

甜椒正当食，开胃养颜

□ 谷传玲

营养课进行时

天热，胃口差，吃点清甜或辛辣的蔬菜能促进食欲。比如甜椒、青椒、小米椒等，它们不仅能促进食欲，而且营养丰富还养颜，其中一种堪称蔬菜中的维生素C之王。正所谓，时下应季蔬菜，还看如此多“椒”。

谁是蔬菜维生素C之王

甜椒，也叫柿子椒、灯笼椒，果肉厚实，清甜可口，急火快炒或者凉拌都很好吃。除了好吃，其维生素C含量还超高。尤其是绿色甜椒，每百克的维生素C含量高达130毫克，吃100克就能满足成人每日90毫克（孕妇为130毫克左右）维生素C需求。在蔬菜中，绿色甜椒每百克的维生素C含量仅次于小米椒（144毫克），因为小米椒太辣，每餐摄入难以上百克，所以蔬菜维生素C之王非绿色甜椒莫属。

提到维生素C，大家清楚它可以抗氧化，其实它对人们健康的益处远不止于此！它可以促进胶原蛋白的合成，胶原蛋白是皮肤中很重要的一种蛋白，随着人的年龄增长它会流失，然后就容易出现皱纹；同时它还能改善铁、钙和叶酸的利用，促进抗体的形成，对降低血液中的胆固醇含量有帮助。有研究显示，高血压患者每天补充500毫克维生素C，可以显著降低收缩压和舒张压。时下甜椒正上市，强烈建议你吃起来。

彩椒营养远超绿色甜椒

彩椒，即红色、黄色、橙色甜椒，它们的维生素C含量虽然不及绿色甜椒，但每百克含量也高达104毫克，吃100克同样能满足成人每日维生素C需求。

另外，橙色和红色彩椒的β-胡萝卜素含量是绿色甜椒的7—8倍，β-胡萝卜素既抗氧化，也可以在体内转化为有益于眼睛和皮肤健康的维生素A。

再有，红色和橙色彩椒每百克的维生

素E含量分别高达2.01、3.36毫克，吃200克橙色彩椒就能满足每日维生素E需求的48%。此外，黄色、红色彩椒中抗氧化的总酚和总黄酮含量也高于绿色甜椒。

然而，彩椒价格大概是绿色甜椒的3倍，用它补β-胡萝卜素和维生素E的性价比比较低，不如吃胡萝卜补β-胡萝卜素，它的β-胡萝卜素大概是橙色彩椒的5倍，价格却是彩椒的1/6；至于维生素E，我国公民基本上不缺，因此不必为补维生素E而吃彩椒；酚类和黄酮，却广泛存在于蔬果中，也不用专门吃彩椒来补。总之，彩椒营养不错，就是太贵了。

青椒可能会让人增胖

青椒的维生素C含量虽远不及甜椒，但在蔬菜中也算高的了，每百克含59毫克，关键是适合爱吃辣的朋友，品种不同辣度就不同。

青椒的辣来自辣椒素。研究显示，每天摄入4毫克辣椒素制剂能让人少摄入252千卡能量；也有研究说，每天服用4毫克辣

椒素，12周后体脂率比安慰剂组低了6.68%。但是，这些研究不仅样本量很小，一般是几十人，持续时间也很短，顶多也就3个月，所以说吃辣可能有利于减肥。另外，直接吃辣椒和服用辣椒素制剂，还不一样。辣椒素制剂做成胶囊，在体内释放会刺激胃肠，嘴感觉不到辣；直接吃辣椒则会感觉到辣，人们的第一反应往往是多吃几口饭菜来缓解，如此就会摄入更多的能量，反而可能会增胖。

想吃青椒又不想增胖怎么办？吃时准备一大杯水，辣就喝水；或者准备一包脱脂奶，酪蛋白可以包裹辣椒素，另外脱脂奶还能提供一定的饱腹感，这样就能少吃几口能量高的主食或油大的菜，也就不那么容易增胖了。

甜椒、青椒等跟食材百搭，如跟鸡蛋、肉、豆腐皮、木耳、蘑菇等，既可以当主角也可以唱配角，还等什么，变着花样吃起来吧。

（作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师）

兰州苦夏有醉瓜

兰州

兰州

苦夏

有醉瓜

有醉瓜

有醉瓜

有醉瓜

有醉瓜

有醉瓜

有醉瓜

有醉瓜

有醉瓜

有醉瓜

有醉瓜

有醉瓜

有醉瓜

有醉瓜

□ 谈宜斌

石库门：上海“老民居”

□ 高桃芝



上海现存最大、最完整、最多样化的石库门综合体——张园
视觉中国供图

石库门大多叫里弄，俗称弄堂，是最具上海特色的传统民居，享有“凝固在建筑上的上海历史文化”之美誉。

石库门大量吸收江南地区民居的式样，以石条做门框，以乌漆实心厚木做门扇。因其门框用石条砌成，而沪语中将“用一种东西包套另一种东西”叫作“箍”，故称为“石箍门”，后谐音为“石库门”。石库门里弄建筑主要分布在上海市卢湾、黄浦、虹口、闸北、静安、徐汇等区，各具特色。

追根溯源，1842年，清政府被迫与英国签订了不平等的《南京条约》，英国将上海设为通商口岸并建立租界，美、法也相继设立了租界，从而刺激了近代工业发展。当时苏浙一带的富商、地主、官绅为躲避战乱，纷纷举家拥入租界寻求庇护。随着大量人口的涌入，八家洋行向中国租借土地，建造房屋。石库门建筑就是基于当时的商业扩张，在1853年至1930年大量产生，由中国传统里弄帮营建的专供华人居住的联排简屋，将中国传统民居的封闭式院落住宅样式和欧洲联排式住宅样式巧妙融合在一起。

从早期老式石库门到新式石库门，经历了半个世纪的演变。石库门群体布局，相互毗连，一座接一座，一排连一排，从街面向纵深延展形成弄堂。20世纪二三十年代，圈合仍是上海住宅的主要特征，但不再讲究雕刻，而是追求简约，多进改为单进，中西合璧的石库门

住宅超过当时上海民居的3/4，通常被认为是上海近代都市文明的象征之一。到20世纪末，仍有不少市民居住在石库门中。但是，随着上海城市大规模的改造、开发，不少石库门弄堂被陆续拆除。

石库门弄口大体坐北朝南，外形为中国传统式牌楼，由门框、门楣和门扇组成，颇显高大气派。门楣装饰最为丰富多彩。早期的门楣，多模仿江南传统建筑中的仪门，做成中国砖雕青瓦压顶门头式样。后期受到西方建筑风格的影响，常用三角形、半圆形、弧形或长方形的花饰，类似建筑门窗上部的山花楣饰。

石库门建筑一般为砖木结构的两层楼房，每一扇门内是一个独立的居住单元。进门有一个露天小院，称为天井，约10平方米。天井进去为客堂，15—20平方米。客堂后部一间10—15平方米，称为后客堂。客堂左右各有约25平方米的长方形房间两间，称东、西厢房。厢房之后有灶间，辟后门，和后客堂相通。由后客堂走廊尾部的扶梯上楼，位于灶间顶上是一个小间，约10平方米，俗称亭子间。楼上正屋为客堂楼，也称前楼，两侧厢房的结构、面积和底层相同。再往上，则是一个露天晒台。

石库门建筑平面和空间更接近于江南传统的两层楼三合院或四合院形式，保留正当规整的客堂，有楼上安静的内室，还有习惯常见的两厢，这种建筑还

基本保持了汉族传统住宅对外较为封闭的特征，虽身居闹市，但关起门来却难以自成一体。由于每弄堂相对封闭，因而给居住者以强烈的地域感、认同感和安全感。正所谓，胡同是北京的特色，弄堂则是上海的风貌。

21世纪以来，石库门住宅的结构和样式演变为适宜小型家庭居住的“单进”（即无厢房）和“两进”（一客堂一厢房）。里弄则演化出广式里弄、新式里弄、花园式里弄、公寓式里弄等改良形式。

石库门里弄营造技艺注重建筑空间的人性化，其技术工艺构件化、流程化，是一种节约型、工业化的住宅建筑营建方式。且看，我国普通邮票第23组《中国民居》中的上海民居图案，采用的就是石库门建筑。2011年，石库门里弄建筑营造技艺被列入第三批国家级非物质文化遗产名录。

石库门的里弄风情是老上海城市生活中的一道亮丽风景，衍生了上海的文化，留存了上海的记忆，更孕育出了上海海纳百川、兼容并蓄的城市精神，成为宝贵的城市人文遗产。位于兴业路106号著名的中共一大会址，就是正宗的石库门建筑。

如今，到此参观的国内外游客，将石库门的名声传遍世界。

非遗文化之窗

晶莹剔透的葫芦条

□ 赵文新

葫芦上窗台，财源滚滚来。葫芦，因其谐音“福禄”，有良好的寓意，为民间所喜爱。

据乾隆七年《延庆州志》记载，延庆地区生长的瓜类中有丝瓜、瓠子、葫芦等。直到现在，农家小院依然种植着这些瓜。延庆永宁周边及东部农村地区，也一直流传着葫芦条制作的技艺。要制作出便于储存的葫芦条，必须掌握好以下几个关键步骤。

一是种植。清明时节，将葫芦苗套栽。栽时不能伤根，一旦伤了根，结出的葫芦就是苦的，不能旋（xuán）出美味的葫芦条。待到葫芦秧爬满架，掐掉旁逸的蔓杈，便于主枝集中养分，更快生长。

二是选择。进入八月，葫芦长至5公斤左右，趁天气晴朗，选择适合旋条的葫芦。找寻方方正正、青绿色外皮带绒毛的葫芦；用手掐皮，看能否掐出指甲印，深浅凭经验。这样就可以挑选出鲜嫩适宜的葫芦，摘下来，刮去青皮。刮皮后，为了避免晾晒时皮屑粘在表面形成斑点，先用清水洗一下。

三是工具。工欲善其事，必先利其器。制作葫芦条的工具简单，由刮皮刀、葫芦板、葫芦针、葫芦刀组成。借助自家堂门或偏房门框做架。葫芦板的长度，根据门的宽窄而定，宽10厘米左右，厚1.5厘米左右，普通木板均可。在板上面正中位置打眼，用于葫芦针从此穿过；葫芦针为木质，高80厘米左右，以使用者坐在门里小凳子上顺手为宜，针上面安上L形手柄。针杆削成三棱形，根据物理原理，起固定防止葫芦下滑作用。葫芦针下端稍尖，用于插在门框中部凹槽中。葫芦刀是半根筷子做把儿，用薄铁片箍住铅笔做成一个小铁套，取下铁套固定在筷子上伸出即可。

四是旋条。这是做葫芦条最关键的一步。将葫芦清洗后，切去头顶和底座。旋条前，将葫芦板平卡在门框内，葫芦针从板中小眼处穿过，再从下到上穿透准备好的葫芦，把葫芦针头插入门框中部凹槽中固定。一人坐在门里，一只手转动葫芦针把，另一只手捏紧葫芦刀，用中指顶住，固定在葫芦口处。从顶部开始旋，两只手配合，用力均匀，按照顺时针转动。随着葫芦针轻轻旋转，一条翠绿的葫芦条便从手中飞出。旋一层葫芦，出一根长条。长条放在水盆里，涮一涮汁液。另一个人从水盆里找到长条头儿，一圈圈拧成“8”字形。小葫芦旋三层，大葫芦旋四五层。葫芦中心的瓢子太软不能旋，大体5公斤葫芦出1.5公斤湿的葫芦条。

五是晾晒。旋好的葫芦条晾晒在绳子上，中午时一根根地翻一下，防止葫芦条粘在绳子上而折断。葫芦条一天就晒干了，用细绳把葫芦条一小把一小把捆好，装进塑料袋里。之后每隔十天拿出来晒一下，再装进袋里密封储藏。经过摸索，现在旋葫芦条，是仿照门框做成一个长方形架子，直接在架子上旋葫芦条，不用再借助门框了。

晾晒时，葫芦条就像筷子粗的碧玉条、白玉带；晒干后缩成白线绳；食用前温水浸泡，又泡粗一些。葫芦条是百搭食品，和荤素都能炒，也可做馅，绵润可口，味道清香。葫芦条中含有大量营养成分，如糖、蛋白质、胡萝卜素、铁、磷、钙等，保健功能很多，调节心脑血管，健身养颜，抗衰老，保健康，调节肝脏免疫力等，还有降血压的作用。

第一批全国乡村旅游重点村——柳沟村的豆腐宴中，就有充满浓郁乡村烟火气的美食——农家葫芦条。游客在豆腐宴中，品尝到京郊特色的葫芦条时，赞不绝口。

以前，北京延庆种植的葫芦主要用于做瓢，随着生活的改善，人们用葫芦烙画，还做成各种工艺品。在讲究营养均衡、粗细搭配理念的当今，葫芦条跻身于绿色食品领域，从农家转身，成为延庆饭店、民宿的宠儿。

延庆人把祈福纳祥的美好心愿，融合经验和智慧，将常见的葫芦做成富有诗意的食品，提升了生活的品位和美感。

本版投稿邮箱 769131563@qq.com

炒肉可以拍黄瓜

□ 孙宏亮

食在民间

我常做一道家常凉拌菜——炒肉拍黄瓜。

炒肉拍黄瓜不同于拍黄瓜，区别当然是在炒肉这个环节上。单纯的拍黄瓜属大路货，各地似乎都有，炒肉拍黄瓜就不一样，属于“老菜”，有来头，我喜欢的就是这个“来头”。

别以为我会跟你絮叨菜谱，我这个业余厨师的体会是菜谱和拳谱一样，就是个套路，做菜得有想象力，就靠悟性。

说到想象力，你会说那是做艺术的事，对，做艺术是得有丰富的想象力，做菜也得有丰富的想象力，因为做菜做到极致亦属艺术范畴，生活的艺术、工匠的艺术、烹饪的艺术。当代艺术鼻祖马塞尔·杜尚有言：艺术即生活。

书归正传，炒肉拍黄瓜算是老菜，在我的家乡辽南，20世纪六七十年代厨师学

校必教此菜，饮服公司各个饭店也是必做此菜。

先炒肉凉了备用，拍黄瓜、捣蒜泥、切香菜、加盐、糖、醋，然后拌，拍黄瓜的清香和炒肉的醇香还有调味混合激发出来的新味，当即就压住了主菜味。

黄瓜要选细长的水黄瓜，不要短粗的旱黄瓜，更不要冷藏的黄瓜，否则味道会大打折扣。辅料是猪肉，先炒后拌，其他造化靠自己，怎么炒，怎么调味，大蒜放多少，黄瓜是否去皮，要不要香菜，食醋加多少等等，想象力加实践，初学乍练不一定得其真味。

我把这道菜的真谛手把手传给某小吃部厨师，可惜他总是偏离那么一点点，不得其味，有时竟自作主张，莫名其妙放入干红辣椒，食之口中生火，破坏了黄瓜的清爽感。小厨师不懂的是，黄瓜富含的分解酶会破坏辣椒的维生素C。尽管如此，此菜也曾让小吃部好一阵子红红火火。

拍，是做此菜的出彩手法。中式厨师菜刀上下翻飞，黄瓜立马碎尸万段，滚刀切

块，汁液溢出，释放清新之气。拍的力度决定黄瓜块儿的大小、是否留皮，拍到什么程度，就是拍成多碎，都关系到最终的口味效果。别以为我在故弄玄虚，不信你拍，每个人拍的程度不同，最终做出来的味道都是不一样的，即使一个人来做，每次拍的程度也似乎影响了最终的口感。有时我也喜欢拍到黄瓜裂而不碎，切段盛盘，淋上调好的调味汁液即可，倒是别有一番风味，自是与那炒肉垫底的拍黄瓜不同。

炒肉本是热的底料，需放凉后再拌，增加寡淡的黄瓜以炒肉香，使黄瓜的清香与炒肉的焦香相得益彰。火候才是这道菜的绝活，不仅炒肉有火候，拌，也有“火候”，早了晚了都会影响口感。这是比较简单的方法，再麻烦一点那就是裹衣黄瓜了，考验的是刀工。其实不难，慢工出细活儿，适当腌渍加调味料，拌即可，一般而言追求的都是酸辣，不忌甜甜的可适量放糖，亦不费多大劲，只是缺少了炒肉和拍黄瓜生成的独特味道。

吃这道菜，小餐馆往往比大饭店好，

大厨一般不稀得做，小店卖小菜，因此易得。说是易得其实难得，不信你去找找看，有几个能做出正宗绝活的？

夏天一盘炒肉拍黄瓜，一瓶冰镇啤酒，体现的是北方人的豪爽，你如果认为爽得不够，亦可摆整箱啤酒于眼前，体现的是存量与酒量并存。

我在各地也常见拍黄瓜这道菜，可惜没有炒肉做底，徒然缺少了时代韵味，给人以应付食客的感觉。听说海外中餐馆也流行此菜，纽约称其smashed cucumber（碎黄瓜），也没有炒肉垫底。西方人喜欢碎黄瓜源于他们习惯的蔬菜沙拉，人家唤作黄瓜沙拉，但那深藏其中的一抹麻油，体现的终究还是掩藏不住的亚洲风味。

黄瓜原产于印度，汉朝张骞出使西域带回中原，史称胡瓜，是十分古老的菜种，后起皇帝刘备忌“胡”字，遂改名为黄瓜。我只是有点可惜它翠绿欲滴的颜色，若按颜色命名本应叫绿瓜。

这也是我对所谓菜谱不感兴趣的原因，对美食来讲，终究还是舌头说了算。