

乐享美食

8月云南,“无菌不欢”菌菇鲜

8月是云南人吃菌子的季节,别管什么牛肝菌、鸡枞菌、干巴菌、青头菌、鸡油菌、艳红菇、松露,还是米汤菌、奶浆菌、花脚杆、乔耙耙、红娃娃、马皮泡……只要是能吃的统统是好菌子。同样令人欲罢不能的还有菌子火锅,除了鲜,你永远分辨不出来刚刚吃下去的那一口究竟是什么品种的菌子,直到吃完还沉浸在开“盲盒”的愉悦之中。而无论是多么平凡的米饭、面条、馒头还是米线,只要加入一点点油鸡枞,就能瞬间让人胃口大开。怪不得有人说:“云南人把松茸给了世界,把鸡枞菌留给了自己。”



沈菂

肥厚的牛肝菌、大长腿的鸡枞、枯树皮一样的干巴菌、颜色诡异的青头菌、小黄花似的鸡油菌、艳丽的红菇和笨头笨脑的松露……8月是云南人吃菌子的季节,清晨来到昆明的菜市场,还没走近就能闻到空气中弥漫着一种菌类特有的味道,一筐筐叫得上叫不上名字的菌菇令人眼花缭乱,价格不同,口味各异,但它们有一个共同点——新鲜。大多数蘑菇根部的泥土都还没干,一看就知道是刚采下来的鲜货。

云南本地有种说法,想在早上6点叫醒一个云南人是困难的,但只要告诉他外面下雨了得赶紧去捡菌子,那无论多早他都能爬得起来。而且,采菌人自己从不挑剔菌菇的品种,只要是能吃的统统是好菌子,别管什么米汤菌、奶浆菌、花脚杆、乔耙耙、红娃娃、马皮泡……统统带回去,掐根青椒,配上大蒜,宽油爆炒,就是饭桌上的一道上佳的应季美食。



“真菌王国”,菌子是云南人的天命也是他们的骄傲

云南作为拥有近900种野生菌,约占全球已知食用菌品种的36%、占全国食用菌品种的90%的省来说,可谓是不折不扣的“真菌王国”,多山地貌和多林地带、适度的海拔、雨水充沛的夏季,都为野生菌的生长提供了绝佳的天然培育场。菌子既是云南人的天命,也是他们的骄傲。陈晓卿导演曾在《风味人间》里评道:“食物链顶端的云南人。”

小时候我总被父母长辈按着头吃干黄花草,长大后我曾拒绝一切晒干后的菌菇类干货包括木耳,总觉得有一股沉木味道没什么吃头。第一次去云南时,我几乎不碰跟菌菇有关的食物,反正云南有那么多美味小吃、汽锅鸡、过桥米线、饵丝饵块、破酥包、乳扇、年糕粑粑,还有各种水果和甜食,完全不用担心每天应该吃些什么。

直到在云南一家老字号饭店“蔼若春”吃饭,我无意间吃到了牛肝菌炒饭,一上桌只觉焦香扑鼻,尝试着吃了一勺,惊讶地发现它有一种介于肉和植物之间的口感,入口略有韧劲,细细咀嚼,似有若无的汁水中饱含着牛肝菌特有的鲜美。从这道菜开始,我对菌菇的偏见开始一扫而光,甚至还一步步进化成了“无菌不欢”的菌菇“狂魔”。

在云南想吃菌子,不需要特别挑地方,只要季节到了,无论在哪家云南菜馆都能吃到正宗山珍,倘若在昆明,只需要去一趟地标景点——金马碧鸡坊附近,随便选一家主打野生菌招牌的餐厅,打开菜单或问一问服务员今天什么菌子最新鲜,坐等片刻就可大快朵颐了。

干巴菌炒青辣椒,素炒也有吃肉的感觉,又比肉的质地更紧密有韧性。牛肝菌适合炒腊肉,菌类的清爽和腊肉的香气配合得相得益彰,炒饭也是上佳。松茸的吃法比较简单朴素,切开用黄油煎一煎,放一点盐,就是无上美味;也可拿松茸炖鸡汤,上海人所谓的“鲜掉眉毛”或可以形容一二。

“菌中之王”,有了油鸡枞可以食无肉

我国有两千多年的菌菇食用历史,松茸、牛肝菌、鸡枞菌、干巴菌并称为云南“四大名菌”。红伞伞、白杆杆,云南人也总结出了自家野生菌的美味“金字塔”,其中处在“金字塔”顶端的就是鸡枞菌。鸡枞菌除了鲜香甘甜、柔嫩爽滑外,还有一种动物性的肥美。因为鸡枞的抱芽深埋地底,其身材相当修长,堪称“九头身”,含有丰富的天冬氨酸和谷氨酸,香气十分浓郁,同时质地细白,鲜甜肥嫩,一向被称为“素鸡”。汪曾祺客居云南时曾在《昆明食菌》中写道:“鸡枞是菌中之王。味道如何,真难比方。可以说这是植物鸡,味正似当年的肥母鸡。”

差,不建议选购。

3.尝最下面一颗葡萄。在一串葡萄里,越靠近葡萄枝的葡萄会越先成熟,离葡萄枝越远的葡萄成熟得越晚。甜度方面,也是靠近葡萄枝的葡萄要比远端的葡萄更甜。所以购买时,可以摘葡萄里最下面一颗尝一尝,如果它很甜,那这串葡萄的味道基本不会差。

需注意,浑身长满了小白斑、小凸点的葡萄千万不要买、不要吃,这种葡萄很可能受到一些病菌或害虫的侵害,食用后可能造成恶心、呕吐甚至更严重情况。此外,葡萄糖含量较高,糖尿病人、尿酸高者要控制摄入量。

《舌尖上的中国2》曾介绍过油鸡枞的做法。“无骨乃有皮,无血乃有肉,鲜于锦雉膏,腴于锦雀腹”,紧实的质地,使鸡枞菌可以经受大多数菌子无法承受的热油熬制,油香点化着菌子的清香,随着热油慢熬,越久越香。《滇南杂志》上记载:“土人盐而脯之,经年可食;若熬液为油,代以酱豉,其味优佳,浓鲜美艳,侵溢喉舌间,为滇中佳品。”而初次品尝油鸡枞的鲜与香后,也有人开玩笑说:“云南人把松茸给了世界,把鸡枞菌留给了自己。”

鸡枞一出,云南人的8月就有了期待,佐饭下酒,都是这油光琥珀的油鸡枞。平日里,凡有它在场,无论是多么平凡的米饭、面条、馒头还是米线,只要加入一点点油鸡枞,就能瞬间让人胃口大开。怪不得云南人说:有了油鸡枞,可以食无肉。

“菌子火锅”,开朵菌“盲盒”和“以身试菌”的刺激

在云南吃鲜菌,最有代表性的一定是菌子火锅,一大盘颜色形状各异的杂菌统统倒在火锅里,锅中透出香气袅袅,你却四下找不到筷子,服务员拿出闹钟放在旁边,不到时间就不给发筷子,说是为了预防中毒。这种说法更给菌子火锅平添了一种神秘风味,除了鲜,你永远分辨不出来刚刚吃下去的那一口究竟是什么品种的菌子,只知道这一口是爽滑、下一口是脆嫩,吃完了菌子再来几碗菌汤,热气腾腾地下肚,出一身热汗,直到吃完还沉浸在开“盲盒”的愉悦之中。

同样令人欲罢不能的还有“见手青”,因被触碰时会见氧变色而得名。全球目前已知的牛肝菌有50余种,仅云南就有40余种50余种,“见手青”就隶属于牛肝菌科,仅在颜色上就有粉、红、黄、黑、紫等各种不同。“见手青”外形肥厚敦实,看起来可爱却以其毒性和鲜美著称,其所含的神经毒素易令人致幻,最常见症状是会见到小人跳舞,但它的美味也是野生菌中的王者级别。也并非所有氧化变色的“见手青”都有毒性,而好品质的“见手青”可卖到上千元一斤。

我曾在一位云南朋友家中吃过“见手青”,这种鲜有一种拼死吃河豚的刺激感。朋友在早市买了“见手青”带回家处理时,刀刃过处“见手青”的剖面立刻氧化成青黑色,看起来有点可怕。朋友将它切得很薄,如果片厚了万一煮不透就容易中毒。事后,更要将沾过“见手青”的刀具、砧板和手仔细清洗干净,但即便如此小心,朋友说有时候采到毒性剧烈的“见手青”,哪怕经过焯水、爆炒和焖煮20分钟后,也还是容易中毒。所以吃之前要先拍照,并准备好前往医院的路径和工具,这种说法令我惴惴不安。幸运的是,朋友的手艺不错,使我们得以享用美味又保住了平安。而爆炒后的“见手青”,确实有一种其它菌菇比拟不了的鲜美。

每到8月“菌临城下”时节,云南省卫健委都会提前发布关于野生菌中毒的预警,省疾控中心还通过各种公众渠道传播野生菌中毒后的救援措施,政府部门甚至会向每个云南人的手机发送谨慎吃菌的提醒短信,即使如此用心良苦,每年依然有人“以身试菌”。

既然无法抗拒野生菌的美味,就只有想办法增加安全措施,对于不能确定食性的菌子,云南人总结出四大法宝:宽油、高温、久煮、多蒜……总之,让云南人放弃挚爱的菌子是不可能的。

在云南的那些天,我几乎每天都要吃一道菌子做的菜,不想吃菜时索性就吃菌菇米线。离开云南前,我还买了好几瓶鸡枞油,拿回去拌饭拌面都很不错。但鸡枞油再好,终究无法取代新鲜野生菌的美味。

也许世间的美食大抵如此,似乎只有在某块土地上、那片天空下、那口爆炒过无数次的锅里,才能尝到最正宗的乡土之味。这里是一种遗憾,又何尝不是一种完满呢?

智活妙招

葡萄好吃还得会挑

8月是葡萄大量上市的时节,葡萄富含白藜芦醇、花青素、黄酮类化合物等成分,从皮到籽都有较高营养价值。但葡萄家族成员众多,它们的颜色、个头、口感不一、各具特色,该如何挑选?

葡萄有哪些常见品种?全世界的葡萄属植物有60多种,我们生活中比较常见、常吃的葡萄主要有:1.巨峰:个头较大、表皮呈紫黑色,果皮厚、果肉软、果核大,口感酸甜适中。2.夏黑:果肉爽脆中带有弹性,口感偏甜,无籽。3.玫瑰香:表皮呈紫黑色、皮薄、个头小,玫瑰香味浓郁,入口后甜味明显。4.马奶提子:呈绿色,形状偏长和马乳头很相似,肉质较硬较脆,味道爽口,通常有小核。5.金手指:形状细长,果皮非常薄,适合连皮一起吃,甜度很高,口感兼具冰糖味和奶味。6.无核白:个头较小,颜色翠绿,皮薄肉嫩没有核,味道很甜,常被用来晒葡萄干。

该如何挑选葡萄?无论挑选哪种葡萄,请注意以下3个技巧:

1.看白霜。葡萄表面那层白霜并不是脏东西,是葡萄自身分泌的糖醇类物质,不仅无毒无害、可以食用,还是葡萄新鲜的标志。表层白霜越白、越厚、越密的,葡萄越新鲜,成熟度也高。

因为白霜不溶于水,清洗时不用费尽心机把它洗掉。可把葡萄放进加了少许面粉的水中浸泡一会儿,再用流水冲洗干净。此外,最好不要把葡萄一颗颗揪下来再洗,否则在清洗过程中葡萄表面的脏东西就会从开口处进入到果肉里面,导致越洗越脏。

2.看果穗。整串葡萄看起来果实颗粒较为松散的,养分通常比较充足,成熟度也高;如果果实颗粒十分拥挤甚至还被挤压变形,那其中一些葡萄会因照不到阳光而缺失养分,口感相对较

差,不建议选购。

3.尝最下面一颗葡萄。在一串葡萄里,越靠近葡萄枝的葡萄会越先成熟,离葡萄枝越远的葡萄成熟得越晚。甜度方面,也是靠近葡萄枝的葡萄要比远端的葡萄更甜。所以购买时,可以摘葡萄里最下面一颗尝一尝,如果它很甜,那这串葡萄的味道基本不会差。

需注意,浑身长满了小白斑、小凸点的葡萄千万不要买、不要吃,这种葡萄很可能受到一些病菌或害虫的侵害,食用后可能造成恶心、呕吐甚至更严重情况。此外,葡萄糖含量较高,糖尿病人、尿酸高者要控制摄入量。



智养花容

女性护肤,请避开『三大坑』

频繁收敛水反而损害皮肤,牛奶蜂蜜珍珠粉均不美白

误区1:频繁去角质肌肤会变嫩

很多女性喜欢频繁使用去角质产品,以期拥有剥壳鸡蛋般的嫩滑肌肤。中国医科大学附属第一医院皮肤科主任医师李远宏指出,角质层是由皮肤死亡细胞构成的,俗称死皮。去角质是去除无法正常脱落的角质层,而非干扰皮肤的正常代谢,因此去角质应适度合理。过度去除角质,会使皮肤干燥、发痒,甚至令细菌乘虚而入导致皮肤感染等一系列问题。老年人皮肤角质层脱落速度减缓,不能将色素等代谢产物及时排出体外,皮肤会显得暗沉、粗糙,可做一些促进角质层正常脱落的护理,建议不要超过一周一次。

还有些人习惯搓澡,实际上也是一种去角质的物理方法。李远宏表示:“角质层一般分为10至15层,每次搓澡时可搓掉2至3层,因此不建议频繁搓澡,一周一次即可。”

误区2:坚持使用收敛水毛孔会变小

一些女性每天都会使用收敛水或有收敛作用的爽肤水,相信只要坚持下去毛孔早晚会变小。“毛孔粗大主要与多油和老化两大因素有关。”李远宏指出,毛孔是皮肤油脂的排出通道,当青春期或夏天时,皮脂腺分泌油脂增多刺激毛孔增大,这是正常生理现象。此外,痤疮杆菌等细菌可能刺激出油,导致非正常的毛孔粗大。另一方面,年龄增长的自然老化和紫外线、红外线等引起的光老化,都会导致真皮的支撑结构胶原蛋白分解,引起毛孔萎缩性增大。

“从成分来看,大部分收敛水含有乙醇、戊二醇等多元醇类,醇类蒸发时会带走水分,短暂收缩毛孔,并伴有皮肤清凉的感觉,但蒸发完便失去了作用,一般认为其收缩的功效时长不超过8分钟。”李远宏表示,水杨酸也是收敛水中常见成分,水杨酸作为脂溶性有机酸可去除角质、清洁毛孔,达到短暂性控油,但如果长期使用会使角质层变薄,让皮肤变得越来越敏感。国家相关标准严格规定了化妆品中水杨酸的浓度,并禁止在3岁以下儿童用品和个人卫生用品中使用。

中国医科大学航空总医院皮肤科主任刘永生也提醒,“收敛水使用后,可能会在感官上给人毛孔变小的感觉,但不会起到根本性作用。而且收敛水频繁、长期使用,很可能对皮肤造成损伤。”刘永生建议治毛孔应到正规医疗机构咨询,选择光电治疗、外用药等方式。

误区3:牛奶蜂蜜珍珠粉外敷能美白

“用牛奶洗脸、敷蜂蜜面膜、外敷珍珠粉几乎均无美白效果。”李远宏说,牛奶喝下去自然益处多多,但如果用来洗脸、泡澡,皮肤根本无法吸收如此大的蛋白质分子。而且有些人外用后舍不得彻底洗掉脸上或身上的牛奶残液,就给细菌提供了绝佳培养基,也许一晚过后细菌快速生长,会导致皮肤发痒、湿疹。

“蜂蜜主要由单糖组成,无法透皮,更不可能美白。相反,由于其属于高渗液体,如果涂在皮肤上时间过长,会引起皮肤细胞脱水出现发皱,与皮肤长时间泡在海水里状态相似。”李远宏说,“网上流传的黄瓜、蛋清、面粉、醋等面膜自制法也不甚科学,不建议尝试。”

“珍珠粉主要成分是碳酸钙,外敷时皮肤不可吸收,也没有美白功效。”李远宏指出,珍珠粉外敷之后若有残留粉末,可能会反射出一定光泽,显得皮肤变白了,其实这只是假象。女性应学会科学美白,比如选择左旋维生素C及其衍生物、间苯二酚、熊果苷等能透皮吸收的成分,日常注意防晒,预防皮肤衰老及不可逆性黑皮。