

酸菜鱼为何越吃越“上瘾”

□ 谷传玲

营养课进行时

近日，酸菜鱼火爆台湾！酸菜鱼餐馆前的食客排着长队，高峰时甚至要等几个小时，一向口味清淡的台湾民众竟然被酸辣爽口的酸菜鱼征服了。酸菜鱼究竟有何魔力？其营养又如何呢？

口感酸辣又鲜美

酸菜鱼是经典的川菜。众所周知，川菜以酸辣见长，不妨说说这酸辣里的门道。

酸来自发酵的芥菜，芥菜在乳酸菌的发酵下会产生多种有机酸，其中乳酸味道尖利，乙酸味道刺激，苹果酸味道温和，这给味蕾带来了非常丰富的酸味体验。

至于辣，它其实并不是一种味道，而是辣椒素激活口腔、舌头上的辣味受体通道（TRPV1）产生的灼热、刺痛感，这种感觉

会“上瘾”，所以辣味的酸菜鱼会让人越吃越爱吃。

除了酸辣，酸菜鱼还很鲜，这是因为鱼富含的蛋白质，在烹调过程中会部分分解成氨基酸，其中有些是呈鲜味的氨基酸。吃鱼的同时喝口汤，除了酸辣，还会喝出鱼汤的鲜美。

如此丰富的酸辣鲜美口感，很难不被百姓所喜爱。因此，来自川渝的酸菜鱼，受到了全国人民的青睐，台湾同胞也不例外。有评论指出，千人千味，但口有同好，这是历史的记忆、DNA的痕迹。

传统酸菜鱼考验刀工

做传统酸菜鱼，要把活的草鱼杀了去内脏清洗干净，然后切片去刺。这个过程很费事，另外切片去刺也是个技术活，不经过一番练习是很难把鱼片削得薄厚均匀的，所以工作节奏快、下厨少的上班族大多选择下馆子吃酸菜鱼。

新冠期间不方便外卖，预制酸菜鱼为

此火爆全网，其口味虽然比不上餐馆现做的，但有些电商店铺动辄就是上百万件的销售量，这也足以说明国人是多么地爱吃酸菜鱼。

相比于传统酸菜鱼，这种预制酸菜鱼对厨房小白实在太友好了，鱼片都是切好调好味的，买回家把酸菜、鱼片、料包混一起，一煮就能上桌，它大受欢迎也跟这个密切相关。

烹调时少放酸菜更健康

现在做酸菜鱼除了用草鱼，还用黑鱼，这两种鱼能量都不高，而且都是高蛋白低脂肪，对减肥的人也很友好。

但是酸菜含盐特别高，每百克酸菜含有7克以上的盐都很正常。虽然做酸菜鱼前要把酸菜洗一洗，这会去掉不少盐，但是做出来的酸菜鱼盐还是挺多的。有研究专门检测了正宗酸菜鱼的盐含量，每百克就高达2.3克，这可是接近每日盐限量5克的一半。所以，为了控盐，做酸菜鱼时除了把酸菜洗一



视觉中国供图

洗，最好还是少放一点酸菜，并且不额外加盐。

作为腌制发酵类蔬菜，酸菜也含有亚硝酸盐，虽然它不致癌，但是在胃里可以被转化成亚硝胺这种致癌物，增加胃癌和食道癌风险，这也是做酸菜鱼要少放酸菜的一个理由。当然，最重要的还是要多吃新鲜的蔬菜，少吃酸菜。

除了少放酸菜，不额外加盐，酸菜鱼出锅后少淋点油，也可以让酸菜鱼更健康。另外，吃酸菜鱼时，先吃点富含维生素C的蔬果，比如西兰花、芥蓝、小白菜、彩椒、猕猴桃、草莓、橙子等，这是因为维生素C可以减少亚硝酸盐的吸收。

（作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师）

食在民间

菠菜当属冬食最佳

□ 梁永刚

冬日的乡村菜园里，菠菜是仅有的几种绿叶菜之一，凌霜傲雪，不畏严寒，充盈着植物的温润。据传，出生尊贵的菠菜是从皇宫御膳流入民间，走上大众餐桌的。

难得的蔬菜舶来品

何谓菠菜？说是因为西汉张骞出使西域，从古波斯带回，故得名。其别名很多，比如菠薐菜，挟裹着雅致的古风；波斯草，体现出异域的风情；红根菜，透露出简单的直观。据史料记载，唐贞观年间，尼泊尔国王从西域菠薐国带来一种珍稀蔬菜进献唐太宗，叶碧翠，根红艳，从此在我国土地上栽培。因为古称波斯为“菠薐国”，于是就称这种蔬菜为“菠薐菜”。

菠菜还叫菠薐菜时，可谓稀有珍贵，刚从尼泊尔踏进东土大唐那会儿，除了王宫贵族尝鲜享用，寻常百姓连闻一闻的资格都没有。《唐六典》称，皇宫内有一道面点是将菠菜煮熟捣烂加入面中，然后加工成面条，在朝会宴饮时赏赐给九品以上官员食用。李时珍称：“其茎柔脆，其叶绿腻柔浓，直出一尖，旁出两尖，似鼓子花叶之状而长大。”他还说，菠菜通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥。

“鹦鹉菜”名的由来

菠菜最为生动的别名，当属“红嘴绿鹦哥”——菠菜叶片宽大，色泽翠绿，根部紫红，远远看去，很像巧舌鹦鹉。

关于菠菜改称鹦鹉菜，民间还有一个趣闻：乾隆下江南微服私访，某天因饥渴难耐，就和随从在一农家用饭。农妇从自家菜园挖了些菠菜，做了个菠菜熬豆腐。乾隆食后颇觉鲜美，极是赞赏，问其菜名。农妇说：“金镶白玉板，红嘴绿鹦哥。”乾隆大喜，封农妇为皇姑，也给了菠菜又一个别名，叫鹦鹉菜。

不分地域，四季常青

菠菜属于性格随和的家常菜，地域性不强，南北都种；不讲究时令，四季都有。因此也赋予了菠菜不同的品质和性格，春菠菜清新鲜嫩，夏菠菜肥硕浓郁，秋菠菜柔韧厚实，冬菠菜凌寒不凋。

菠菜虽说一年四季都能种，不过，最鲜嫩的当属越冬栽培、春天萌发的春菠菜。天寒地冻，雪压霜染，菠菜暂时蛰伏在冻土之中，待一缕春风、一抹暖阳将自己唤醒，便拿出积攒了一冬的精神气，蹭蹭蹭往上长，直长得枝叶墨绿，丰腴鲜嫩，凝重深沉的绿里透着黑，鲜活自然的嫩中透着润。

论口感和味道，还是经霜覆雪的冬菠菜最佳，春菠菜次之。经历了一场寒霜之后，脾性平和许多，甜度也添了几分。据说，苏东坡被贬在蜀州时，看到菠菜在冬天里依然充满着绿意，写下了“北方苦寒今未已，雪底菠薐如铁甲”的诗句。诗中的“菠薐”，便是菠菜。也正是经过砭骨的寒气和冬雪的滋养，冬菠菜性凉味甘，口感清鲜绵长。

民族饮食的古往今来

□ 单守庆



12月14日，习近平总书记在考察多民族聚居的广西南宁市良庆区蟠龙社区时亲切地对大家说，各族人民同顶一片天、同耕一垅田、同饮一江水、同建一家园。全面建设社会主义现代化国家，一个民族都不能少。希望社区各族群众多来往，大家互帮互助，交知心朋友，和睦邻居，共同建设幸福家园。这股殷嘱托，激励着全国各族人民不断铸牢中华民族共同体意识，积极推进新时代包括民族饮食的高质量发展。

提到民族饮食，必须先说说我国56个民族的由来和发展，再谈谈民族饮食的传承和创新。

说来话长。早在距今2200多年前的先秦时期，我国的“五方之民”及其后裔有难以数计的“自称”和“他称”。他们在漫长的历史演进中或消融、或重

组、或迁徙、或离散，兴衰分合，支系繁多。对此，《中国民族概论》有这样的论述：“直至20世纪40年代末50年代初，在中国版图内究竟有多少个民族成分，谁也讲不清。”1953年第一次全国人口普查时，汇总登记上报的民族名称就有400多个，其中云南省就有260多个。1964年第二次全国人口普查时，汇总登记上报的民族名称仍有183个。直到1979年，基诺族被认定为第56个民族。2018年，全国人大常委会把认定的56个民族写入宪法，从根本法的高度确立了我国各民族的宪法地位。

我国的民族识别工作经历四个阶段：

第一阶段：1949年到1954年，认定38个民族——历来公认的11个民族：蒙古族、回族、藏族、维吾尔族、苗族、彝族、朝鲜族、满族、瑶族、黎族、高山族；经识别认定的27个民族：壮族、布依族、侗族、白族、哈萨克族、哈尼族、傣族、傈僳族、佤族、东乡族、纳西族、拉祜族、水族、景颇族、柯尔克孜族、土族、塔吉克族、乌孜别克族、塔塔尔族、鄂温克族、保安族、羌族、撒拉族、俄罗

斯族、锡伯族、裕固族、鄂伦春族。

第二阶段：1954年到1964年，认定15个民族——土家族、畲族、达斡尔族、仫佬族、布朗族、仡佬族、阿昌族、普米族、怒族、崩龙族（后改为德昂族）、京族、独龙族、赫哲族、门巴族、毛难族（后改为毛南族）。

第三阶段：1965年到1979年，认定2个民族——珞巴族、基诺族。

第四阶段：截至1982年第三次全国人口普查，经国务院批准认定55个少数民族，加上汉族，我国民族大家庭共有56个民族。1990年全国第四次人口普查，正式确认中国有56个民族。

民族识别，即对民族成分的辨认，是中华人民共和国成立后党和政府领导的一次大规模的、前所未有的民族工作。在民族识别工作中，注重方方面面的依据：共同语言、共同地域、共同经济生活、共同文化特点和共同心理素质……

作为“民以食为天”的“食”，越来越受到民族学、民俗学、营养学、医学等领域的青睐。生活在中国大地上的56个民族，由于自然条件不同而形成的习尚称之为“风”，由于社会环境不同而形成的习

皮雕：皮上生花的技艺

□ 文/图 赵文新

胡同京味儿

锦上添花，指在有彩色花纹的丝织品上再绣上花朵。而皮雕，则以皮革为材料，在上面绣花，是和木雕、竹雕、砖雕、石雕等技法类似的一种雕刻工艺。

皮雕制作是北京市延庆区博物馆非遗体验课内容之一。在课上，我有幸见到延庆区唯一的一位专业皮雕工艺师、非遗传统皮活制作技艺传承人孙淑娟老师。2007年，孙淑娟参加皮雕大师李荣宗（获得世界皮雕大赛第一名的首个华人）培训班，掌握皮雕技法后，经过反复实践和大胆探索，将烫烙技法、浮雕技法与皮雕技术完美融合，开创了类似一种新技法——立体皮雕技法，增加了画面的质感和动感。

皮雕制作时，用旋转刻刀及印花工具，在皮革上精心刻画、敲击、推拉、挤压，制作出各种深浅、远近等视觉效果，使图案纹样在皮革表层雕琢出凹凸起伏的层次，呈现出立体而美丽的纹饰。皮雕最大最传统的类别是唐草纹路，这种纹路曲卷多变，层次丰富，是中国的传统图案之一，最早在古代建筑、衣服上出现。皮雕

荟萃唐草纹路的精华，在皮革上以别样的方式呈现，呵护传统文化元素源远流长。

皮雕技法多样，包括裁切、黏合、缝合、雕刻、染色、封边、抛光、打蜡等多道工序。

选料。用眼看，用手摸，精心选用质地细密坚韧、不易变形的天然皮革进行创作，也有部分人造皮革。优质的底料，是雕琢的保证。皮革分为皮面和毛面，要在皮面上雕刻。雕刻前用水慢慢润湿皮面，使其膨胀变软，增加可塑性。

雕刻。这是皮雕的关键技艺，由雕和刻两步组成。当潮湿适宜的皮革几乎恢复原来的颜色时，根据主题设计图案纹样。把纹样放在透明纸上，铺在皮革的皮面，用圆头铁笔依图案线条，转绘到湿润的皮革上，也叫拓图，也可用印纸描现成的图。顺着皮革上转绘纹样的痕迹，使用旋转刻刀划出弯曲的轮廓线条，这是完成雕皮的过程。再使用小锤、小铁棍等工具完成刻印。小铁棍倾斜45度，卡在线条中，使用小锤用力而平稳地敲击小铁棍，敲打出图案纹样的基本轮廓及阴影。阴影宽窄、深浅，流畅而一致，全凭日久的磨砺、感悟。再辅助印花工具反复修改，制出丰富生动的立体纹样。

为了使体验者更快掌握技能，孙淑娟专门编了几句雕刻顺口溜：左手小铁棍，右手小木槌，脑子转转转，眼睛仔细看。体验馆内，伴随着叮叮当当的敲击声，我想到《诗经·伐檀》诗句：“坎坎伐檀兮，置之河之干兮。”这富有节奏的声音，不正像伐木般劳作的交响曲吗？

染色。依照设计主题选用染色方法，不同图案皴染不同的颜色。如奥运题材的运动造型，饱满、热烈、奔放、明快，呈现出生机勃勃，尽显运动的张力；而八达岭长城图案，雄浑、壮观、厚重、苍茫，呈现绵延逶迤的磅礴气势。绘色的多样性，表达不同的审美取向。待图案染色完成后，确认无尘埃附着，孙淑娟巧妙利用本地材料，用处理过的丝瓜瓤儿打磨皮革边角，使得切割边缘细腻柔和。再使用皮革亮油，以划圈方式轻轻在表面擦拭，增加温润的光泽。

每一件皮雕作品的诞生，都要历经20多道工序，每一流程都需要精益求精。皮活制品品类丰富，如马具、包装、箱包、服饰、文具等多姿多形的工艺品。

孙秀娟还为此成立了藏革皮雕工作室，拥有专业的设计制作团队，作品相继走出国门并获得大奖。2017年又创办妫川



皮雕工艺师孙淑娟的作品。

儒匠手工塾，上千名女子学习皮雕制作技艺，带动大家增收致富，也多次到社区、博物馆等场所传授技艺，普及相关知识。

历史悠久的综合性手工技艺皮雕，每一步都需要匠心、真情去完成。制作者们在雕琢中，与皮革对话、与时间对话，用雕花和彩绘等艺术性的语言去表达美的追求，让花朵绽放皮面上摇曳生辉。

相声由宋代“像生”演变而来

□ 高桃芝

形式。相声主要用北京话表演，各地也有“方言相声”。表演形式有单口、对口和群口，以对口为常见。单口相声由一人表演；对口相声由二人一捧一逗，通常又有“一头沉”和“子母哏”两类；群口相声又叫“群活”，由三人以上表演，甲称“逗哏”，乙称“捧哏”，丙等称“赋缝”。

说、学、逗、唱堪称相声的基本功。说，指演员嘴皮子功夫，即口齿伶俐、发音准确、吐字清晰，包括说故事、讲笑话、猜灯谜、绕口令等；学，指模仿，包括声音和肢体行为的模仿；逗，用讽刺嘲谑、旁敲侧击、移花接木、望文生义等手法以逗取观众发笑；唱，指唱北京地区流行的小曲——太平歌词，以及今天的流行歌曲、地方戏曲、民间小调等。

相声具有喜剧的风格，擅长讽刺，也歌颂新人新事物，语言诙谐、幽默、风趣，以组织“包袱”和艺术夸张为主要表现手段。

一段相声分为垫话、正话、收底三部分。垫话，即相声开头，垫在正话前面的对话，如同戏剧的“序幕”，相声是否吸引观众，垫话起到关键作用；正话，即相声的正文和主体，要善于运用“包袱”——就是把引人发笑的材料先包起来，把笑的因素铺平垫稳，条件成熟后，突然抖开，引人发笑，直接推动情节发展，刻画人物性格和表现主题；收底，即相声的结尾，它常在高潮中出人意料地结束，可以使观众放声大笑，发人深思，受到教育。

在表演传统相声时，都有一张场面桌，并放置三样道具：扇子、手绢和醒木，用于辅助表演。扇子，可以当兵刃使唤，刀枪棍棒都没问题，也可以拿它当笔，比画写字；手绢，说白了就是一块白布，两尺见方，做什么用呢？打开可以当被单，或者要演一个女的，用手绢把脑袋包起来，这么一打扮，大伙就懂了；再说醒木，顾名思义就是起到一个警醒作用，演员将醒木往桌面一拍，就

是告诉大家，表演开始了。

相声传统节目非常丰富，有《连升三级》《珍珠翡翠白玉汤》等单口作品，《白事会》《关公战秦琼》等对口作品，《扒马褂》《金刚腿》等群口作品。反映现实生活的新作品则以《夜行记》《买猴》《帽子工厂》等影响较大。许多相声艺人成为人民艺术家，深受广大观众喜爱，代表人物有：艺术风格独特的马三立、常宝堃，杰出相声大师侯宝林，以创作和演出相声而出名的马季、夏雨田、苏文茂、常宝华、姜昆、冯巩、牛群等，现在的相声界翘楚当以郭德纲团队为首。

相声从群众中汲取智慧和幽默，以其精湛的生活内容和独特的艺术形式，成为优秀的民族艺术之花。2008年，相声被列入第二批国家级非物质文化遗产名录。

取材于生活，扎根于民间，相声是雅俗共赏的艺术，这门幽默风趣和通俗易懂的语言艺术在新时代迎来了蓬勃发展。