



食遍四方

活着活着，突然觉得每一个百无聊赖生无可恋的日子都是从“早上吃什么”开始的，胃口空虚无所寄托的时候，精神肯定饿了更久。这时候，你的内心升腾起对远方的渴望，别矫情地说自己只想纵情山水，事实上你的记忆象征性地掠过山水之后，就尽情地撷取着那些足以惊艳你的唇齿抚慰你的胃肠的美食。好吧，让我们承认吧，生活不仅仅是当下的苟且，还有远方和食。从这个意义来讲，最让人怦然心动的旅行目的地，必须具备一个神奇的功能：早上你睁开眼睛的那一瞬间，味蕾就发出了欢快的歌唱，因为它能嗅到空气中弥漫着的美食的味道。

这个早上我在对越南美食的无边怀念中醒来。

我去过两趟越南，第一趟去的是岷港，一年之后又去了芽庄，之所以舍得两年内把有限的假期倾注在同一个国家，完全是因为越南美食的巨大诱惑。这两趟加在一起八九天的时间，每一个早晨我都无需去琢磨“早上吃什么”的人生难题，我所要做的，无非就是尽可能把自己打扮得花枝招展地，去赴一场又一场美食的盛宴。我必须尽可能花枝招展，因为倘若不如此，在那些美貌又美味的越南小吃面前，我恐怕会自惭形秽。

记得在岷港时，一进早餐厅，我就吃了一惊。我从来没有想到，一个四星级酒店的早餐菜品竟可以如此丰富，制作又可以如此精美。外表黄灿灿裹着星星点点面包糠的越南甘蔗虾，是经典的越南开胃菜。据说这道菜是把去了壳的鲜虾肉剁碎，打成虾胶后，裹在甘蔗枝上置于锅里油炸而成。轻轻一咬，那经了甘蔗汁柔情浸泡的虾肉，来得分外鲜嫩清甜。越南人想必对虾情有独钟，因为另一道有名的越南小吃越南春卷里，透过那近乎透明的面皮，于那一簇生菜的碧绿中，一颗颗完整的虾仁吐露着粉红色的心事。一口咬下去，唇齿间一声愉悦的脆响，之后抵达胃肠的却是一片清新恬淡。是的，这样的清新恬淡也从越南虾饺中逸出。那虾饺是我的最爱。晶莹剔透吹弹即破的皮儿，却生就一股韧韧性，非让人细细咀嚼不可，在咀嚼的当口，虾肉才肯一点点地舒展开自己的鲜美，让人心生喜悦意犹未尽。

越南粽子也是美貌又美味的小妖精。越南粽子有长圆形和方形两种，取“天圆地方”之意。用来包粽子的是芭蕉叶，色泽碧绿，自带清香。当你小心翼翼地打开粽叶时，呈现在你眼前的与其说是粽子，不如说是糕点，它颠覆了你对粽子的固有认知。越南最好的香糯米经过几道工序后，被压得光洁而瓷实，色呈米黄，中间镶嵌着一道赭褐色的豆沙馅泥，咬一口，清香四溢，别有风味。

越南小吃中，最有名的恐怕就是越南米粉了。越南米粉几乎遍布世界各地，但倘若想吃最地道的，必须去越南本地。记得有一次我在上海虹桥枢纽候机，在机场工作的朋友带我去的，就是一家他心目中整个虹桥枢纽最好吃餐厅之一的越南菜馆，那里的越南米粉让他心心念念，但比起我记忆中的味道，还是差了那么一点。一碗越南米粉的佐料甚多，但奇怪的是无论加多少佐料，当米粉端到面前时，就会让人想起“骨骼清奇”四字。清凌凌的汤，干净利落的粉丝，几片牛肉与世无争地漂着，小干葱、香菜、薄荷叶、柠檬杆、紫苏叶、青椒、豆芽、红椒们和平相处相得益彰。先喝一口汤，哎哟喂，这不是鲜美，绝对不是，在这样一碗兼容各种动植物滋味的汤汁里，居然仿佛没有一丝人间烟火气，这汤，就仿佛是天地间一种独特的天然的存在，让人喝得很是狐疑，却不得不立马接纳。用筷子捞起几根米粉，此处倘若没有“哧溜”一声，就辜负了它的柔滑通透。然后夹一两片薄荷叶嚼着，一开始的“这种东西也能吃？”的小小质疑，马上变成了“这种东西就应该拿来吃”的笃定。于是你完全放下戒心，去接纳你以前从未吃过或者没有意愿尝试的柠檬杆、紫苏叶什么的，内心漾起一片惊奇：却原来，世界上还有这如许多可以吃的东西呀！藉由一碗越南米粉，你可能就触摸到了生活隐匿着的无限可能性。

好吧，请让我的这一天，始于对越南小吃的怀念，也终于对越南小吃重新生发的向往，小二，来一碗越南米粉！哦，不，亲爱的闺蜜，要不再去趟越南？

□杨红枫

越南小吃的醇美记忆



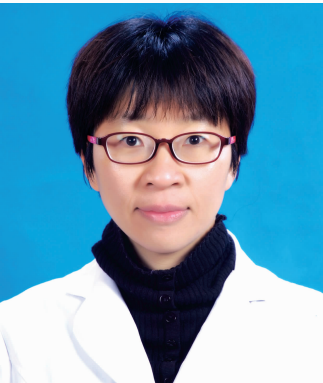
舌尖上的二十四节气

三九养生，“冬藏”转“春生”

编者按：随着人们对饮食健康等话题的关注度连续升温，健康养生渐成一种趋势。春夏秋冬，二十四节气，是我国传统文化的瑰宝，是古人留给我们的宝贵财富。不同的节气，不同的季节，不同的天候，不同的农事规律，也有着不同的饮食特色。什么节气吃什么样的美食，也符合我们中国人传统的养生方式。

美食版从本期开始，开设《舌尖上的二十四节气》栏目，邀请到市中医院的专家讲解每个节气的常识，如该节气的时间、黄经、意义、属性、气候特点、饮食养生、民俗风情等，使您对节气有所了解。随后我们根据该节气的特点，有针对性地介绍多款家常实用菜肴，让大家能更好地吃，吃得更健康。

□李 欣整理



本期坐堂：

徐海虹，主任中医师，市中医院内一科主任，浙江省基层名中医培养对象，浙江省中医糖尿病分会委员，台州市内分泌分会委员，浙江省中西医结合协会会员，擅长内分泌、肿瘤疾病的治疗，擅长亚健康调理，养生保健及膏方调理。

温阳祛寒。

推荐食谱：当归生姜羊肉汤

用料：羊肉 500g、当归 10g、生姜 20g、枸杞 15g、小白萝卜 1 个。
做法：1.洗净的羊肉用冷水浸泡一小时，去血水，可去膻。小砂锅加上白萝卜与羊肉共煮，水没过羊肉，水煮沸后，去掉表面的血水，多撇几次，直至没有血水；
2.准备好大段的葱、姜和当归，洗净，枸杞泡发；
3.将葱姜和当归放入去完血水的汤中，加上少许料酒，小火炖煮一个小时；
4.一个小时后，此时汤已经很清楚了，再放入枸杞，也可以加上一些红枣，继续炖煮半个小时；
5.一个半小时后，将锅中的当归、生姜捞出，撒上盐进行调味，最后撒上一把大蒜提味，增色。一锅完美的当归生姜羊肉汤就完成了。



一、阳虚体质者

面色无华、形寒怕冷、唇淡口和、手足不温、大便溏薄、夜尿清长、耳鸣聋、喜热饮、脉沉迟无力、舌淡胖嫩；
食物推荐：应吃葱、韭菜、香菜、羊肉、鸡、泥鳅、虾、海参、杏、核桃、荔枝、柠檬、辣椒等，这些食物性质温热或平和，可

二、气血不足者

面色白、气短懒言、乏力眩晕、心悸健忘、脱肛感、子宫下坠感、动辄汗出、手脚易麻、月经淡少、脉细弱无力、舌质淡。
食物推荐：宜吃糯米、粳米、小麦、燕麦、黑豆、玉米、花生、胡萝卜、龙眼、阿胶、大枣、蜂蜜、牛奶、茶等，因为这些食物性味或平或温，可补气养血。
推荐食谱：黄芪蒸鸡
用料：鸡半只、黄芪 15 克左右、盐适量、淀粉少许、葱。
做法：1.鸡洗干净。把鸡腿剔下，半只鸡分成两份；
2.加一小勺盐，把鸡肉里外抹匀。放在盘子里腌 30 至 60 分钟；
3.黄芪洗干净，撕成细条；
4.锅里倒水，冷水放入盘子和黄芪。开大火，盖锅盖，预热盘子和黄芪；
5.用铁盘蒸鸡，受热均匀，更易熟；
6.鸡腌过后，会流出血水，把血水倒掉；
7.水烧开后，把鸡放在黄芪上，盖好锅盖，中火煮 10 分钟。蒸熟的鸡切块；
8.蒸熟剩下的汁和黄芪倒在干净的锅里，小火烧开。倒入水淀粉，勾一个薄芡；
9.把切好的鸡倒入汁里翻一翻，确保鸡肉熟透。最后撒上葱花。

三、瘀血质者

肤色晦滞、口唇色暗、眼眶暗黑、肌肤粗糙、丝缕斑痕、痞闷作胀、脉沉涩缓、舌质青紫；
食物推荐：多吃黑木耳、油菜、蘑菇、山楂、醋等，这些食物可以活血化瘀，防止发展成心脑血管疾病；
推荐食谱：山楂红枣粥
用料：粳米 1/2 量杯、山楂 5 个、红枣 2 个、枸杞子适量、葡萄干适量、凉清水适量。
做法：1.山楂用清水洗净，用水果刀把果柄和果蒂处挖掉，从中间一分为二对半切开，把果核去掉；
2.砂锅里放入适量的清水，放入处理好的山楂，大火煮至水开；
3.烧水的过程，把粳米淘洗干净，用温水浸泡；
4.水烧开后，浸泡的粳米连同碗里的水一起倒入砂锅，用勺子把沉在锅底的粳米，朝一个方向搅拌均匀几下，大火煮制；
5.红枣用清水洗净，去掉枣核切成小块状，葡萄干和枸杞用清水冲洗干净；
6.把红枣、葡萄干和枸杞放入锅中，用勺子把所有食材朝一个方向搅拌均匀几下，大火煮制；
7.煮到锅里的水开，用勺子把浮沫撇掉，转中小火慢慢熬煮，大约 30 分钟左右，煮到米粒开花，汤汁粘稠，即可关火。

最是那一口牛肉的酱香

□屈扬帆

说起牛肉辣酱，一般人想起的是我们亲爱的老干妈。但最近，圈里几个吃货们，纷纷大赞一款叫“张小萌”的牛肉酱，号称下饭王。

这“张小萌”到底何方神圣？短发、黑框眼镜、一件深咖色的围裙，利落而大方，忙得飞起也从容不迫，张弛有度，她叫丁芸，她的牛肉酱，香味浓郁，却特别自然，牛肉融合了迷迭香、孜然等味道，口感特别丰富，每一口都是转转。推出不久，就成为古城的美食网红。

丁芸的牛肉酱之梦，启蒙于自己怀着小萌的时候。那时候怀孕，口味特别，不知怎么的，就特别想吃牛肉酱。老公为她买了好多牛肉酱，都不合她胃口。她也不知道为什么，口味为什么忽然就这么挑，味蕾特别敏感。老公无奈：“怎么都不合胃口，你干脆自己做好了。”听起来不错嘛，丁芸真的动手开始做自己喜欢的牛肉酱。

她每天指挥老公，买这个牛肉，那个牛肉，这味香料，那味香料。或许得感谢，怀孕使得味蕾特别敏感。整整半年的时间，老公一回到家，门还没进，已经闻到牛肉香，连吃半年……

“牛肉酱好吃，牛肉不是最关键，最关键的是那个香料。尝试了无数种香料，我终于精选出十几味，经过无数次的比例调配，终于调配出自己最喜欢的味道。”丁芸说。每次比例小小的调整，做出来的牛肉酱，味道居然都有差异。有些差异已经不太明显，但是她嘴刁，还是吃出来了。这或许就是她的牛肉酱，特别得孕妇青睐的缘故，大抵天下孕妇一样挑。

刚开始，她就是单纯想吃牛肉酱，宅在家无聊，就自己做试验。后来，按照她配方做出的牛肉酱，获得身边亲朋好友的一致好评。甚至有些朋友的朋友吃了之后，都赞不绝口。

“为什么你不做出来，放在微信上卖呢？让更多人尝尝这么棒的牛肉酱。”朋友一语点醒梦中

人。几个她的牛肉酱粉丝朋友也说想一起合作，大家对这个味道有点欲罢不能。

说干就干，此时丁芸的孩子“萌萌”已经出生，他们就以此命名。尝试着让这款牛肉酱走微商之路，许是味道特别，很快网红。这是最方便的食品啊，一碗白饭，一碗干面，拌一下都可以成就一餐特别又营养的简餐。还有人将牛肉酱饭上，铺点芝士进烤箱，就是香气扑鼻的牛肉焗饭。有人将之涂在吐司上，就是牛肉三明治……花样美食，果然是百搭之王。

如今，张小萌除了招牌牛肉酱外，又研发了真空包装，随拆随吃的卤蛋；Q 弹鲜鲷，“刷刷搭档”香辣鱿鱼须；最近，脑洞大开的丁芸，居然研发了方便姜汤面。

姜汤面是我们台州人特别喜欢的面，大多数都要到店里吃。怎么在家吃到最好吃的姜汤面。她利用方便面的原理，每天接单后，鲜榨姜汁，煮熟后密封，将黄花草、虾干、香菇、豆皮等干货，烧好再真空包装。“很多人家里有蔬菜和面干，拿到我搭配好的姜汤面礼包后，放锅里随便煮软，就是一碗可以媲美现烧的姜汤面。如果有要求，我们也可以放面干和新鲜蔬菜进大礼包。”丁芸的想法，果然得到一众粉丝的支持。如果在姜汤面上，再加一勺牛肉酱，那鲜美，简直了。

如今，丁芸还在冠春园路的大香樟下，开了一家私房菜店。有需要，可以微信搜索“张小萌系列食品”就好，微信上下单，只要报人数，她就可以为你定做一桌真正的家常私房菜。

从牛肉酱，到姜汤面，她的私房之路，还刚刚起步……



美食达人



小编探店

给女孩们一个甜蜜的下午

□屈扬帆

一壶红茶，几款甜品，一盘水果，一个阳光满溢的大落地窗，两把慵懒的沙发，几个闺蜜，就是一个足够静谧了时光的下午。一个完美的下午茶时光，应该是每个女孩的梦想。女友 lulu 带我去了巾山路的一家叫蓝法甜蜜的店，由于现在私房蛋糕林立，对于甜品店已经略免疫。不过，看到它一整排的大落地窗，阳光蔓延到深灰色的沙发上，顿时有点不想起身。

Lulu 熟门熟路，直接叫了一份下午茶。未几，服务员端来了三层甜品台，齐齐摆了 5 只不同款式的蛋糕，下面是一盘鲜艳的火龙果。一只程亮的不锈钢茶壶，两套白色骨瓷，往原木色的桌子上一放，阳光懒洋洋地洒在身上，耳边是轻轻的蓝调音乐，对了！氛围到了。

五款蛋糕分别是，提拉米苏、马卡龙塔、拿破仑、抹茶慕斯、杏仁巴菲，还有焦糖布丁。先咬一口拿破仑，层层香酥中，有着浓浓的核桃香，最后呈现的是细腻的奶味。简直爱死那一口酥脆了，只是不能避免的，吃“拿破仑”的吃相，注定优雅不起来。咔嚓咔嚓，小松鼠一般，解决了半个。这时，一杯芳香扑鼻的红茶，适时送到嘴边。正宗的英式下午茶，配的应该是红茶。这款名为“生日快乐”的红茶，入口就是花的芬芳，果的香气，淡淡的苦味划入喉咙后，回味有甘，恰恰冲淡了嘴里的甜腻感。甘甜的莓果和香草的淡雅中隐隐透着淡淡的茶香。“这就是纯正的红茶。”老板 ww 告诉笔者，这是她和小姐妹，在上海喝遍知名的甜品店里的红茶，最后甄选出来的新加坡的 TWG 的茶。这般清新的花果香，这般鲜亮清透的汤色，果然让人惊喜。有了这款红茶的搭配，甜品的甜腻感顿时被冲淡了。

ww 教我们吃焦糖布丁，一勺子查到底，挖出最底下的那层焦糖酱，搭配鸡蛋布丁，口感顿时丰富了一个层次。杏仁巴菲上，恰到好处杏仁香让人印象深刻，因为杏仁是香，但是过香反而容易冲。ww 说，我家的好几款杏仁甜点，都不冲，因为我们不用香精，所有的杏仁香，都是自己把杏仁细细磨成粉，所以香味是很醇厚的。

“现在的私房蛋糕特别多，大家都都用一些进口的食材。但，就算进口，也分档次。我们的奶油是英国蓝风车的，草莓自己培育的，芒果是水仙芒，榴莲是猫山王。既然要做，我们就想做到自己能做到的极致。”ww 说。现在店里为了女孩子的下午茶梦，特别推出三个档次的下午茶。搭配的都是店里的经典西点、水果还有红茶。“我希望可以像欧洲或者大城市那样，让临海的女孩们养成下午茶的习惯。”ww 说，因为这是一种慢生活的生活方式。



美食达人