

# 百姓生活

Life

阡陌人家，经济聊吧

家乡味道

## 最忆“湖头米粉”

林火灿

家乡的美食，总会让人丧失“抵抗力”。笔者家乡的“湖头米粉”，就有这样的魅力。

每次回到老家福建安溪湖头镇，吃父母做的炒米粉时总想“再来一碗”；或找各种理由跑到镇上那些经营年头比笔者年龄还长的街边小店，吃上几回炒米粉。

米粉并非稀罕食材，我国许多地方都有代表性的米粉，名气比“湖头米粉”大得多，比如桂林米粉。炒米粉也不需要太复杂的手艺，无非是把肉丝、虾仁、香菇等食材炒熟，加入适量肉骨汤，再把米粉下锅翻炒，快速提锅，香喷喷的炒米粉就出锅了。各地炒米粉的手艺大同小异。

或许因为家乡的味道最难忘，闽南地区很多人都是“湖头米粉”的“粉丝”。东南亚不少侨胞也喜欢“湖头米粉”。许多奔波他乡的人，也经常让亲朋好友帮忙邮寄。

名气不大的“湖头米粉”，有着许多“故事”。流传最广的，则与康熙年间的理学名臣李光地有关。当年，康熙平定“三藩之乱”，又适逢自己生日，决定办宴庆祝。出生于湖头的李光地用家乡的米粉献礼，现场演示米粉吃法。康熙品尝后，对“湖头米粉”大加赞赏。普普通通的“湖头米粉”，成了康熙在“平升嘉宴”上宴请大臣的美味。

“湖头米粉”并没有因此成为达官贵人独享的珍馐，反而逐渐走上寻常百姓的餐桌。从康熙年间开始，炒米粉配肉炆蛋汤（当地另一种小吃）一直是湖头当地最隆重的待客礼节，并传承至今。在婚嫁或逢年过节等场合，包装精美的米粉也成了馈赠亲朋好友的必备佳品。

今天的“湖头米粉”，是当地许多村民维持生计的重要依靠。在湖头镇的福寿、汤头、前山等几个村庄，有许多家庭式米粉加工作坊，年米粉产量超过整个湖头镇产量的70%，“湖头米粉”也常被称为“福寿米粉”。米粉加工作坊如此集中，一种说法是，这几个村落附近的山泉水品质独特，米粉口感更别致。只有资深老“粉丝”才能品出其中的微妙差别。

在这些“米粉村”，米粉晒场称得上一道风景。天气晴朗时，家家户户的屋顶或房前屋后都成了露天晒场，摆着竹制晾架，竹架上晾晒着乳白色半透明米粉，远望像白色的“地面光伏电站”，颇为壮观。

米粉加工其实不需要太复杂的技术，但每道工序的火候掌握却是经验制胜。例如，要把磨好的米浆压于水分，必须凭经验掌握分寸，以确保米粉品质；把半成品的米粉放入锅里煮蒸，时间不能太长或太短，而且捞起后必须立即放入清水中冷却。

日积月累的经验，是最宝贵的财富。有丰富的经验，也不意味着能挣更多的钱。前山村村民陈求说，米粉加工中有很多环节是机器无法替代的，这些手工环节拼的都是经验。如果要扩大规模，需要雇有经验的师傅。算经济账的话，雇人一点不划算。因此，家庭作坊一般由夫妻两口子操持，一天下来，大概能有300多元的收入，但如果赶上阴天雨季，就只能停工歇业了。由于需要起早贪黑，还得“看天吃饭”，子承父业的年轻人越来越少了。

这也意味着，有着几百年发展历史的“湖头米粉”，走到了一个新的发展关口——既要使传统的味道不断传承，也要努力在规模化、标准化、品牌化上有所突破，确保米粉加工业后继有人，发展壮大。对于这样一个受传统条件制约颇多的乡村手工业，需要跨越的最大障碍是观念。



在湖头镇，村民正在把制作成型的米粉丝撮成薄片，放在竹制晾架上，准备晾晒。 吴清远摄

《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 jrbxsh@163.com

糖，从西域走入中原，走进皇家宫殿，又走入了寻常百姓家，可佐烹调、可资药食，一直滋润着我们的生活——

# 糖：让日常生活更甜蜜

经济日报·中国经济网记者 李华林

食尚潮流

煮一壶咖啡，加块方糖，苦涩中有甘；熬一碗白粥，放勺砂糖，软绵中带甜。这些常见的黄色、红色、黑色、白色等各色糖品，早已是我们生活中随手拈来的寻常食物。然而，它却有着十分悠久的历史。糖曾从西域走入中原，走进皇家宫殿，又走入了寻常百姓家，被用作烹饪、调味、医药和副食，从古至今滋润着人们的甜蜜生活。

## 糖，从上古走来

人们对糖的追求，向来孜孜不倦。关于糖的记录，最早在《诗经》中出现端倪：“周原膴膴，萋茶如飴”。《书经》中又提及“稼穡作甘”，说明当时的人已经能直接用淀粉制麦芽糖。到了南方开始种植甘蔗时，为获取甜味，人们榨取“柘浆”直接饮用，或作为水果生吃。后来，以暴晒煎煮去掉蔗浆中的部分水分，尝试对蔗浆做粗加工，制成甜度较高的“蔗饴”。

无论是“饴”还是“蔗饴”，糖对于当时的普通百姓是难得一见的奢侈品，被寄予了幸福和圆满的意象。“食蔗高年乐，含饴稚子欢”是很多人的人生理想，“含饴弄孙”更是东汉章帝时期马皇后的晚年憧憬。

唐贞观年间，唐太宗殷鉴西域蔗糖干燥易储、食用方便，派人去印度学习熬糖法，制出了品质一流、颜色黄白的好糖块。北宋时期，大食国向朝廷进献“白砂糖”，并将“树灰炼糖法”传授给福州糖工，真正的白砂糖这才出现。从唐宋开始，手工制糖技术得到发展，土法制取的白糖、黄糖均已出现，城市中已经有诸多糖作坊，《东京梦华录》中有了“素签沙糖”“鸡头糗沙糖”等小吃和“西川乳糖”“狮子糖”等甜点，此时的糖才作为食品，被广泛消费，日渐走向民间。

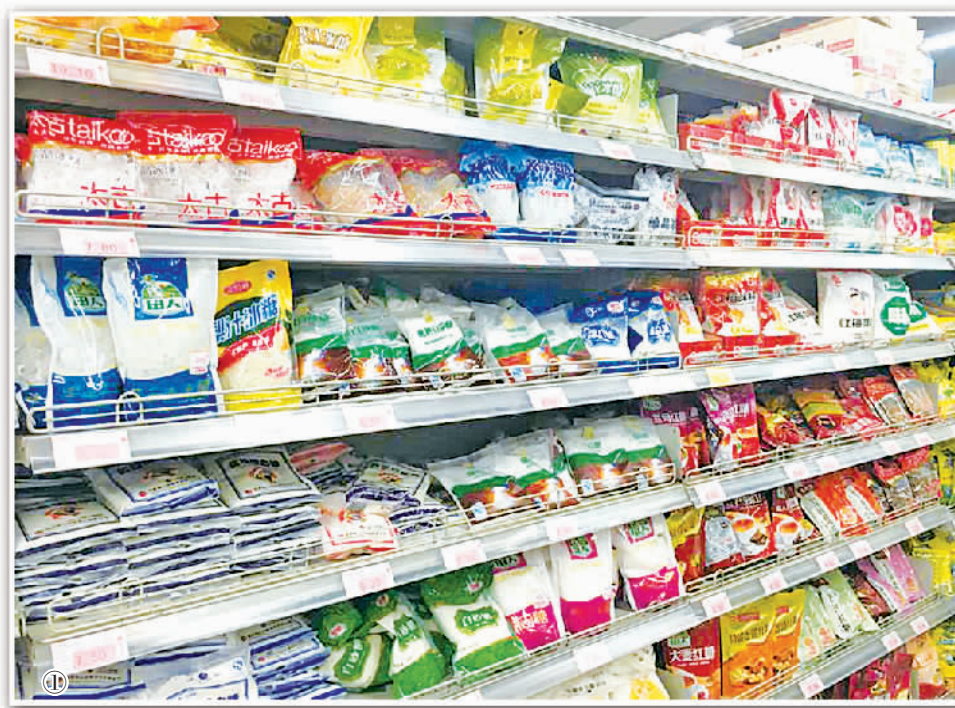
不过，即便如此，在很长一段时间里，糖还是非常昂贵的物品，质优味美的糖类食物，如白砂糖等，仍是十分稀少并难得。以糖制作而成的甜品，只有在重大节庆时才得以被人品尝，由此诞生了粽子、月饼、元宵等甜腻的传统食品。

到了近代，随着制糖工艺的进步和百姓生活水平的提高，糖这个宫廷上品逐渐变得稀松平常，产量大幅上升，价格不断下降。在浙江义乌，甚至一度流行村民走乡串户、沿街叫卖“鸡毛换糖”。如今，糖，终于走下了高高在上的神坛，成为超市里只需几元一斤的白砂糖、红糖、赤砂糖等，被消费者采购回家，丰富着家家户户的伙食茶点。

## 糖，甜蜜的负担

老家在黑龙高的高晖记忆中最甜最味美的零食是一杯白糖水。“四十年前的一杯白糖水，可以让一个五岁的小孩解馋。如果是在冬天，把白糖水放到室外冻一夜，那就是白糖冰棍呀。”高晖感慨，童年的味道，甜至心脾，让人怀念。

高晖回忆，从前的糖，包装简陋，卖



①制糖工艺的进步给糖味食品也提供了更大空间，各种各样的手工糖果出现。

②在各大超市，散装白糖、冰糖依旧可见，它们仍旧是普通百姓厨房里很受欢迎的调味品。

③如今，超市里蜜糖、蔗糖、果糖等琳琅满目，最受欢迎的是古方红糖，切成精致的小块装成一盒，价格四五十元。 李华林摄



相随意，大都是透明塑料袋一装，称了就拎走。可选的种类也不多，最常见的就是白糖和红糖。不像现在，超市里蜜糖、饴糖、蔗糖、果糖等琳琅满目，最受欢迎的是古方红糖，切成精致的小块装成一盒，价格四五十元。但更多时候，高晖还是习惯选择最简单的白砂糖，“因为它承载了对过去生活的感情和记忆”。

虽然生活中总有糖如影随形，多数人对于糖的了解，却还仅仅局限于“红糖滋补”“白糖做菜”“冰糖下火”，关于各种糖的营养成分和正确饮食，却知之甚少。

今年65岁的李春兰对于红糖有种特殊情感。“年轻时生完小孩坐月子，物资匮乏，红糖煮鸡蛋就是最好的补品，鸡蛋买不着，就一杯红糖水，生孩子全靠它补身体。”红糖性温、味甘、价廉，有益气补血、缓中止痛、活血化瘀的作用，滋补了李春兰这一代的女性，定期喝红糖水，成了她多年养成的习惯。但是，现在年纪大了，子女不再让她多吃糖，平时买瓶饮料，也会特意交代选择“无糖”或者“低糖”产品。“怕糖吃多了影响糖脂代谢，容易得糖尿病、脂肪肝、高血压等疾病。”

这份担忧并非空穴来风。有研究显示，如果每人每天多食用150卡路里的糖，人类总体的糖尿病患病率就会上升1%。过度食糖的人患心脏疾病的几率成两倍增加。世界卫生组织(WHO)曾调查了23个国家人口的死亡原因，得出结论：嗜糖之害，甚于吸烟，长期食

用含糖量高的食物会使人的寿命明显缩短。“戒糖”也由此成为部分追求健康人士提倡的信条。

对于无糖不欢的人来说，如何正确食糖？“糖是人体最经济、最安全、最重要的能源物质。人体所需要60%左右的能量，都是由糖来提供的。”北京协和医院营养师于康表示，食物中糖的来源不仅是能产生甜味的蔗糖、果糖、乳糖，像米饭、饼干等碳水化合物本身就是“糖”，进入人体后可以转化为葡萄糖，同样会对身体产生影响。“糖分摄入过多，会产生负面效果，要科学、合理地吃糖，食品包装上的糖分含量，就可以帮助消费者谨慎选择。部分特殊人群，如糖尿病患者、高脂血症和肥胖症患者，应限制食糖或减少食糖量。”

## 糖，创造更多可能

锅里放油，排骨码好，待颜色金黄时翻身煎一下，放入花椒、辣椒和八角丁香等佐料，再加上一勺糖，排骨与糖焦灼，颜色见红，香气四溢，一碗让胡青风最得意的拿手菜糖醋排骨和盘端出。“糖是上好的调味品，可以取其甜味，还可增色、抑菌。少了糖，中国人的厨房会缺少很多味道。”

胡青风是在北京工作的一名厨艺爱好者，长期与糖打交道，他摸索出一套用眼看、鼻闻、口尝、手摸四个步骤来分辨糖品质好坏的方法。以白砂糖为例，看色泽是否纯正，闻气味是否清香，尝味道是否甘甜，摸颗粒是否干爽。“除

了用糖做菜，烹饪甜点、调制饮料也离不开糖的参与，糖的品质好坏直接影响食物的口感。”

由最初的一杯糖水，变为普通百姓厨房里的一勺调味料，再慢慢渗入糖果、巧克力、蛋糕、酸奶等各种食品中，糅杂不同味道的甜腻，糖在不知不觉中改变着我们的饮食习惯，同时给甜味食品创造了更多的可能。

在位于北京前门大街的sweetime手工糖果店里，缤纷多彩的手工糖果摆满货架。售货员小宋说，与传统的糖果不同，手工糖从熬制糖浆到图案制作、压制成型都是完全手工制作，每个步骤都凝聚了糖果师的精心设计。“手工糖果既是糖又是艺术品，年轻人爱吃糖，还希望在纯粹的糖之外，得到更多新体验、新选择，充满创意的手工糖因此越来越受欢迎。”

同糖果一样，近些年来，甜味食品制作工艺在不断进步，产品研发愈发多元，食糖消费也被推着持续增长。我国人均食糖消费量由30年前的3公斤提高到现在的10公斤以上，已成为世界第二大食糖净进口国和最具潜力的消费国。

未来，随着人们消费水平的提高和消费观念的变化，糖的用途也将越来越广泛，更多糖被用进食品、掺进饮料，出现在婚礼上和蛋糕里，聚会上的啤酒和咖啡中，糖在社会生活中的象征意义并未随着时间消弭，却以另一种形式始终伴随着我们的生活，给我们以幸福和甜蜜。

# 面对诱惑，你需要定力

瞿长福

成人，引你顾盼左右，乃至陷入困境。

笔者认识一位生意人，生意不算大，但一年的收入足以过上小康生活，在她的城市也属于“先富起来”的一部分。忽然，有一天她看见身边人炒股炒期货，赚钱很轻松，于是小心翼翼地进入股市。这一进便是开了眼界，但内心的原始欲望也水涨船高，最终想大搏一场，不顾家人劝阻，把生意门店全部抵押了上去。不料风云突变，猝不及防中所有“老本”全部赔光。过后总结一句话，毁在诱惑太大、欲望太强。

小生意如此，做大买卖也有把持不住的。一位宾馆餐饮老板，为人很豪爽，做事却谨慎，在省城的生意做得风生水起。早几年见面，他有时会说说生意上的事，总有人劝他投资这投资那，他都以“不懂”为由婉拒了。然而，造化弄人，大前年有人又介绍了一桩生意，到某个属于未来“增长点”的城市投资

商业地产。想一想多年来按部就班倒不如抓住机遇干把大的，他终于一反常态，筹措大笔资金上场。岂知，风向早就变了。至今，地还是那块地，产出仍遥遥无期，他却深陷债务之中。

两位老板，一小生意，一大买卖，在顽强而野蛮的诱惑面前，都做了绝体，踏出了改变后面行程的一步。这就是诱惑，它有一个与生俱来的特征，就是谁都会与它“交手”，没有人能够“免疫”。无论什么人，无论地位高低、财富多寡、学问深浅，总会面对五颜六色、大大小小的诱惑。不同的是，每一种诱惑带来的影响大小、影响好坏，取决于不同的态度、不同的选择。当然，还有不同的行动能力。

话是这么说。真正面对诱惑时，谁能准确地知晓应该有怎样的态度呢？甚至，谁能确切地判断，是诱惑还是机遇呢？一位在商海沉浮大半辈子的企

业“大佬”给出过自己的解答。他说，很多成败往往在一念之中，但多数时候都只在一念之差。这一念，就是你对“度”的把握，对“分寸”的拿捏。“度”把握好了，再大的诱惑，最多动动手，脚下却会生根；“分寸”拿捏准了，是诱惑一笑置之，是机遇奋不顾身。

那么，问题来了，怎样能平衡好、把控好这一念之“差”？其实，也没那么难。还是这位“大佬”，他说你看看那些成功的企业家，他们往往具有“三识”特征，即“学识、才识和胆识”。学识决定他们知道该做什么、不该做什么；才识决定他们明白什么是诱惑、什么是机遇；胆识决定他们清楚什么时候坚决去做、什么时候坚决不做。具备了“三识”，你就具备了面对诱惑的定力。

很多时候，不是诱惑太大，而是定力太差。有事没事，多读读书吧，这是增长“三识”，抵挡诱惑的必由之路。

茶余饭后

每个人一生都会遇到很多诱惑。比如，糖对很多小朋友就是一种诱惑，即便如今这个物质丰富到可以任意选择的时代，绝大多数孩童依然对糖津津有味。这种对美食的喜好，乃人的天性，难以抗拒。至于成人，糖的诱惑可能大多还驻留在那个饥饿的年代，许多人记忆中一定烙有深深的“糖色”。只是对许多人而言，随着岁月的“糖色”不断加重，生活中的“糖色”只能逐渐减轻。是以，生活中的糖越来越五花八门，既表明生活越来越丰富多彩，也表明成人应对糖的手段在不断进步——不能无糖，也不能“病于糖”。

当然，在无数的诱惑中，糖的诱惑充其量只是“小儿科”。当满足了温饱之后，生活中的诱惑同样会“野蛮生长”。这种生长，或起于外面的世界“很精彩”，或源于内心的欲望“很疯狂”，或内外夹攻，腹背受敌，最终让诱惑长大