

看孔数就能判断莲藕口感，你信吗？

□ 薛庆鑫



莲藕嫩脆，做成排骨莲藕汤、藕夹、桂花糯米藕都超级美味。然而挑选莲藕，民间“高人”仅凭孔数就能判断其口感，如“7孔莲藕粉糯，9孔莲藕脆甜”等。事实果真如此？

凭孔数判断口感靠谱吗

不靠谱。莲藕的孔数与口感并无直接关系，孔是莲藕的通气组织，数量多少无规可循。

据统计，我国培育的200多个莲藕品种，而同类品种有的有7孔、9孔、11孔，甚至更多孔的，口感并无区别。这足以说明，口感与孔数无关。

如何判断莲藕的口感？取决于莲藕的品种及生长阶段，一般采收越晚，口感相对越粉糯。可分为三类：其一，口感粉糯、淀粉含量高、黏度强的适合煲汤，制作藕粉和桂花糯米藕等，常见品种为鄂莲5号；其二，口感脆甜、淀粉含量及黏度低的，适合凉拌或清炒，常见品种为鄂莲3号；其三，口感介于粉糯和脆甜之间，常见品种为鄂莲4号。

存在重金属超标问题

由于工农业和旅游业的迅速发展，大量“三废”排放河流、湖泊，污染水生植物，有人就担心莲藕存在重金属超标问题，危害健康。对此，有关研究人员抽检了上市莲藕。

从某城市超市和农贸市场采集16批次莲藕，检测显示，均不同程度含有重金属，但都在《食品安全国家标准 食品中污染物限量》范围内。这个风险程度成年人可以接受，但建议儿童还是要少吃。

采集保定市各超市共13份莲藕样品，对其重金属含量特征及健康风险进行评价。结果表明，莲藕中无机砷、铅、镉均有超标，达轻污染，重金属含量表现为：藕节>藕皮>藕肉。虽说不存在明显的健康危害，但建议吃时去掉皮和藕节。

莲藕的营养价值

富含膳食纤维。《中国食物成分表》数据显示，每百克莲藕含不溶性膳食纤维2.2克，是土豆的两倍。品种决定含量，研究显示，山东菏泽莲藕的膳食纤维含量最高，每百克约含7克。膳食纤维能增强饱腹感，促进胃肠蠕动、预防便秘，以及平衡肠道菌群，预防肠道疾病。

钾含量丰富。每百克莲藕含钾293毫克，而每百克云南红河莲藕含钾高达407毫克，为香蕉的1.6倍。每天吃100克云南红河莲藕，就能满足一般人群每天钾需求量的

20%，对控血压很有帮助。

富含维生素C。有研究对比10个产地的莲藕，维生素C含量在50%—70%之间，其中每百克江苏淮安莲藕的维生素C含量为68毫克，堪比小白菜，超过橙子，也比土豆、西红柿、大白菜等高。

蛋白质超高。莲藕的蛋白质含量位列蔬菜前排，每百克湖北荆州莲藕的蛋白质含量高达3.8克。不过，在莲藕氨基酸营养价值中缺乏蛋氨酸和异亮氨酸，吃时最好搭配海藻和豆类，能提高蛋白质的吸收利用率。

市场上挑选有讲究

一看外观。莲藕毕竟是从泥里挖出来的，选择外形饱满、表皮偏黄的，即便带点泥土或黑点也没关系。倒是要提防那些表皮光滑且白净的，很可能被“处理”过。

二查损伤。检查莲藕表皮是否有损伤，有外伤容易变质，不易储存，也会增加微生物污染概率，还可能影响口感。

三闻气味。新鲜莲藕带有泥土清香，若闻到化学试剂的异味和酸味，千万别买。

另外，切开的莲藕容易氧化变色，这是因为藕中含有酚类物质，切开后与酶和氧气接触就会发生酶促褐变。这个过程产生的醌会聚合成有色物质，使切面逐渐变成褐色。倘若切开后不能及时烹调，就尽快泡在干净水里，阻止氧化反应，保持藕的颜色。

吃时要注意

切莫生吃。莲藕属于水生植物，可能会有寄生虫和细菌污染，必须烹调加热之后才能安全享用。

减少主食。每百克莲藕含碳水化合物11.5克，含量比土豆低，为胡萝卜的1.4倍、白萝卜的近3倍，更是大白菜的3.4倍，热量也比它们高。因此，如果菜肴中有莲藕，主食就应减少。

(作者系注册营养师)

幽远雅致的徽派民居

□ 高桃芝

非遗文化之窗

“白墙黛瓦马头墙，回廊挂落花格窗。”诗中描述的，正是我国传统民居建筑中的徽派民居，那白墙黛瓦、马头翘角，错落有致，掩映在青山绿水中，勾勒出幽远雅致的水墨画，古意斑斓又清新爽目。

徽派民居，特指明清时期徽州的民居，亦称徽州古民居，主要分布于古徽州地区，即今安徽省黄山市、绩溪县和婺源县。其特点是：建筑色调朴素淡雅，山墙造型别具一格，天井庭院紧凑通融，梁架结构奇巧多变，雕刻装饰精致优美。

徽商成就了民居。明朝中叶，徽商已经成为当时最大的商业集团之一，在家乡争相建造住宅。徽州地产良材巨木，也为建房提供了必备条件。没有徽商，就不可能有雄厚的经济实力去建造美庐豪宅；不是美庐豪宅，也就不可能历经几百年遗存至今。

徽派民居多为多进院落式集居形式（小型者为三合院式），一般坐北朝南，依山傍水，讲求风水。布局以中轴线对称分列，进门为前庭，中设天井，后设厅堂，厅堂用中门与后厅堂隔开，后厅堂设一堂二卧室，堂堂后是一道封火墙，靠墙设天井，两旁建厢房，这是第一进；第二进的结构仍为一眷分两堂，前后两个天井，中有隔扇、卧室四间、堂堂两个；第三、四进或多进，结构均如此，一进套一进，屋套屋。



安徽黄山：宏村水塘倒影徽派民居。视觉中国供图

木、石、砖雕刻，成为著名的“徽州三雕”——木雕用于梁架、立面木作和门窗等附属构件；石雕用于室外、露天装饰、门窗楣罩和漏窗等；砖雕则用于门楼、门罩、八字墙等处。图案取材多样，包括掌故传说、飞禽走兽、花卉祥云等。雕刻结构严谨，层次分明，栩栩如生，细节细腻繁复，工艺精湛，表现出徽派民居庄重华丽而又活泼多姿的风格，彰显出徽州艺人的高超技艺。

白墙黛瓦，黑白辉映，双层屋檐，

增加了空间层次和色差呼应的韵律美，造就了徽派民居的特殊气质，也造就了至今精彩纷呈的古村落建筑群，其中当以皖南古村落西递、宏村最为著名。2000年，西递、宏村入选世界文化遗产；2008年，徽派传统民居营造技艺被列入第二批国家级非物质文化遗产名录。

联合国教科文组织评价，徽派民居“是人类古老文化的见证，是传统特色建筑的典型作品，是人与自然结合的光辉典范”。

豫中农家焦馍香

□ 梁永刚

食在民间

三伏天，一家老小不想吃饭，家庭主妇就变着花样粗粮细作，蒸包子、下面条、炕焦馍……因此形成了豫中农家厨房里的一道独特风景。

焦馍，是在铁鏊子上炕出来的薄饼，馍上粘着星星点点的芝麻粒，咬一口嘎嘣响，吃起来酥脆香，属于河南的特色传统面食。河南方言：焦，即酥脆，故而称这种一掰一块、吃着掉渣的面食为焦馍。老一辈人常说，心急吃不了热豆腐。同样，心急也吃不了干焦馍。焦馍好吃，缺点是干硬，吃得过快过急，嘴里容易磨出泡，进而导致口腔溃疡。

焦馍和饼馍堪称“孪生兄弟”，都是在鏊子上烙出来的。焦馍薄如纸，没有烙馍耐饥，在豫中农家食谱中算不上主食，

只能充当闲磕牙的零食，类似于现在孩子们吃的薯片。

麦收后，豫中农家隔三差五改善一下伙食，炕焦馍。早些年没有平底锅，漏菜馍、炕焦馍、烙油馍，都用生铁铸成的鏊子，此物圆形，中间略微鼓起，像老鳖盖，三块砖头支起来，下面烧麦秸火。

炕焦馍，和面是关键。温水和面，加入芝麻、细盐，反复揉成面团。揪下核桃大一块面，擀成一张薄饼子。乡亲们惯用的擀面杖有两种，一种俗称“大擀杖儿”，手腕粗细，四尺来长，两头齐平，宛如孙悟空的金箍棒，只是稍微短些，多用来擀面条，擀大面饼；另一种谓之“小擀杖儿”，二尺长，如枣核，中间粗，两头尖，多用来擀饺子皮，擀焦馍面坯。

擀好的焦馍面坯，圆周周，薄溜溜，透亮亮，厚了不易炕焦，吃着口感不好。小擀杖儿稳稳挑着焦馍面坯，从案板转移

到微烫的鏊子上，添柴加火，使其升温，等到一面发黄发硬后，翻过来，再炕另一面。此时的焦馍，虽说两面都泛黄熟透了，但距离焦香酥脆尚有一定火候。有经验的夫妇掂起炕熟的焦馍，靠在鏊子旁烘烤，腾出手来，又把擀好的焦馍面坯，挑到了空鏊子上。靠在火堆旁的焦馍，烘干了体内水分，一个个转场到锅鏊上，不大工夫便擀了厚厚一沓子。

等案板上的一大团面，全都炕成了焦馍，这只是走完了第一步。接下来，还要把焦馍逐个放在鏊子上，进行二次加热。鏊子下面的火，比先前烧得更旺，翻馍的动作也更加迅速，听到芝麻粒在鏊子上噼啪作响，就要立马将馍翻过来，稍慢一点，色泽就不好看。刚炕好的焦馍，热腾腾，黄澄澄，酥脆脆，色香味俱佳，掰掉一块，咔嚓作响，清脆有声，放嘴里慢慢嚼，吃起来满口香。

关于豫中乡间“六月六，吃焦馍”的

习俗，还蕴藏着美好寓意和动人传说。听老一辈人说，农历六月初六是蚂蚁的生日，炕焦馍是给蚂蚁过生日的。传说蚂蚁是勤劳、善良和正义的化身，曾经救过人的性命，为了感谢蚂蚁，就把农历六月初六当作蚂蚁的生日，家家户户都要炕焦馍让蚂蚁吃。焦馍酥脆，一掰就碎，吃时会掉渣儿，蚂蚁闻到香味，倾巢而出，穿梭不停。

此外，焦馍还在豫中乡间“治病偏方”中发挥着作用。譬如专治小孩食气的鸡内金，可消积滞健脾胃。不管哪家杀了鸡，总是要剥下砂囊内壁上的那层薄膜（鸡内金），洗净晾干精心收藏。鸡内金这种中药，必须研磨成粉冲水服用，不过，小孩总嫌味道差咽不下去。这时，当娘的就会把鸡内金擀成碎粒，掺入面中，炕成美味的焦馍，让孩子愉快地吃下。

总之，每到伏天，焦馍就是我舌尖上难忘的乡愁。

红土高原识鸡枞

□ 陆明华

豆棚瓜架

前不久，我慕名来到云南这片神奇的红土地，正赶上的一场雨后，只见遍地蘑菇撑开五颜六色的伞，有的如牛肝肝灰暗，有的像花菜鲜艳……竟然还有一种蘑菇会奔跑，让我十分惊讶。

瞧！它们在草地上、树林里，宛若一窝窝吸着鼻涕打着小伞的乡下孩子，嬉闹着，见了人，便撒丫子跑，趁着乌漆麻黑的夜色拼命跑，健步如飞，生怕被人追上。昆明朋友告诉我，这种蘑菇叫鸡枞。

鸡枞，又名鸡宗、鸡松、鸡脚菇、蚁枞。《黔书》记载：“鸡枞菌，秋七月生浅草中，初奋地则如笠，渐如盖，移移披披如鸡羽，故名鸡，以其从土出，故名枞。”其肉厚肥硕，质细丝白，鲜甜香脆，富含人体所需的氨基酸、蛋白质、脂肪、核黄

酸等，具有“益味、清神、治痔”之功效，实为“菌中之冠”。

有关鸡枞最早的文字，大概出自明末徐霞客的云南游记：“见牧童手持一鸡枞，甚巨而鲜洁，时鸡枞已过时，盖最后者独出而大也，市余之，于是沦汤为饭，甚适。”在永昌，一位当地名人请他赴宴，席上就有鸡枞汤；在顺宁龙泉寺，一位和尚请他吃过鸡枞；在蒙化的路上，他还买了鸡枞。

鸡枞颜色灰白。枞菌好吃，主要是吃其鲜，一般是做成枞菌汤，汤汁浓厚鲜美，味道特别棒。据传，明朝嘉靖皇帝最爱吃云南鸡枞，每年由驿站飞骑传递鸡枞进京，嘉靖只分少许给宠妃和独揽大权、号称九千岁的太监魏忠贤，连正宫娘娘张皇后都无福品尝。我想，如果当年杨玉环喜爱的是鸡枞，那定不会有“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”之说，鸡枞比荔枝更难保鲜，她还笑得起来。

同样，如若苏东坡钟情的是鸡枞，那“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”的诗句估计又要改写了。正是因为味道极为鲜美且保鲜时间极短的特性，鸡枞才适于鲜汤，尝过此汤的人，一定忘不了那抹比乌骨鸡汤更为醉人的茗香。古人赵翼赞美鸡枞：“无骨乃有皮，无血乃有肉，鲜于锦雉膏，腴于锦雀腹。”这个形容丝毫不夸张。

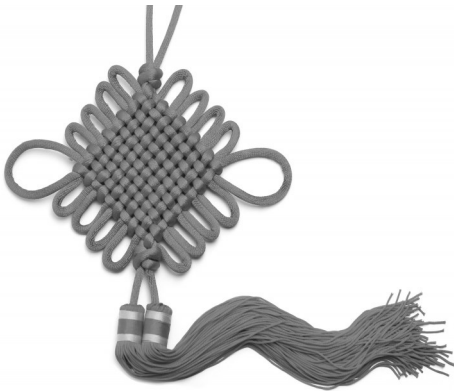
鸡枞腿长，以伞盖舒舒舒为最佳，华盖撑开后藏虫。听昆明的朋友说，极鲜之物鸡枞，除了现时煲汤外，一般还有以下几种吃法：一是干煮。选上好的黑头鸡枞骨朵，洗净撕碎放入锅中，放适量盐、花椒水煮，煮熟后捞出，摊在篾笆上晒干，存储在干燥地方。吃时用油炸，炸出的鸡枞呈金黄色，香脆异常，适于佐酒。二是水煮。做法跟煮干鸡枞一样，只是在水快干时就要将鸡枞捞出，凉后装入食品袋，放进冰箱冷冻储存，等想吃时，拿

出来解冻就可以食用了。三是油煮。用伞叶肥厚的鸡枞最好，洗净撕碎后放入锅中，倒入菜油煮。切记不能用坚果类的油，因为容易哈喇，要用当地菜籽油。然后放盐、花椒适量，炸干鸡枞的水分，等待煮油变成金黄色，鸡枞呈现褐色即可。

资深吃货、作家汪曾祺在《菌小谱》中回味：“我在昆明住过七年，离开已四十年，不忘昆明的菌子。”他尤其推崇云南高原特有的鸡枞菌，且称鸡枞为“植物鸡”，赞其“味正似当年的肥母鸡，鸡肉粗而菌肉细腻，且鸡肉无此特殊的菌子香气”。汪老将爱的情怀倾注在喜好美食的文章中，用艺术的心灵体味真挚生活，这恐怕只有既善作文又嗜美食的苏枞可相比拟了。

我要说，红土高原之旅，因邂逅鸡枞而别开生面……

本版投稿邮箱 769131563@qq.com



视觉中国供图

绳结：律动的古文文字

□ 赵文新

绳结，拴在古老文明的源头，成为人类与自然对话的物象表达。它孕育出文字，像拉动历史车轮向前的引擎，将华夏文化书写在广袤的大地上。

《易·系辞》记载：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契。”意即，上古无文字，用结绳记事，以后不足以使用，圣人便发明文书契据。在旧石器时代晚期的山顶洞人遗址中，发现了骨针。当先民用绳线穿制兽骨、贝类装饰品及缝制衣物时，结绳和缝纫技术已然萌芽。浙江吴兴钱山漾新石器时代良渚文化遗址中，有不少竹编织物、花边织物和丝麻织品等，其中丝麻织品有麻布片和麻绳。据考证，约为公元前3300年至前2600年的麻绳，是编结的材料和雏形。先秦《何彼微矣》言：“其钓维何？维丝伊缙。”意思是，渔人钓竿系的什么线？乃柔韧的细丝合成鱼线。

《红楼梦》第35回：“白玉钏亲尝莲叶羹，黄金莺巧结梅花络。”曹雪芹写宝钗的丫鬟莺儿给宝玉打络子。莺儿在编结中，普及络子妙用、色彩搭配、形状变化等常识，打了个漂亮的梅花络。后来宝钗建议她用金线打络子，将宝玉那块玉络住。打络子，暗喻“金玉良缘”，草蛇灰线照应主旨。

绳结，始于上古，兴于唐宋，盛于明清，到如今的装饰艺术。根据设计的图案，选择丝、棉、麻、尼龙、混纺、皮革等不同材料，配上珠子、宝石、铜钱、铃铛等配饰所做的艺术品。以单线条、双线条或多线条来编结。编结中，通过线头并行或线头分离的变化，做出多姿多彩的结或组结。著名艺术家黄永松对中国数千年历史的编结艺术，整理归纳出11种基本结、14种变化结，并赋予其响亮的名字——“中国结”。

为能让绳结在继承和创新中走向未来，北京市延庆区博物馆开展非遗体验课，由延庆区民间文艺家协会会员李文利现场传授。

编结使用镊子、固定板、珠针、剪刀、胶枪等工具，按照选料、打板、编制、整形、定型、制穗、装配等步骤。李文利强调了“绳尾、绳耳、绳环”三个术语：绳的末端叫绳尾；绳中间拧成的线圈叫绳耳；将绳耳一端交错叠加在另一端上，就得到了绳环。编结时，左手张开，每根指头都肩负着“固定物”的任务。右手运用捻、结、穿、缠、绕、编、抽等多种技巧，将不同颜色的绳结分别套在手指上，严格按照章法循环有致地编织。颜色鲜艳的绳子，在两手之间或延展、或勾连、或组合，呈现出形状各异的结饰品。编好后，按绳子走向调整结的位置、绳的松紧，以求艺术品更加完美。

用彩线当画笔，再现律动的古文文字。大红的中国结，悬挂出国泰民安的气象；新人的同心结，祝愿百年好合的幸福；汽车上的平安结，佑护一路顺风的心愿。小姑娘头上的蝴蝶结，西瓜老板编的网结，农村老翁挂牲口的链扣结，老妇人编的盘扣结，以及截取谐音的吉字结、鑫结、鱼结、如意结等，成为吉庆有余、万事如意等祝福的灿烂文化符号。

绳结用艺术的语言，表达丰盈而美好的寓意。改编张先的词句“心似双丝网，中有千千结”，那就是生活多绳线，可编千干结。