

百姓生活

Life

陌陌人家，经济聊吧

家乡味道

滕州菜煎饼

马洪超

一辆三轮车载着两三个蜂窝煤炉子，炉子上各支着一顶小案子，上面煎饼里的菜和油吱吱作响，这就是鲁南一带的著名小吃——菜煎饼。在鲁南多地的菜煎饼里，数枣庄滕州的格外出名，当地还有人以此实现了“三轮车摊一开设门店一走进北上广”的华丽转变。

不同于北京街头的煎饼要刷酱、放生菜和薄脆，也不同于天津的煎饼果子需要加油条，鲁南菜煎饼吃的主要是菜，而且菜馅可以自己选。不管是三轮车摊上还是门店里，顾客都可以从一盆盆菜馅里选择自己想吃的那几款，韭菜、白菜丝、胡萝卜丝、南瓜丝、土豆丝、豆腐、粉条……选好的菜盛在大勺里，放上盐、小葱、调料、食用油等，充分搅拌均匀地摊在案子上的煎饼皮上，再覆一张煎饼皮，用手轻轻拍压，等一会儿翻转再烙另一面，直至煎饼烙出金黄色，菜香、饼香四溢，一份菜煎饼就做熟了。

熟了的菜煎饼很烫，不能直接用手拿着吃。为了让煎饼尽快降温，很多卖家会将菜煎饼从菜馅处一分为二，放在一旁的案子或案板上，每一边的面饼都沾了几乎同等的菜馅，这功夫让人看了不禁惊叹。稍凉后，卖家用三角铁铲把菜煎饼折叠卷好，切成等大的两半儿，放在一块垫了白纸的小木片上，供等急了的顾客坐在一旁的小马扎上开吃。

与鲁南主食直径近一米的大煎饼不同，菜煎饼是用小案子烙成的，直径约四十厘米。为了能赶上出早点摊，卖家常常要凌晨摸黑起来，和好面糊，并烙上上百张煎饼，以备天亮顾客买煎饼时随时用上。有时候，很多顾客想加个鸡蛋补充营养，卖家则将鸡蛋打在案子上，蛋液稍微定型后，在上面放一张煎饼皮，连鸡蛋带煎饼翻个个后，再往这张鸡蛋饼上摊菜。

这种有面、有菜、有鸡蛋的菜煎饼，营养自然很丰富，特别是那诱人的香味，往往让吃早点的人欲罢不能。上世纪90年代中期，笔者从乡镇初中转学到县城中学，每个星期的生活费并不多。那时，一个加鸡蛋的菜煎饼卖一块五，算不上贵，可对当时像我一样进城求学的学生来说，天天吃一个菜煎饼确实是一件很奢侈的事。时过境迁，如今家乡的菜煎饼一个就卖五六块钱了，人们也不在乎这样的价格，但因为远离故乡，这种对菜煎饼求之不得的感受反而有增无减。

多年来，卖菜煎饼在滕州早已成为一种职业，从业者大多为一些中年女性，对解决当地就业起到了很大作用。有鉴于菜煎饼这种小吃广受欢迎，与滕州相近的薛城、邹城、曲阜等地，有很多人前往滕州专门学习这门手艺，回去之后也做起了菜煎饼买卖。现在，在鲁南很多县(区)，人们都有可能遇到打着“滕州菜煎饼”牌子的小吃摊或门店。前几天，笔者在网上发现，有一对年轻小夫妻两年前在北京CBD商务区开了一家滕州菜煎饼店，还取了一个颇有国际范的名字“MISS菜”。看来，笔者要快点找个时间，去“迷死菜”那里解解馋啦！



一位摊主的煎饼摊，摆了好几个菜煎饼案子。(资料图片)

《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

大米：不止于饱腹

经济日报·中国经济网记者 李华林

食尚潮流

吃饱饭，曾是今年67岁的北京西城居民李慧云印象中最幸福的事。“小时候吃顿白米饭并不容易，粮食定量供应，没有粮票有钱也得饿肚子，平日常母最怕的就是家里亲戚，不够吃呀。”物资匮乏年代，一碗白米饭就是奢侈品。

几十年过去了，如今老百姓的餐桌上越来越丰富，米成为寻常物，大米、小米、东北米、杂粮米、泰国香米等应有尽有。老百姓吃米也逐渐讲究起来，不仅要吃得可口，还要吃得营养、吃得健康。

品种，五花八门

在北京西城区马连道家乐福超市，粮油销售区货架上堆放着名目繁多的袋装大米，稻花香米、珍珠米、富硒米、泰国香米、贡米、生态稻等，五花八门的大米品种着实让李慧云犯了难：“原来买米，就看是新米还是陈米，是东北大米还是南方米，现在各个地方的米都有，这到底买哪种好呢？”

“按照国家标准规定，大米其实就三种：籼米、粳米和糯米，籼米就是我们通常说的南方米，粳米是常见的东北米。”中国粮食行业协会大米分会副理事长赵永进说，至于香米、贡米、富硒米、珍珠米等，都是商家自行命名的，是商品名称。这些米主要含有淀粉、蛋白质、脂肪、矿物质和维生素等营养成分，营养价值差距不大，主要区别在于口感和食味的不同。

除了名称五花八门，超市里的大米价格也相去甚远。同样是产自东北的珍珠米，福临门5公斤装价格29元，金龙鱼就要39.9元；同是原装进口的泰国茉莉香米，金健一袋5公斤装的价格是59.9元，恒大兴安则要89元。面对花样百出的包装和差别不小的价格，李慧云更发愁：“除包装袋不一样以外，看不出有什么区别，买便宜了不放心，买贵了又怕吃亏。”一番纠结之后，李慧云最终买了一袋5公斤装的北大荒长粒香米。

大米价格为何相差那么多？超市销售人员乔远介绍说，品牌不同、功能不



如今，老百姓的餐桌越来越丰富，吃米要吃得香，还要吃得健康。李华林摄

茶余饭后

很多时候，大米带给我们的是快乐、满足和温馨。无论在粮食短缺年代，还是富足时期，也无论是吃着“百家饭”，还是回家时等着的那一桌饭菜，这种感觉其实是每个人都有过的体验，只是因为身处其中，习以为常，往往忽略了这种感觉，可一旦仔细品味，便会发现“那人却在灯火阑珊处”。

是的，对于衣食住行这类生存性、普遍性的需求，即便越来越多的人通过手艺或者工具的改变，使“一碗好米饭”的追求、“一身好皮毛”的讲究更加多样化、个性化，但民以食为天，大米在人类生活中的基础功能却是恒定的。至于其他，那是温饱之后的事。

然而，大米也并不总是能带给人“正能量”，尽管“责任不在米方”，但生活常常会在不经意间给人开这种“不能开的玩笑”。就如在媒体中时有露面的所谓“毒大米”“假大米”“陈化米”那样，假如这种“一日不吃饿得慌”的刚性必需品也



上图 各大超市货架上堆着名目繁多的袋装大米，有稻花香米、珍珠米、富硒米、泰国香米、贡米、生态稻等。五花八门的大米品种满足了不同消费者所需。

右图 富硒米、有机米等各种含微量元素大米的出现，“颠覆”了人们对大米的固有认知。大米不仅可以用来饱腹，还能补充营养。李华林摄



同、品质差异是大米价格悬殊的主因。比如，泰国茉莉香米口感好，有机米、生态米更加健康，富硒米则更有营养，免淘米、洁清米比较干净，做饭时不需要淘洗。“现在人们的生活水平提高了，吃东西更加挑剔，普通价位的米一直卖得不错，好品牌、高价位的米销量也越来越好。”

对于如何挑选大米，乔远也支了几招。看大米的色泽是否光洁，闻大米的气味是否清香无异味，摸大米的颗粒是否饱满无糠粉。更重要的是查看米袋上标注的生产日期、产品名称、生产企业名称和地址、净含量、保质期、质量等级、产品标准号以及其他特殊标注内容。

功能米，受到追捧

陈茜是一位新媒体编辑，平时工作繁忙，不愿意在食物的选购上花费过多心思，对于大米，她就认准了一个品种：富硒米。“口感不错，营养价值高，还能排毒抗辐射，对我来说是最好的选择。”

富硒大米与普通大米有什么不同？赵永进介绍，富硒大米是指含硒量在0.1—0.3mg/kg的一类大米，每天食用这种米300g—500g，可以满足人体对硒的需求。目前生产富硒米的方式有两种，一种是在水稻生产过程中，适时使用富含硒的肥料。另一种是水稻在富含硒的土壤里生长成纯天然富硒大米。

在绝大多数人的观念里，米饭是用来填饱肚子的，并不具有保健功能。但富硒米等各种富含微量元素大米的出现，重塑了人们的固有认知。不同种类的大米具有不同功效，可以提高免疫力、排毒抗辐射、减少血栓生成甚至能抗癌

等，价格也因此比普通大米贵上几倍。

“随着老百姓生活水平的提高和城乡居民消费结构的加快升级，中高端消费者对大米价格越来越不敏感，而是更加注重食品的质量安全，追求健康营养。因此，富硒米、有机米等受到市场追捧。”赵永进说，“再有营养的东西，吃多了也会有害，应该科学选择，合理进食。”

目前市场上很多大米的特性都仅仅在包装上有所体现，如何验证成了难题。有些富硒米、有机米除了名字外，包装上没有任何说明，价格却千差万别，每斤从几元钱到几十元钱不等，另外一些品牌的米在包装盒上标出米中的硒含量，但是缺少权威部门的认证，导致大米品质鱼龙混杂。

赵永进认为，这种现象存在的主要原因是监管体系的不健全。大米是率先实行食品安全质量 QS 认证的行业之一，但一粒米从田间地头走向市民餐桌，要几易人手、几经周转，其生产和流通特性，一定程度上决定了“溯源”的困难。“要确保每一个环节的监管，还需要建立更加完善的管理体系。”

标准，有待提高

27岁的熊跃然是一名新晋妈妈，十分注重自家餐桌上的饮食健康。从食用油到大米，样样精挑细选，甚至不惜花高价从国外购买大米。“各国大米口感各有不同，但平心而论，国产大米与国外优质品牌相比，品质上确实有些差距。”熊跃然举例说，她曾经做过比较，淘米时，国产大米碎米粒较多，淀粉量偏大，一般需要淘洗三四遍，日本大米淘洗一两遍后即可淘清。

行走人生，你需要一张诚信通行证

瞿长福

会“偶尔露峥嵘”，虽然只是偶尔，却不知会颠覆多少人的“三观”。因此，当街市上“诚信大米”“真诚大米”“良心大米”招牌争相入眼时，本来是一件好事，按说应该更放心了，其实也更放心了。但从另一个角度看，反如一种讽刺，是对当初的、曾经的、个别的造假行为的嘲弄。

这就涉及生活中一个重要问题，诚信问题。诚信本来是没有问题的。从古及今多少民族、名人、凡人追求以诚信为本、诚信树人、诚信立国，诸如教义训诫、社会赏赐、乡野倡导，乃至诚信为本的典籍案例可谓汗牛充栋，可见没有哪个民族愿意失去诚信。秉承诚信为则、诚信为本的原则，人们相互交往交易，诚信既是人与人之间交流最基本、也最高格的要求，同时也是人与人之间交流往来的庇护与保障。

不过，实践表明，越重要的事情，越需要经受考验。诚信需要经受的最大也最直接的考验，是利益。正如白花花

大米陷入利益诱惑中也会被人毁了容颜，诚信同样要面对各种不同利益，且在利益裹挟下检验人的承受能力与抗压能力。

有一位企业家，当年刚出道时夫妻俩在城里租了间门面开饺子店，生意很火。他想一直干下去，做个富足的小老板。没料到房东看见饺子店能赚钱，心思活了，想自家干，于是想方设法毁约把小老板赶走了。可房东家接手饺子店后食客却越来越少，最终歇业。门面又转给别人，可是此门面已非彼门面，再也没有往日吃货云集的时光。回忆过去，企业家不无调侃地说，不守信用毁了的其实不只那间门面，可能是一家“百年饺子店”。

诚信需要经受的另一大考验，是权力。有权不可任性，说的是需要限制有些人对权力的随意使用，但现实中有些人常常很“任性”。几年前中部地区有个县制定规划，在该县北部搞开发，并通过

相应政策招商引资，一时应者云集。可好景不长，不到两年，县里主要领导调走了，接任者另起炉灶，把发展重点转向南部，对北部开发的支持力度大减。可叹投资商们钱都投下去了，一些人只好悄悄地走人，发誓“再也不从这里过”。

当然，除了利益与权力，诚信还需要经受诸如道德、文化等许多考验，这是谁也无法避免的。所以，行走人生，你对他人，他人对你；你对社会，社会对你，诚信都是一道必答题。至于我们的行为，无论身居高位还是乡野，则无时无刻不在书写、标注自己的答案，并影响着诚信社会的高度、深度与广度。

人无信不立，诚实是最丰富的传代物。假如人生需要通行证，那么除了知识、能力、经历等各种证件，最重要的那张通行证，其实是诚信。因为，只有诚信，才是永不过期的通行证。一个人如此，一家企业如此，一个地方、一个民族、一个社会也如此。