百姓生活

Life

阡陌人家，经济聊吧

家乡味道

难忘莜面栲栳栳

肖 力

前几天，几个山西友人相约到北京六里桥附近的西贝莜面村一聚。在这里聚餐，莜面栲栳栳是大家必点的一道菜。热气腾腾的莜面栲栳栳一上桌，大家赶紧忙着动筷子，蘸着羊肉卤，上点辣椒，脑门冒汗，大呼过瘾。尽管西贝莜面村的莜面栲栳栳制作精致，很受欢迎，但我总觉得差些火候，缺少小时候吃的味道，那是一种难以忘怀的家乡味道。

小时候，个子不及灶台高的我常常跟在姥姥身后，看她进出厨房神奇般弄出各种美味面食，炒拨烂子、炒煎饼、剔尖等等，其中莜面栲栳栳是我的最爱。至今，我都清晰记得姥姥制作栲栳栳的每一个细节，印象最深的还是那一个个面团在她手里轻盈自如翻飞的景象。每当我面对一笼莜面栲栳栳狼吞虎咽之时，姥姥总是笑眯眯地看着我。如今，那一幕的满足与幸福已经远去。姥姥去世后，我再没吃过那种味道的莜面栲栳栳，家乡味道的莜面栲栳栳永远留在了舌尖记忆中。

在山西，各地莜面栲栳栳的做法基本相同，有3个环节非常重要：一是和面。要用滚沸的开水和莜面，边和面边倒水边搅拌，使莜面呈雪花状时，面盆里只留少许干莜面，等到莜面稍凉，再用手将搅拌好的莜面和成面团。和好的面团要用湿布盖住，再醒20分钟到30分钟。二是搭卷。和好的面团揪成小块搓条，用擀面杖擀成又薄又匀的片儿，揭起搭在手指上卷成筒状，长寸许、薄如叶、色淡黄。三是掌握火候。上火蒸莜面栲栳栳时要注意火候，火候不到栲栳栳不熟，吃着带沙感，蒸得过火了，栲栳栳则软瘫立不起来，吃时无筋，味欠色减。千百年来形成的地方美食与当地的生存环境、物产和人文历史密切相关。

在山西，栲栳是指用柳条编成，形状像斗的容器，也叫“笆斗”。“栲栳栳”因其形如“笆斗”故得名。山西北部一带广为流传着这样的谚语：“四十里莜面，三十里糕，二十里荞麦面饿断腰。”说的是人们吃了莜面，可以走四十里的路程，吃了荞麦面只能走二十里路程。由于耐饥饿，山西山区的人们对莜面特别钟爱，莜面窝窝、莜面鱼鱼等成为那里风味面食。艰苦的自然条件锻炼了山区人们杂粮细做的本领。山西的一些地方，新媳妇在婆家做的第一顿饭，必先在莜面上露一手。

在山西，人们赋予莜面栲栳栳以“牢靠”“和睦”等美好象征。每逢老人寿诞、小孩满月、亲友生日或逢节待客，多以此进餐。山区有些人家婚配嫁娶时，新郎新娘也要吃，意谓夫妻白头到老。年终岁末时更要吃，以祈全家和睦、人运亨通。

现在生活条件好了，人们不再为吃犯愁，莜面也不多见了。加之制作麻烦，现在已经很少有人在自己家里制作莜面栲栳栳。即使逢年过节回家，想吃上一顿莜面栲栳栳，只能去饭店，味道和北京饭店里的相差不大。如今在家乡，也难以找到家乡莜面栲栳栳的味道。

随着时代的变迁，包括莜面栲栳栳在内的山西面食做法增加了许多时尚元素，食材也更加丰富精美，但万变不离其宗。无论走到哪里，山西面食中体现出来的浓郁乡情只增不减，蘸一口醋汁，吃一口面，山西人对生活的美好向往就在那一瞬间得到满足。

山西人赋予莜面栲栳栳以“牢靠”“和睦”等为美好象征，每逢老人寿诞等喜庆日子都要吃。肖 力摄

《百姓生活》主编 许跃芝
责任编辑 来 洁 梁剑箫
美术编辑 夏 一 吴 迪 高 妍
邮 箱 jjrbbxsh@163.com

大蒜给人们生活增添了别样味道——

品味大蒜香

经济日报·中国经济网记者 李 亮

市场观察

大蒜是老百姓菜篮子里不可或缺的调味品，很多菜品的制作离不开大蒜，有的菜甚至将大蒜作为主角。有些人吃饭离不开大蒜，总喜欢嚼上几瓣，觉得饭菜更有味道。一头大蒜丰富了餐桌的色彩，也给人们生活增添了别样味道。

山东省金乡县是全国著名的大蒜集散地，每天来这里采购大蒜的客商络绎不绝。 杨国庆摄

看淡价格起伏

进入夏季以来，大蒜的价格再一次引起人们的关注。今年新鲜大蒜刚上市时，价格就出现了快速下跌。据北京新发地市场统计数据显示，6月初大蒜批发价格在每公斤3.4元至5.6元之间，同比下降57%。不过，近期是大蒜集中入库时间，产区大蒜价格又出现了一定涨幅。这主要是因为入库储存商开始大量收货，一定程度上也助推了大蒜价格的上涨。

近年来，大蒜的价格一直起起伏伏，媒体报道不少，对于大蒜的价格变化，消费者反应如何？“其实，我们对大蒜价格涨跌不太关注，大蒜虽然是家里不可或缺的食品，但毕竟用量较少，即使10多元钱一斤，一次买几头大蒜也多花不了几个钱。”北京朝阳区市民王文书说，“更多时候是从媒体的报道中得知‘蒜你狠’‘蒜你贱’等这些网络词汇”。记者采访中遇到的很多人都与王文书持有相似观点，“吃不了多少蒜，花不了多少钱”。

然而，也有相当一部分人对大蒜价格比较关注。“我们都比较喜欢吃大蒜，每顿饭都要嚼几瓣。价格高了，就少吃点或者不吃了；价格低了，就多吃一些。”河北大城县王继庄村村民说。

不同消费人群对大蒜价格的敏感程度不同。总体来说，大蒜是小宗农产品，消费量不大，与猪肉和蔬菜等大宗农产品相比，人们对大蒜价格涨跌的反应并不是很强烈。

对于近期大蒜价格走低的原因，记者来到大蒜主产区山东金乡县了解情况。“在蔬菜范畴内，大蒜属于调味品类，市场体量较小，需求量也相对固定。”金乡县副县长孟祥建认为，金乡大蒜种植面积保持在50万亩至70万亩之间，相对于大蒜产量还是比较理性的。但是，金乡周边县区和外省大蒜种植面积近年来呈现逐年扩大的趋势，“大规模扩种破坏了供求的平衡”。

影响大蒜价格变化的主要因素是供求关系，反映到生产过程就是种植面积大小、产量多少，以及社会实际真实需求量。短期影响大蒜价格波动的因素往往是心理因素，反映到实际生产中是蒜农与蒜商之间的心理预期博弈。

消费者当然希望大蒜价格低一些好，大多数蒜农也不希望大蒜暴涨，因为他们明白暴涨之后一定暴跌。对于大部分蒜农来说，最怕蒜价大起大落。无论是“蒜你狠”，还是“蒜你贱”，市场价格的起伏都会让蒜农的心如坐过山车般难受。不过，这种情况已经有了一定改善，在大蒜主产区，越来越多蒜农开始购买大蒜保险，以平衡价格波动带来的风险。

科学食用好处多

大蒜是人们餐桌上经见的农产品，经常食用大蒜对人体健康的好处已是众所周知。大蒜能杀菌消毒，还有开胃助消化的作用。完整的大蒜含有蒜氨酸和蒜酶，当大蒜被碾碎后，这两种成分就会相互作用，产生大蒜素，它是大蒜发挥功效的主要成分。

为了让大蒜产生大蒜素，在吃大蒜的时候，如果没有胃部不适的情况，尽量生吃大蒜，以免大蒜素在热环境中失去药理活性。如果条件允许，应将大蒜捣碎或切成薄片，并暴露在空气中15分钟至20分钟后再吃，目的是让大蒜充分氧化，在有氧环境中与大蒜酶起反应，产生大蒜素。

在前不久召开的金乡大蒜国际网络经济峰会上，以大蒜为主题的文艺活动丰富多彩。

四川和重庆两地的人爱吃火锅，有些人还爱吃煮得不太熟的食物，但肠胃还没有明显的不适，这很大程度上要归功于大蒜。那里的人吃火锅时面前都会有一碗蘸料，蘸料中不可缺少的就是蒜泥。从火锅夹出的食物在蘸料碗中蘸过才入口，这就相当于用大蒜素杀菌消毒了。北方人爱吃大蒜，特别是吃饺子的时候，最喜欢用蒜泥与酱油、醋、香油调和当佐料，这样的吃法也是比较科学的。

许多人都有这样的经历：买回家一堆大蒜，吃到后来，发现剩下的都发芽了。发了芽的大蒜能不能吃呢？只要大蒜没有变色发霉腐烂，即使发了芽也能吃，吃了没有什么害处。不过，发了芽的大蒜因为把营养给了“新生命”，食用价值会降低。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红介绍，剥开发芽的大蒜，会看到蒜的中间长出了绿色嫩苗。绿色嫩苗从蒜瓣中长出后，就是蒜苗。蒜苗种在土里继续生长，叶子长大后就叫做青蒜。吃不惯大蒜瓣的人可以直接食用蒜苗，蒜苗的维生素含量超过大蒜瓣，也有一定的杀菌能力。

北方很多地方有腌渍大蒜的传统，腊八蒜、糖醋蒜等都是人们喜爱的食物。腌渍蒜保留了大蒜中所有矿物质成分，且在很大程度上消除了蒜的辣味，不过其杀菌作用比生蒜低。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授赵广华研究发现，糖醋蒜提取液中含有抗氧化活性，对癌细胞有一定抑制作用。家庭制作糖醋蒜时要采用酿造醋泡制，如果加一点糖，味道会更鲜美。腊八蒜泡制后会变绿，不仅对人体无害，还具有一定的抗氧化作用。糖醋蒜和腊八蒜都具有解腻和促消化的作用。

深加工市场可期待

一头普通白蒜，市场价不过几毛钱。经过特殊发酵工艺后，就可变为一种具备保健功能的黑蒜，身价立刻不一样了。在市场上，黑蒜很受消费者欢迎。

据山东华光宏大食品公司市场部总监王潇介绍，黑蒜是由生蒜经过特殊工艺技术加工制作而成，在保留生蒜原有成分的基础上，又把生蒜本身的蛋白质转化成人体所必需的18种氨基酸，便于人体迅速吸收，且味道酸甜，食后无蒜味，是一种纯天然健康保健食品，目前已销往日本、韩国等国家和地区。

只是这么一个从白变黑的过程，附加值就增长了几倍，大蒜摇身一变成了“金疙瘩”。

记者在淘宝网上看到，黑蒜产品种类不少，有独头蒜、黑蒜粒、黑蒜酱和黑蒜糖果等等。其中，黑蒜糖果并非含糖分高的糖果，而是做成圆形糖果状，看似糖果，是专为小朋友设计的。另外，还有一些有黑蒜成分的食品，比如黑蒜汽水、黑蒜方便面、黑蒜茶等。

记者在超市中买了一罐黑蒜尝试，这种蒜头每一瓣都是深黑色，上手一颠要比普通蒜头轻很多，捏着很柔软。与普通大蒜不同，黑蒜的蒜味不算浓烈；剥出一瓣蒜放嘴里，口感软如蜜枣，有凉果的味道。最特别的，是吃完没有大蒜那股令人尴尬而又久久不能散去的浓味。

黑蒜是大蒜深加工后的一个成功案例。长期以来，我国大蒜以原料和初级产品加工为主，大蒜深加工产品种类较少，加工程度低，附加值不高。有业内人士建议，应该进一步开发以大蒜的功能物质为主的产品，即以大蒜素、蒜油、蒜氨酸、大蒜多糖、抗氧化活性物质等为主要功能成分、二次加工的产品，包括保健食品、饮料、酒、调味食品、医药产品等。

提高大蒜的深加工能力，一方面可以丰富大蒜产品种类，为消费者提供更多的选择，另一方面可以提高大蒜的附加值，拉长产业链，有助于缓解大蒜产销失衡的矛盾。据了解，每吨大蒜粉可消耗40吨大蒜，每吨大蒜素可消耗20吨大蒜。“发展大蒜深加工业，可促进简单大蒜原料生产基地向加工中心转变，由大蒜农业向大蒜工业转变。同时，发挥大蒜加工企业蓄水池的作用，让大蒜有一个稳定的销售渠道，让蒜农有一份稳定的收入。”业内人士表示。

胜算之道，在涨跌之外

茶余饭后

瞿长福

曾经并不太起眼的大蒜，在生意场充其量只算得上一件“小器”，但这10多年来声名鹊起的经历，用来检验各色人等的“生意经”，绝对算得上一件“重器”。这一点，往“大蒜之乡”山东金乡县走几趟，就会听到各种大蒜传奇，有价格风口上的顺风飞扬，也有低谷中的埋首痛哭，几回“蒜你狠”、几回“蒜你贱”，成就了无数人，也教训了许多人。起伏之中，生意高下、财商情商、眼界境界，已然分明。

老武，金乡县鸡黍镇杜河村人，60多岁的老蒜农。总结几十年“蒜经”，就4个字：合适就好。2010年大蒜价格突然“蹿红爆表”，看行情好，他稍稍留下一点没卖，过后价格又涨，便全卖了，没像其他人一样等最高价，这一年他比村里“赌大”的人少赚了。第二年6月份，村里人看新蒜价不如上年，都留着，他感觉价格涨不到哪去，全卖了，后来价格一路走低，“赌大”的人都亏了，他依然小赚。经年下来，他不追涨，也不杀跌，看合适便出手，反倒成了快乐的“小康之家”。

老彭，早年的蒜商，如今蒜商中已没有他的身影。老彭在2010年的大蒜行情中没赚多少，因为“没想到”而早卖了。第二年他筹了重金要大干一场，没料到行情急转，全赔了进去。此后几年，他紧盯急赶，涨了涨了、跌了跌了，累个半死，好歹打了个平手。最后老彭发现自己不是干这个的“料”，干脆金盆洗手离开大蒜行当。与他同期的蒜商，许多都做大了，有的做国际贸易，有的添了冷库，有的建了加工厂。同行说，老彭就是把涨跌看得太死。

老武和老彭毕竟是散户，赚了亏了，对大局影响不大。但如果是金乡，一县一品，种植的、贩卖的、运输的、贮存的、加工的，涨了跌了影响可就大了。按说，金乡县把涨跌该看得很重，事实上他们也的确看得很重，不过他们的看重，与其他地方有着差别。比如，别人搞一县一品、一乡一品，涨了好说，跌了要么认输，来年再说，要么通过媒体等各种渠道吆喝几嗓子，减少损失，但接下来还是如此，最后很多干脆歇菜。

金乡人不这么干。他们发现，价格涨跌是市场的事，与其死盯价格，不如把影响价格的事情做到位，价格后面的事情做好了，价格反倒可以相对稳定。道理明了，金乡先推出了“最低收购价”，接着又推出大蒜保险，保险既保灾害，还保价格，这样从源头把蒜农稳住。另一头，他们建立了国际大蒜交易市场，通过金乡蒜价引导全球价格。这些招法，看似不在价格，却对稳定价格起了很大作用。这么多年，搞一县一品的地方不少，但像金乡大蒜这样保持基本稳定的，不多。

所以，胜算之道，本在涨跌之外。生意无论大小，小的莫若个体，大的覆盖区域、引领行业，其涨跌之道、成败之道，都是一个道理。站在高处，从长计议，大处着手，小步为赢，反而走得远；眼光太窄，只见一时涨跌，囿于一时得失，不见后面机理，总在疲于奔命，经年下来，才发现还是原地转圈。生意如是，管理如是，做人，亦如是。