

酸,是贵州的美食名片;辣,是贵州饮食的灵魂。贵州不仅风景独好,还是美食宝藏地——

酸辣爽口“黔之味”，贵州人家美味鲜

乐享美食

■ 沈荻 文/摄

说到贵州,让我最先想到的就是一个“爽”字,在大半个中国都酷暑难耐的盛夏里,贵州的天气出乎意料的清爽怡人,既不似云南高原的干燥,也没有四川盆地的小火炉烧烤模式,它不闷不燥,气温很少超过30℃,夜晚时分,微风轻拂,更是凉快得如同自带空调。

8月我逃离上海去贵州避暑才发现,贵州吸引人的地方远不止避暑胜地这一属性,它还是美食宝藏地。贵州的风景资源丰富,既有波澜壮阔的黄果树大瀑布,也有奇诡瑰丽的喀斯特地下溶洞,有千户苗寨的人文景观,也有烟笼青山的万峰之林。贵州的美,不拘一格而富有个性,贵州的饮食也同样如此。

“酸食,贵州的美食名片”:酸汤鱼上了“非遗”名录

在黔东南一带,流传着“三天不吃酸,走路打蹓蹓”的俗语,意思是假如三天不吃酸食,连走路都会东倒西歪,可见当地人对酸食的痴迷程度。

贵州的酸,和山西的醋酸不同,主要是指多种食物发酵而形成的酸汤,比如我们耳熟能详的酸汤鱼火锅,就是贵州酸食的代表,这种发源于黔东南苗族侗族自治州的美食,又以凯里地区最为正宗。

凯里地区的酸汤主要分为两种,一种是苗族白酸汤,一种是侗族红酸汤。白酸汤由糯米发酵而成,汤色清亮。红酸汤则是用七八月份的毛辣果(贵州特产的一种野生小番茄,发酵后酸味极浓)和糟辣椒、白酒、仔姜、大蒜等调料放入瓮中,发酵半个月以上制成。食用时再加入木姜子油和山胡椒,红酸汤色泽鲜红,汤味浓郁,是最为大众熟知和接受的酸汤口味。尤其是待汤底煮沸,先趁热喝上一碗,又酸又辣的味道直冲天灵盖,所有的味蕾都会在瞬间打开,夏季喝令人食欲大增,冬季喝更有暖身的功效。

黔东南的苗寨里,当地人常吃的酸汤鱼,是用稻田里现抓的稻花鲤,不刮鳞片不刮肚脐,用油一炸就丢进酸汤锅里,当然,这种原始粗犷的吃法在招待来自四面八方的食客时,早已经过改良。

贵阳市区省府路上最知名的老凯俚酸汤鱼,用的鱼是江团、尖嘴鱼和黄辣丁,江团鱼肉丰腴,尖嘴鱼肉略有韧性,黄辣丁则是极致的鲜嫩柔滑,在红酸汤的激发和青椒蘸水的配合下,各有独特之处,鱼的鲜和汤底的酸香均得到了升华。每到饭点,老凯俚酸汤鱼上下三层楼面都挤满了食客,香气袅袅,人声鼎沸。

2021年,凯里酸汤鱼制作技艺与苗族歌舞、苗绣、蜡染一起,作为代表性项目,上榜了国家级非物质文化遗产名录,正式成为了贵州的一张饮食文化名片。

除了酸汤鱼,贵州人还喜欢腌制盐酸菜,酸萝卜、酸肉以及用小鱼和虾米发酵制成的鱼酱酸、虾酸,从而引申出酸汤牛肉、酸汤饭、酸汤粉等多种酸味美食。贵州名小吃“丝娃娃”,就是用手掌大小的蒸面皮,裹上折耳根、海带丝、莴笋丝、豆腐丝等各式蔬菜,配蘸水食用,当然也一定要配上红酸汤才算正宗。

用酸渍的方式来保存食物,是古人在物资不丰富的情况下,于实践中提炼出的民间智慧,酸食更有提升味道、增进食欲的作用。现在科学也证明了,酸食可以帮助减缓人体内钠离子的流失,是一种非常健康的饮食方式。

“辣味,贵州饮食的灵魂”:各种辣椒蘸水争奇斗艳

如果说,酸食是贵州一道独特的饮食名片,那么辣味,则是贵州美食的灵魂。

不管是在清晨嗦一碗热气腾腾的水城羊肉粉时,必配的糊辣椒和油辣椒,还是泛着厚



厚一层红油的肠旺面;不管是红酸汤里让人胃口大开的糟海椒,还是贵阳辣子鸡里香味浓郁的糍粑辣椒,又或者是水城烙锅中间摆着的一小碟麻辣蘸水,还有糊辣鱼、双椒鸡、店家香酥鸭、老贵阳烧烤、土豆粑粑……几乎没有哪一种贵州食物能少得了辣椒的陪伴,贵州人对辣椒的爱,是渗透在每一个饮食细节里的。而最能体现出贵州人对辣椒那种发自骨子里的钟爱的,则是一碗无处不在的蘸水。

蘸水,是指以辣椒打底,加上其他配料调和而成的佐食小料,这种在内地大多数地方只有吃火锅时才出现的调味碟,却是贵州人一日不可或缺的灵魂食料。对贵州人来说,吃烧烤、煮豆腐、烤土豆、拌茄子、拌面拌粉的时候,手边要是没有一碟子蘸水随时候着,无论这顿饭多丰盛,大概率是吃不好的。假如今天老妈懒得买菜做饭,那倒无所谓,索性酸菜加蘸水拌上米饭就可以当做一餐。蘸水味道的好坏,才是判定大厨是否成功的关键。这就是贵州人的饮食标准。

云贵川三省人民都爱蘸水,贵州蘸水却能以其品种之多独占鳌头,糊辣椒蘸水、油辣椒蘸水、香油鸡丁蘸水、水豆豉蘸水、烧青椒蘸水,除了辣椒的地位不可撼动外,几乎所有的调味品都可以作为蘸水的配料。

贵州人为什么那么爱吃辣呢?这跟贵州的地形和气候有关。贵州素有“八山一水一分田”之说,全省90%以上的面积为山地和丘陵,

老话形容贵州“天无三日晴,地无三尺平,人无三两银”。若是站在贵阳市的高处往下看,会发现贵阳的老城区完全依照着高低起伏的山势而建,几乎没有一整块舒缓延展的平原。贵州境内绝大部分地区都是重峦叠嶂、山高谷深,而贵州又属于亚热带湿润季风气候区,降水较多,日照较少,湿度常年高达70%以上,比江浙一带的平均湿度还高,这导致贵州的冬天气极为潮湿阴冷,所以,在饮食中加入祛风除湿的辣椒,就成了贵州人的日常必需。

在康熙六十年编制的《思州府志》中记载道:“海椒,俗名辣火,土苗用以代盐。”从这里也可以看出,贵州的辣,还是在交通不便和物产贫瘠条件下的一种调味补充。由于贵州全省都没有盐矿,千百年来,省内食盐必须要依靠外来运输,但“江南千条水,云贵万重山”,险峻地貌导致贵州的运输业十分落后。据清朝《续黔书》记载,当时一斗米(大约12.5斤)才能换一斤盐。在这样的环境下,盐成了不折不扣的奢侈品,于是,贵州先民们在漫长的岁月中,逐渐养成了以辣代盐,增加食物口感的调味方式,黔东南一带的少数民族执着于酸食,也有很大一部分原因是为了以酸代盐。虽然今天,盐早已不再是稀缺之物,但无辣不欢和以酸增味的饮食习惯,作为一种美食密码,早已根深蒂固地刻在了贵州人的味蕾当中。

美食家曹雨曾在《中国食辣史》中断言:辣椒广泛地进入中国饮食,当始于贵州省。此说

法的真伪很难考证,但就地理位置来看,环绕着贵州的几个省市无一不嗜辣,再加上贵州盛产辣椒,黔西北有大方辣椒,黔中有花溪辣椒,黔南有独山皱椒,黔北遵义的朝天椒更是流传广泛的辣椒品种,全国最大的辣椒集散地就在遵义的虾子镇,再加上知名的辣酱品牌“老干妈”也是源自贵州,贵州是中国食辣之源的这个说法,似乎也很有那么一点道理。

贵州家家户户都有做辣椒的手艺,将红辣椒以小火慢烘,待水分烘干,似糊非糊的草木香气传进鼻腔时,放入钵中碾碎,就得到了一碗朴实的糊辣椒;在糊辣椒上浇以热油,就变成了油辣椒;在油辣椒里按个人口味加上花生、芝麻、香菇、肉末等配料,就成了家庭版的辣椒酱;而在糊辣椒、油辣椒和青椒里放入自己喜欢的调味品,比如折耳根、鱼酱、虾酱、大头菜、盐酸菜,就是一碗神行百变的蘸水了。

每到七八月份,朝天椒上市时,主妇们会把家里早已掏空的泡菜坛子清洗干净,一口气买上几十斤朝天椒,洗净切碎,和姜蒜、白酒、冰糖一起塞进坛子里,放上几个月。待到漫长阴冷的冬季时开坛,舀出一勺酸辣鲜香的糟海椒,加水烧开,依次下入鱼肉或牛肉、豆腐、娃娃菜、粉丝,锅子坐在火上,咕嘟咕嘟地冒出香味,一家人围坐在桌前,手执一碗蘸水的味道了。那也是贵州人最思念的母亲和故乡的味道。

牢记三点, 石榴味甜汁多又好剥



石榴是入秋后难得的美味。从中医的角度来说,石榴入心、肝、肾、肺经,酸甘生津,有收敛的作用,可以敛住人体的津液,减少水分流失。干燥的秋季,吃它润燥、祛火。那么怎么挑选石榴才能甜而多汁,颗粒大、水分足?只需牢记以下三点。

1.看形状,挑有棱有角的石榴。虽然石榴的外观没啥区别,但仔细看可以发现有的石榴外观圆润,有的则略有棱角。建议大家选择有棱有角的石榴,皮薄肉更甜。圆形的石榴一般皮厚,果肉不易成熟,口感也会略酸涩。

2.看颜色,挑黄皮石榴。石榴的颜色有红皮、青皮、黄皮,不少人在选择石榴时会选择红色的,认为越红越甜。其实,黄皮的石榴口感更清甜可口。

3.看裂口,越开越成熟。每个石榴底部都会有裂纹,呈菊花状,我们可以从底部裂纹的裂开程度观察石榴的成熟度。一般而言,越是成熟的石榴,底部裂口会越大,这样的石榴水分充足,口感香甜。反之,不够成熟的石榴底部则处于闭合的状态,里面的果肉会呈透明色,口感酸涩。

买来的石榴,怎么剥呢?按照下面这三步操作可以轻松剥皮,果肉分离。

1.底部开个口。在石榴的底部裂纹处横切几刀,然后轻轻地将石榴的皮盖拿掉。

2.顺划划一划。接着顺着石榴内部的白色隔膜,用水果刀分瓣划开。

3.倒扣敲一敲。用手轻轻掰开,让隔膜与果肉分离,撕去白色隔膜,然后取一个碗,将石榴倒扣在上面,拿勺子敲几下石榴,果肉就自动脱落了。

石榴虽好,但一次不能吃得太多,因为容易上火,建议每人每天吃半个即可。另外,吃完后立即漱口,因为剥石榴皮时会在手上染色,同样它也会把牙齿染色。容易便秘的人以及糖尿病患者不宜吃石榴。

秋季进补, 哪种鸡汤更好

秋天一到,各种滋补汤也多了起来,尤其是一锅鸡汤是家庭饭桌的必备。但鸡的品类繁多,三黄鸡、童子鸡、老母鸡、乌骨鸡,哪种鸡汤更补呢?

从中医角度看,老母鸡偏重于补血,小公鸡偏重于补阳。两者补益力都很好。但吃老母鸡最好选择鸡龄不超过3年的,而小公鸡选择还不会打鸣的或刚刚会打鸣的。

乌骨鸡对体质虚弱、营养不良的人群补益作用更好。明代医书《寿世保元》和《普济方》中均记载有乌鸡。另外,现代营养学也证实了乌鸡在很多方面更占优势。比如乌鸡的生长期远比白羽鸡等速成品种要长,因而乌鸡中的胶原蛋白和弹性蛋白含量就高一些,这两种物质会增加鸡肉的韧性,因此乌鸡肉更劲道,而且胆固醇和脂肪含量少。不管是减肥还是三高人群,将乌鸡作为膳食选择都有一定优势。

乌鸡的食用方法较多,可通过煮、炖、煨、烧、炒等法入食。民间大多用熬汤或炖食,与普通鸡的烹调方法基本一致。乌鸡虽是补益佳品,但多食会生痰助火,故体肥和严重皮肤疾病患者宜少食或忌食。严重外感疾患,如感冒发热、咳嗽多痰时也不宜食用。还要注意,鸡汤中的脂肪和嘌呤等物质较多,因此尿酸高的人群一定要少喝或不喝。

智饰家居

换季家庭收纳,“万物皆可挂”

■ 花架娘子



每到换季的时候,家庭收纳就成了主妇们关注的焦点。最近我看了五六本日本女作家写的关于收纳的书,除了感受到日本人对生活的恭敬之心、严谨态度和注重细节之外,值得学习的还有她们对方寸空间巧加利用,以及让居所变得井然有序的生活本领。

这些书里不止一个作者提到S型挂钩的妙用,我随即下单买了20、30、40厘米不等的6个钩子,放到厨房,将锅铲勺子勾子挂了起来,就挂在洗碗池上方,洗完顺手一挂,真的省事省空间,又非常方便。20厘米的挂钩短了点,我放到进门鞋柜边上,挂在橱柜拉手上。每天进门顺手将包一挂,也很方便。还有一个,挂到餐厅墙面芦苇帘上,用它挂一束干花,或者一幅画,也是极好的。然后,其中

一个就成了我的临时百变道具,哪里需要,就往那里一挂,真的是方便又实用。

我又去网上看了一圈,发现除了圆钩,还有方钩和扁钩,适合挂不同形状的物件。还找到一种可以挂在门框上方,又不会妨碍开门关门的挂钩,挂在卫生间门背后,洗澡的时候挂衣服特别方便。还有一种很可爱的多头钩,放在衣帽架上或者衣橱里,用来挂丝巾、皮带、领带等特别实用,还节省空间。

以前博客里有一个非常有智慧的姐姐,她很早就开始使用S型挂钩。记得她有一篇博文叫《挂钩,拯救一面白墙》。家中如果不想在“硬装”上进行大的改动,可以在白墙上进行设计,挂各种你想挂的饰物,随性发挥。除了家里到处可以使用S型挂钩外,出门乘公交时,她包里也常常放着一个小小的挂钩。上车后将钩子往扶手杆上一挂,再将随

身的包挂钩子上一挂,双手就解放了。

现在我也成了“挂钩达人”,家里每个房间都有各种不同型号和款式的S型挂钩,用法和用途也被我日益翻新,越来越得心应手。厨房,锅碗瓢盆总有你想挂起来的東西;进门玄关处,手里的包包,脱下来的外套、帽子等,随手一挂,得心应手;衣橱里挂几个多头的挂钩,牛仔褲可以一条条挂起来,既防皱又一目了然;尤其是阳台上,可以挂花盆,高度可以调整到最佳的观赏视角,浇水也很方便。有时候想给花草修剪一下,也随手挂在钩子上,360度旋转着修剪,很方便。

只有想不到,没有用不到。S型挂钩就像一个魔术师,花样翻出,使用灵活。秋冬季节来了,不想大动干戈又想把家里装饰一下、收纳厨房用具?试试“万物皆可挂”的S型挂钩吧。