

# 百姓生活

## Life

阡陌人家，经济聊吧

### 家乡味道

## 信阳糍粑

张孜璇

游子走得再远，吃遍山珍海味，回过头，最惦念的还是家乡的味道。

“哟嘿，哟嘿，哟嘿……”三五五个壮汉手持木杵棒将蒸熟的糯米在石窝里交替有节奏地捣杵着，直到糯米捣成泥状，几个人的木杵棒同时举起，将糯米团抛向空中，接着又稳又准地落回石窝。这就是河南信阳地区流行的年俗：打糍粑。每到过年，糍粑就成了信阳老百姓家家户户必备的食物之一。

糍粑是流行于我国南方地区的一种小吃。重庆、四川、湖北、贵州等省市的百姓都有做糍粑的习俗，其中又以江西九江、福建武夷山地区最为盛行。糍粑以糯米作为原料，做法不复杂：先将糯米淘净浸泡两三天后，放入蒸笼大火煮熟，之后将蒸熟的糯米放到石窝里。几个壮汉一起用木杵捣石窝里的糯米，待糯米变成团没有米粒而且很黏时，再将整团的糍粑放在一张大门板上，冷却变硬后，用刀切成块，放入装满冷水的缸里浸泡保存。如此这般，各地做糍粑的手艺大同小异。

但是，各地做糍粑的时令却不同。在广东梅州客家地区每逢传统节日或家庭喜庆都有做糍粑的习俗；重庆、四川地区会在中秋节前制作，象征着丰收和团圆，是中秋节与月饼齐名的必备佳品；安徽地区主要是在重阳佳节时，作为节日食品供客人品尝；湖北、河南信阳等地区则习惯在腊月打糍粑，将糍粑切成块状保存。

信阳位于鄂豫皖三省交界，又处于黄河长江两大文化体系之间，东西经济结合部，属南北两大文化相互影响渗透、交流、融合之地。正是因为这个复杂的地域环境，造就了信阳独特的饮食文化。信阳也被誉为“河南最会吃的地方”。

信阳有很多美食，但笔者还是对“糍粑”情有独钟。别看糍粑长相普通，它可是老百姓首选的方便食物。首先是易保存。用冷水把它浸泡在缸里，只要勤换水，就可以保存到明年的夏天。其次是有多种吃法。可以熬粥吃，等粥快煮好时，把几块糍粑放进粥锅，只要一會兒工夫，糍粑即软糯可口；也可以烤着吃；最香的是炸着吃，刚出锅的糍粑糯米香气扑鼻，外酥里软，吃到嘴里特别黏但又嚼劲。最重要的是只要吃上一小块，马上会有饱腹感。出门在外的打工者总会携带些家乡的糍粑，既能马上补充体力，又能随时尝到熟悉的家乡味道。

信阳糍粑曾经还是救国的食物。相传春秋战国时期，楚国臣子伍子胥为父报仇投奔吴国，帮助吴王阖闾坐稳江山并且攻破楚国，实现了他的宏愿。之后，吴王令他修筑著名的“阖闾大城”以防侵略。多亏伍子胥有先见之明，他在建城时将大量糯米蒸熟压成砖块放凉后，作为城墙的基石储备下来以备粮荒，后在吴越大战断粮时救了吴国的民众。

如今，百姓的生活水平明显提高，打糍粑的热闹景象越来越少，人们开始选用省时省力的机器制作糍粑。虽然机器制作给传统手艺带来了一定冲击，但大多数生活在乡村的人们依然愿意亲手制作糍粑，而且手工制作的糍粑在集市上都能卖出不错的价钱。

糍粑作为光山县十宝之一，其传统的制作工艺已被列入非物质文化遗产。每年的打糍粑、吃糍粑、闹新春、迎新年等活动，表明人们始终保持着这项老手工艺的传承。



卖相普通的糍粑将在外打工者和家人的心紧紧粘在一起。张孜璇摄

《百姓生活》主编 许跃芝  
责任编辑 梁剑箫  
美术编辑 夏一 吴迪 高妍  
邮箱 jrbxsh@163.com

### 市场上的食盐琳琅满目，令人眼花缭乱。可是，各种品牌的食盐究竟有何区别？盐的功能和效果究竟有哪些？

# 天藏之物：其美何止于“咸”

经济日报·中国经济网记者 吉蕾蕾

### 食尚潮流

五味之中，咸为首。日常生活中，炒菜做饭，盐是必不可少的调味品，也是维持人体正常机能不可缺少的食物。随着制盐工艺的发展进步和人们生活水平的提高，市场上食盐的种类也日益繁多。从基本的精制盐，到岩盐、湖盐、竹盐、海盐，再到个性化的凉拌盐、枸杞盐、香菇盐，价格从2元到20多元不等。琳琅满目的食盐，究竟有何区别？消费者又该如何抉择？

## 历史悠长 种类繁多

说起盐，个中的魅力远不止咸味这么简单。

在古人眼里，盐就是无所不能的神物，被视为“天藏之物”。古人对盐的药用开发和利用很早。《神农本草经》记载：戎盐“可以疗”，“主明目，目痛，益气，坚肌骨，去毒虫”。除了抗菌、消毒，还认为盐可“解毒”，如误中“班茅”毒，用“戎盐解之”。

当然，盐的功能首先在于调味。盐是咸的，但早在上古周代，供给周王室的盐“味甘美也”，人称“饴盐”，是一种带甜味的岩盐。在当时的各种盐中品质最好，又名“君王盐”。《周礼·天官》“盐人”规定：祭祀供其苦盐、散盐，宾客供其形盐，王之膳羞供其饴盐。

在不同的食物中，要使用不同的盐，这一上古时候的原理也一直延续到了现在。当然，作为“百味之祖”，如果没有盐，再好的厨师估计也难以烹出美味菜肴。盐的来源，主要分为两大类：海盐和陆盐。海盐味道清爽，带有清冽的海水、矿物质味道；陆盐又分为岩盐、湖盐和井盐。日常生活中，人们接触到的大多是经过加工加碘的盐，海盐、岩盐、湖盐、井盐只是食用盐的加工原料，并不是盐的加工等级标准。

以海盐为例，海盐的原料就是海水，海水被蒸发后产生的就是海盐。海盐的独特在于它比一般的精制盐口感更柔和，但海盐通常不在烹饪时直接添加，而是腌制、烤制较厚或者难以入味的



种类繁多的食盐基本可以满足消费者个性化需求。吉蕾蕾摄



### 健康漫笔

近年来，“食碘过量了，应该停止食盐加碘”“身体检查不缺碘，是不是应该停止食用碘盐”“长期食用碘盐会导致甲状腺疾病”等等有关碘盐的话题引起热议。

据统计，我国75%的地区土壤及饮用水碘含量较低，生活在缺碘地区的总人口达6亿到8亿人。因此，依靠食盐加碘来补充居民身体中的碘元素，仍然是这些地区预防碘缺乏疾病的必要手段。而且，外部环境缺碘的现状很难改变，如果停止补碘，人体内储存的碘最多能维持3个月。因此，居住在缺碘地区的人们要长期坚持食用碘盐。

通过在食盐里加碘预防碘缺乏病，已经被证实非常有效，而且通过长期跟踪观察，没有证据显示长期补碘会导致甲状腺疾病。

食用碘盐的重要性很多人都明白，



左图：家常蔬菜焯水后加盐凉拌之，既保持了蔬菜的原味又营养健康。

下图：食盐是炒菜做饭的必需品，一盘菜肴缺少什么都不能少了食盐。吉蕾蕾摄



食材的好选择，比如牛排。在美食上颇有造诣的“吃货”杨萌坦言，煎牛排之前，先用大颗粒的海盐给牛排做一个“全身按摩”，这样不仅可以最大限度地保持牛排的原味，海盐里淡淡的咸味更会突显牛排的鲜美。

不过，面对琳琅满目的食盐，大部分消费者都会觉得无从下手。作为两个孩子妈妈的姚思凡，每次去超市买盐都很为难，“品类太多，除了标注出来的功能型食盐，正常炒菜用的盐我只买贵的，总觉得贵的品质肯定要更好”。

业内人士表示，食盐的价格高低，主要取决于制作工艺，价格高的食用盐一般工艺复杂，食盐的质量也更好。“现在市面上的盐，主要以来源种类、加工工艺和功能三种方式命名，普通消费者并不了解食盐的成分等专业知识，所以看到不同种类的食用盐会觉得无从下手。”

## 益处不少 功能很多

苏东坡曾说：“岂是闻韶解忘味，尔来三月食无盐。”吃饭时菜里如果不放点盐，即使山珍海味也味同嚼蜡。可以说，盐不仅可以让人们享受到美味的菜肴，还会给我们的身体带来不少益处。

食盐的主要成分是氯化钠，氯离子和钠离子在人体内的作用是控制细胞、组织和血液内的电解质平衡，以保持体液正常流通和控制体内酸碱平衡。同时，盐还可以调节人体内水分均衡的分布，维持细胞内外的渗透压，参与胃酸的生成，促进消化液的分泌，能增进食欲。

但是，吃盐过多对人体有害无益。研究表明，盐能使人体“水化”，就是说盐对水有某种吸附力，人体内盐分多了，要求水分也相应地增加，从而使过多的水分滞留在体内，引起高血压。相反，吃盐过少或不吃盐也不利于健康，

会造成人体内的含钠量过低，严重时还会导致碘缺乏病。

碘缺乏病是由于自然环境碘缺乏造成机体碘营养不良所表现的一组疾病的总称，包括地方性甲状腺肿、克汀病等。据了解，我国自1995年开始，在全国范围内实施以食盐加碘为主的碘缺乏病综合防治措施，使居民的碘营养状况得到明显改善。

但是，随着经济社会的快速发展，人民生活水平和膳食营养状况发生了较大变化，食用碘盐是否会引发碘过量成为人们普遍关注的问题。对此，业内专家表示，甲状腺功能正常的人不必担心长期食用碘盐会导致高碘性甲状腺肿、甲状腺结节等病症。目前，市场上销售的加碘食盐含碘量为18毫克/公斤至33毫克/公斤，按照每人每天摄入10克食盐计算，居民每天从碘盐中摄入的碘量约为180微克至330微克，距离可导致高碘性甲状腺肿的800微克至1000微克水平差之甚远。

事实上，盐不仅仅在餐桌、灶台居于不败地位，在居家清洁方面，其功能也很强大。比如，将1/4杯小苏打和1/4杯盐混合起来，制成天然的排水管清洁剂，把这种混合物倒在排水管里，再倒入半杯白醋，静置15分钟后烧一壶开水冲洗排水管，就可以清除掉排水管中的头发等残留物，使其变得通畅。

## 来源可追溯 确保安全

食品安全一直是消费者关注的重点，食盐也不例外。前段时间，网上流传一些质疑国产食盐安全的文章，提到“国产食盐里面有种可怕的添加剂——亚铁氰化钾。日常生活中烹饪食物，食用盐遇高温有可能会使亚铁氰化钾分解成氰化钾这种剧毒物质，在10秒钟内能使人丧失意识，几分钟内可以毒死人”。

这一传言在网上迅速传播，很多

# 究竟该不该加碘

肖力

但在日常生活中还存在着一些对碘盐的说法，听上去似乎很有道理，实际则存在很大误区。

有人认为，沿海地区不缺碘，可以不用碘盐。沿海居民虽然食用海产品相对较多，但并非所有海产品含碘量都高。以经常食用的鱼、虾等海产品为例，每百克含碘量只有不到20微克，甚至低于鸡蛋。含碘量最高的海产品是海带、紫菜等海藻类食物。中国疾控中心在沿海4省市对居民膳食碘摄入量调查后发现，沿海居民从膳食中摄入的碘量，并不能满足日常碘的需要量。如果不食用碘盐，绝大多数沿海居民患碘缺乏病的风险都会加大。因此，沿海地区也需要坚持食用碘盐。

有人认为，只要每天正常吃饭，就可以满足身体对碘的需求，额外通过食盐补碘将会造成碘超标。为此，中国疾控中心专家统计了我国成年人不食用

碘盐情况下碘的摄入量。以2012年数据为例，全国平均膳食碘摄入量每天只有34.4微克，城市居民平均数略高一些。即使是鱼、虾摄入量较多的沿海地区也远低于每天120微克的建议摄入量。因此，仅靠正常吃饭而不食用碘盐，远远不能满足人体每天对碘的需求。

在坚持补碘大方向不变的前提下，当前应强化食盐加碘的科学性，改变长期以来简单“一刀切”做法。首先，该加碘的地方一定不能放松。目前全国有104个县被划定为碘缺乏病高危地区，主要分布在中西部地区。在这些地方大力供应碘盐的同时，还应有目的地对重点人群实施应急补碘措施，及时消除碘缺乏病的危害。

我国地域广阔，差异很大，有数亿人生活的环境并不缺碘，即使在同一地区不同人群的碘摄入量也不一样。这

就需要因地制宜，针对不同地区的不同缺碘情况，让消费者有“加碘”“不加碘”或者不同浓度碘的选择权，让消费者根据自身的膳食结构和身体状况自由作出选择。

当前，对食盐生产者来说，应极大丰富食盐产品系列，任由消费者自主选择。对有关部门来说，应加强食盐的质量监管，保证消费者买到质量合格的食盐。

要强化食盐加碘的科学性，有关部门还需做大量基础性工作。例如：要调查清楚该地区外部环境的碘含量情况，明确是否属于缺碘地区；要将各种食盐的碘含量详细公布，让消费者心中有数；要加强甲状腺疾病的跟踪，为群众答疑解惑。只要把服务工作做到位，大量信息公开了，老百姓解开了疑惑，明白了道理，社会生活中的一些热点话题，也就很快会冷却下来。