

凉拌冰菜

舌尖上的芭蕾舞者

杨绍林



结束了一周的劳碌工作，笔者与友人想寻一处远离市城区的小菜馆犒劳自己一番，思来想去，古色古香的天喜园山水休闲农庄正是个好去处，仅十分钟的车程，就可抛却城市喧嚣，体验一番田园风味。

天喜园是山水休闲型农庄，菜品丰富，土家特色菜尤为正宗美味。店内装潢雅致，阔大的临江包厢可一览澧水江景，惊讶地发现江中竟还有人在冬泳，隔岸张家界古城风光与市井民宿美不胜收。天喜园背靠青山溪水，捕鱼捉虾好不闲适，侧翼是停车场，出行方便，配套设施一应俱全，是宴饮宾客和美食爱好者的首选。

经过了春节的大鱼大肉，笔者对于牛羊猪鸡鸭等五腥级菜肴已经兴致缺缺，想要尝试一些蔬菜，但惯常的萝卜白菜也让人连连摇头。正犹豫纠结时，一道凉拌冰菜闯入笔者的视线。

冰菜，何许物也？笔者从前也只闻其名未见真身。冰菜也叫冰叶日中花，原产于南非，因而在我国还算稀罕蔬菜。正如其名，冰菜的表层有一层雾蒙蒙的小冰晶，看起来像结冰了一般，用手摸也是冰冰凉凉的，所以得名冰菜。由于冰菜多在植物工

厂人工栽培，因此无需担心农药污染，加上自带咸味，口感极佳，具有很高的营养价值，这种绿色保健食品在市场上逐渐走俏起来。

千呼万唤始出来的凉拌冰菜果然不让人失望，摆盘精美，优雅圆正的中式冰碗与冰莹清透的西式新菜在中通西融的交汇中体现出别样的审美，盘底冰点缀以小番茄和蔬菜，红绿相间勾人食欲，整个造型也体现了天圆地方的摆盘智慧。

若清尝冰菜，便是鲜与咸的完美结合，汁水饱满的果肉如爆珠一般在口中炸开，沁脾脆爽，满嘴留香。植物自带的咸味使之无需油烟，久食不腻。若将冰菜浸满店家特制的咸辣适中的酱料，则风味更佳，让冰菜的味道更有层次，小冰珠在舌尖如芭蕾舞者跳跃变换，轻盈优雅，四面八方地奔散它的咸香。

冰菜于炎热干燥的沙漠降生，却有饱满清冽的冰盈，食物在舌尖流转，生活的奇趣也不经流露。高端的食材，用最简单的做法，保留它最本真的价值，冰菜可谓其中典范。

观冬奥，食冰菜，呷一口咕咚滚烫的热茶，呼朋引伴，仰天畅笑出门去，岂不快哉！



本报记者 唐晴 摄



包子

乾坤袋

实习生

覃诗淇

如果早餐界举行颁奖典礼，粉面是最高人气奖，麦片和吐司是最具发展潜力奖，那么包子，虽然在受欢迎程度上不及前者，但一定可以在颜值赛道，荣获可爱百变奖，在品德赛道，荣获海纳百川奖。

包子是小巧可爱的，形状圆圆滚滚，人们经常给自己的小孩子起一个叫包子的小名，因为一提到包子，内心也变得柔软起来。不过，最可爱之处是捏合时，要留出一个小小的凹痕，还要捏三个凹槽，像某个动物摁下了手印，不能露馅是包子大师们共同的追求。

任何一家早餐店，都可以找到不下十种口味的包子。简单区分一下，就有肉包子和菜包子，咸包子和甜包子，重口味包子和淡口味包子。如果想品尝最历史悠久的味道，葱肉包子从唐代便开始流行，若是赶时髦，玫瑰豆沙包可谓是早餐铺里的新鲜血液，喜甜口的一定不能错过红糖包子，红褐色的外皮咬起来松软有嚼劲，面粉朴素的味是主调，红糖带来愉悦的微甜，缝隙里的核桃输送营养。

包子的野心不小，前进的步伐并不止步于内馅，在外形上，它不断突破。而这突破背后充满着策略。做成小猪形状的奶黄包总能抓住孩子伸向超市冷冻柜的手。将包子缩小体型塞满汤汁摇身一变成小笼包将一家老小一网打尽，更是赋予了包子社交属性，你一筷子我一筷子，小笼包见了底，感情的温度却正蒸腾。随着社交媒体的兴起，开启全民分享食谱的时代，哆啦A梦包、礼品袋包做成各种形状的包子带来流量密码。

科学看待植物肉和轻食

含量尤其高。北京协和医院肾内科主治医师郑西希表示，反式脂肪比荤油中的饱和脂肪对人体的危害更大，是心脏健康的杀手。

植物肉并不能与传统肉类相媲美。首先是风味和香气与动物肉差别很大，肉香味主要来源于动物脂肪。南京农业大学食品科学与技术学院副教授杨润强认为，植物肉的营养并不全面，目前仅有植物蛋白，后续加工的时候添加植物油等部分营养素，营养成分上不能与动物肉相比。

与动物肉相比，植物肉缺乏维生素B12、维生素D、OMEGA-3多不饱和脂肪酸等微量元素。主要存在于豆类植物中的抗营养因子，如植酸、胰蛋白酶抑制剂等，也不利于人体对营养物质消

化、吸收和利用。

但是，许多外卖商家从为健康减负，践行素食主义等角度宣传轻食产品，一定程度上把轻食和素食相互混淆。实际上，轻食和素食不应画等号。轻食是轻烹调方式，避免外卖那种重油重盐的方式，是限制能量，讲究食材的搭配。轻食本身从理念上来说，能够适当协助改善健康。杨润强指出，如果一直吃轻食，食材来源非常单一，影响生活质量，现在轻食过于讲究简单烹调，有人说像是在吃草，因此轻食只是一种补充。

目前，国家相关部门对植物肉等食品并未建立完善的标准规范，因此部分商家游走在灰色地带，也导致此类食品具有一定的安全隐患。（源自新华网）



如今，市场上很多快餐连锁店都推出了植物肉套餐，这些套餐打着精品改良、营养充分的旗号，卖出和正常肉类同等甚至更高的价格。

目前市面上植物肉，主要是以从大豆、豌豆、小麦等作物中提取的植物蛋白为原料制成的产品。各种植物油在加工的过程中容易产生反式脂肪，氢化植物油、植物黄油和植物奶油中反式脂肪