位中国代表愤怒之下，急中生智，故意将一罐茅台酒摔落地上，顷刻瓶碎酒溅，芳香四处飘荡，惊动了所有在场的外国评审专家，一致认为茅台酒才是世界上最好的酒。但因为当时中国贫穷，外交关系薄弱，致使被评选为世界三大著名蒸馏白酒第二名。第一名和第三名，分别是法国科涅克白兰地和英国苏格兰威士忌。

茅台酒是以优质糯性高粱为主料，用纯小麦制曲，不添加任何调味剂和香料。其酿造工艺相当复杂，发酵蒸餾转次多。要在每年的端午节后开始采曲，重阳节后开始下料，精巧地利用当地的独特气候环境和优良的水质条件，采用高温制曲、高温润料、高温堆积、高温

流酒的“四高操作法”。经过二次投料，九次发酵，七次取酒，分型入库，生产周期长达10个月以上，再贮存3年以上，然后精心勾兑，又贮存1年，经品评检验，符合出厂标准方可包装出厂。

茅台酒酒液微黄透明，酒精度一直稳定在53度~55度。全国评酒会对茅台酒的风格作了“酱香突出，幽雅细腻，酒体醇厚，回味悠长”的概括。其“酱香”又称“茅香”，是由酱香、窖底香、醇甜三大特殊风味融合而成。日本用先进的气相色谱仪进行分析，茅台酒中竟含有230多种香气成分，其中有1/3至今无法辨认到底是什么物质。当茅台酒被打开瓶盖时，会有一股幽雅细腻的芳香扑鼻而来，细细品尝又有一股类似豆类发酵的酱香，其间夹杂着烘焙的甜香。更为奇特的是，凡是盛过茅台酒的杯子、瓶子隔了多天仍然余香绵绵，被誉为“空杯香”和“空瓶香”。如此前后浑然一体之酒香，真是“风来隔壁三家醉，雨过开瓶十里香”。近代画家刘海粟也题词赞道：“国酒天香，飘香万邦”。

（作者系中国科普作家协会会员）

芝麻的别称除了胡麻之外，还有胡麻仁、脂麻、油麻、香油麻、油麻仁、油麻子、黑油麻、乌麻、乌麻子、乌芝麻、黑芝麻，黑脂麻、巨胜、巨胜子、黑巨胜、狗虱、交麻、方萎、鸿臈、青囊等。李时珍的《本草纲目》是这样解释芝麻别称的：“方茎以茎名，狗虱以形名，油麻、脂麻谓其多脂油也。”《神农本草经》称芝麻为“胡麻”，其功效有：“主伤中虚羸，补五脏，益气力，长肌肉，填脑髓。久服，轻身，不老。”《本草经集注》这样说芝麻：“服食家当九蒸、九曝、熬、捣、饵之断谷，长生、充肌。”唐孟诜《食疗本草》说芝麻有“润五脏，主火灼，填骨髓，补虚气”等功用。

□ 梁永刚

芝麻的颜色有杂、白、黑之分，以黑白居多，取油以白芝麻为胜，服食以黑芝麻为胜。在农人的眼里，芝麻的身份是金贵的，浑身上下都是宝：花可酿蜜，与油菜、荞麦并列为我国三大蜜源植物；籽粒可榨油，称为麻油、胡麻油、香油，且含油量高，油质好，味醇香，生用热用皆可；除了榨油，芝麻籽粒还可制成芝麻粉、芝麻酱、芝麻糊、芝麻糖等食物；秆可烧火，是过去乡间每逢年关时才舍得烧锅的优质燃料；叶可当菜，是有名的黑色食品，在乡间颇受人们喜爱。

芝麻历史悠久、分布广泛，除了我国种植芝麻之外，亚洲、非洲、南美洲、北美洲均有种植。在我国，关于芝麻是原产非洲的舶来品还是本地物种，一直是众说纷纭。我国最早记载种植芝麻的是《汜胜全书》，书中将芝麻称之为胡麻，史书记载芝麻在汉代传入中国。刘熙在《释名》中说：“胡饼之作大漫亘也，亦言以胡麻著上也。”刘熙是东汉人，他的这段话意思是说，人们烤制胡饼，必须要撒上一层胡麻，使胡饼更为芳香可口。《后汉书》有载：“灵帝，好胡饼，京师皆食胡饼。”胡饼做得这么香酥可口，不仅汉灵帝喜欢，老百姓也都争相品味，可见汉朝已经大量种植芝麻了。

此外，北魏贾思勰的《齐民要术》中说：“张骞外国得胡麻。”而宋朝沈括的《梦溪笔谈》是这样记载的：“张骞自大宛得油麻之种，齐谓之麻，故以胡麻别之。”《词源》记载关于芝麻的来历也是“相传汉张骞得其种于西域，故名”。根据丝绸之路的记载考证，我国的芝麻最初可能是从印度和巴基斯坦等地传入，之后便广泛栽培，栽培历史到现在已经有2000多年。但也有人猜测，我国芝麻自古就已经出现，在我国南方湖南省钱山漾新石器时代遗址和杭州水田史前遗址曾发现过古代芝麻种子，因此，有人推测我国芝麻起源于云贵高原。

昔日乡间，芝麻是家家户户必种的秋季作物，一头连着柴米油盐的人间烟火，一头连着浓郁醇香的珍馐美味。芝麻产量低，通常都是小片种，且多种在地头或者开垦的小片荒地之中。由于芝麻茎秆直立，遮阴面积少，芝麻常用来与矮秆作物混作，譬如，与红薯、花生、大豆等作物混作或间作。收割芝麻俗称“杀芝麻”，听起来动作粗寒气逼人，其实也就是用锋利的镰刀将芝麻从根部放倒，捆成捆，装上架子车拉回家。和其他农作物粗放的收获方式不同，农人对待芝麻格外呵护，可谓享受到了特殊待遇。有平房的住户人家，拉回家的芝麻被一捆捆抱到房顶，三捆斜放围成一个锥形，便于通风晾晒；没有平房的，在院中选一片平整的空地，铺上草席或者塑料布，也是三捆斜放围成一个锥形。

等芝麻捆在阳光下晒干晒透了，农人们便开始打芝麻了。盛放芝麻的器具多是磨盘大小的簸筛，掂起一个芝麻捆，拿至簸筛上方，双手翻转一下，使其根部朝上，腾出一只手轻轻拍打数下，上下再抖撒几下，便有无数芝麻粒雨点般落在簸筛内，如此简单娴熟的动作一遍遍重复，直到一颗颗饱满温热的芝麻粒从干瘪的芝麻荚中飞奔而出。

芝麻颗粒归仓，芝麻秆也就完成了自己的使命。不过，芝麻秆也不是无用之物，乃是农家上等的燃料，烧煞子烙馍最好不过。墙角处，大门外，一捆捆晒干的芝麻秆被农人们码放成柴垛，待到天寒地冻滴水成冰的时节，被一一送入灶膛，化为一缕烟火，温暖着一家老小的胃和农家日子。

（作者系科普专栏作者）