百姓生活

Life

阡陌人家，经济聊吧

家乡味道

“四星望月”传美名

张昌祯

“四星望月”，是赣南客家的一道名菜，俗称“兴国粉笼床”。在当地，逢年过节、操办喜事和接待宾客的筵席上，此菜必不可缺，因为它寓意着“团团圆圆、合家幸福”。

相传，唐朝时兴国县客家人就开始制作“四星望月”，此后世代相传，不断丰富发展，辐射到周边县市，影响着赣粤闽客家地区。

可令这道菜真正出名的，缘于毛泽东亲自为这道菜取名。

1929年，红军从井冈山突围，转战数月，风餐露宿，疲惫不堪。毛泽东进入兴国县城后，时任中共兴国县委领导的陈奇涵、胡灿等同志凑钱请毛泽东到黄隆顺客栈吃“蒸笼粉鱼”。

蒸笼粉鱼用竹篾编成的圆笼为盛菜器具，包含“合家团圆、吉庆有余”的寓意。做法并不复杂：先将鲜鱼肉切成薄片，拌好油盐等佐料备用，用水泡好的米粉丝（或鱼丝）先铺在蒸笼里放入锅中蒸熟，快起锅时再铺上鱼片，浇上一层生姜、辣椒、芝麻混成的调味汁，盖好蒸透，和竹蒸笼一起上桌。

据载，毛泽东见桌上摆个圆竹笼，周围四碟小菜，颇感新奇。揭开笼盖，热气腾腾，香、辣、鲜味扑鼻而来，令人口舌生津，食欲大开。尝了鱼片后，又辣又鲜的味道很对他的湖南口味，不由开口问：“这菜叫个什么名字？”胡灿说：“家常菜，没啥正式名字，大家称为粉蒸鱼。”陈奇涵接口道：“凡事名正才言顺，不如毛委员给这菜起个雅名如何？”

毛泽东略微沉思，然后眼睛一亮，兴致盎然地指点说：“你们看，一个圆竹笼像月亮，四个碟子像星星。这星星和月亮，就像各地的工、农、商、学、群盼望红军的到来。我看叫它‘四星望月’好不好？”从此，这道菜名就定下来了。

经毛泽东亲自命名后，“四星望月”身价倍增，载入中国名菜谱，还走上了国宴席。随着时代的变迁，“四星望月”，不变的是盛菜的竹蒸笼，蒸笼里面的菜品则可以更换，各种肉类、蔬菜任意搭配，种类十分丰富，与火锅有异曲同工之妙。尤其是将蔬菜叶子替代垫布直接垫在蒸笼底部，既环保，菜里汁液入味后，叶子本身也特别好吃。当然，在兴国当地，也有一些相对固定的搭配，鱼和米粉丝（鱼丝）一起称为粉蒸鱼；猪肉、鸭肉、鹅肉、鸡翅等，常常和茄子、芋头、豆角、红薯、菜梗等搭配，称为粉蒸肉；一些人还将煎豆腐泡撕开一角，翻成一个小兜，在里头放韭菜、腊肉、菜头等，称为粉蒸豆腐……制作中，除了保证食材的新鲜外，关键在于佐料的调配和火候的把握。佐料决定了口味咸淡、辣与不辣，火候不足则没熟，火候过了则夹不起来。

“四星望月”由一道粉蒸菜搭配四道小菜，既可以说是一道菜，也可以说是一道席。盛菜的竹蒸笼，有大有小，可以根据就餐人数灵活选用。主菜粉蒸笼可以自由选择菜品，四道小菜也可以根据时令和食客的喜好不同，做不同的搭配组合。近年来，经过推广，“四星望月”已成功入选“十大赣菜”，并在第十六届中国美食节中以排名第二的成绩入选年度中国100道畅销菜。

由一道粉蒸菜搭配四道小菜的赣南“四星望月”成为消费者喜爱的美食。 张昌祯摄

《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 jjrbbxsh@163.com

面食是传统中华主食的精髓。在生活节奏加快、消费观念更新的当下，面食制品正展现出一系列新特点——

面食，演绎色香味的精彩

经济日报·中国经济网记者 乔金亮

食尚潮流

一块或大或小的面团，在一捏一揉中千变万化，一根或粗或细的面条，在一提一放中演绎着色香味的精彩。面食是传统中华主食的精髓。在生活节奏加快、消费观念更新的当下，面食制品正展现出一系列新的特点。

工业面食品走俏

“好粉出好面”。我国是世界上最大的小麦主产国，九成小麦加工成了面粉，成为国人的口粮。对于不少中国人来说，可谓“无面不欢”。从全国来看，六成人吃大米，四成人吃面食，面食制品消费约占谷物总消费的30%。其中，华北、黄淮、西北地区尤以面食制品为主，这三个地区年消费面粉量占到全国的75%。

我国面食制品种类丰富，按烹调方式，可分为馒头、包子、水饺、面条等蒸煮类面食制品，油条、麻花等煎炸类面食制品，面包、饼干、烙饼等焙烤类面食制品，炒面、油茶等冲调类面食制品4大类。南京农业大学经管学院教授胡浩介绍，蒸煮类面食制品占面食制品总量的80%以上，其中馒头消费占30%以上。在世界许多国家作为主食的焙烤食品，在我国则处于次要地位，总量不到10%，其中面包仅占3%左右。

眼下，我国面食制品消费市场正在经历着一场结构变革。过去，每家每户都有七八口人，80%以上自己在家做饭，家家点火、户户炊烟。现在城镇居民家庭规模显著变小，工作生活节奏加快，对面食的消费发生了很大变化，对方便快捷、营养安全的加工食品需求剧增。对上班族来说，自己动手制作面食是一件费时费力的事，于是市场上出现了馒头、花卷、擀面等工业化面食制品。

在山东滨州的中裕食品公司，记者看到从磨面、和面到面条成型的全过程。在粉质、拉伸实验室，检测员正在测试筋力强弱，这样可以确定面粉最佳吸水量和稳定时间。配麦和配粉是面粉加工的核心技术。生产线会根据小麦质量、基础粉质量的不同作出相应调整。出粉口多达71个，意味着小麦要被加工成71种不同指标的面粉，经过精确的在线配粉系统生产出不同用途的专用面粉。这个全国最大的面条生产线采用了双轴双速真空和面机，面饼实行二次熟化，再经过九道工序碾压成型。

面包是典型的焙烤类面制品，全国一线城市面包消费持续上升。 乔金亮摄

农业部农产品加工局局长宗锦耀说，包子、花卷、饺子等以往只能手工制作，规模小、产量低、成本高，现在随着自动机械装备水平的提高，已经实现工厂化生产、规模化制作，既保持了传统风味，效率也大大提升。农业部开展了主食加工业提升行动，以大中城市为重点，以“中央厨房+物流配送+门店”等为主要模式，培育一批主食加工示范企业和“老字号”产品。

特色鲜明重创新

55%的马铃薯馒头、造型可爱的薯仔包、马铃薯儿童面、精致的马铃薯蛋糕……今年夏天，马铃薯主食厨房消费体验店在北京丰台马家堡地区的一家超市开业，新一代马铃薯主食产品与消费者见面，很受消费者喜爱。市民刘晓雅一周要来买两次，“书上说，马铃薯营养全面，1个马铃薯的维生素含量相当于7个苹果，钾的含量相当于2根香蕉。马铃薯馒头每袋卖5.8元，是普通小麦馒头的2倍，价格可以接受，口感并不是想象中那么粗糙”。

“由于马铃薯淀粉结构与一般谷物不同，此前马铃薯粉含量超过35%就会影响口感，加工性也较差”，农业部食物与营养发展研究所副所长孙君茂表示，该所主持的马铃薯主粮化关键技术体系研究与示范项目实施两年多，在主食化品种筛选与培育、主食产品加工技术与工艺装备研发等方面取得进展，做到了马铃薯面食既有营养又有口感。

上图：如今，马铃薯馒头可在全国20多个城市的超市里买到。

左图：作为工业化面食制品的主力之一，各种品牌的方便面充斥着货架。 乔金亮摄

2015年1月份，随着我国马铃薯主食战略打响，中国农科院加工所研发的第一代马铃薯主食产品问世。之后，一体化仿生擀面机、工业化马铃薯面条生产线等成套装备也陆续研发出来，第二代、第三代马铃薯主食产品相继问世，其马铃薯粉含量已从第一代的35%提升到了55%。农业部在7个大中城市开展示范推广，先后有200多个马铃薯主食产品研发成功，供消费者选择。

不仅面食的原料在创新，科技含量也在提升。同时，营养功能性面条的开发应用为传统健康产品找到了新的突破点。在超市的货架上，既有胡萝卜面条、西兰花营养面条、苹果浆渣面条等果蔬类面条，又有荞麦面条、小麦胚芽面条、高纤面条等粗粮面条。消费者反映，面条烹调简便，但吃面条时如果少加蔬菜，营养就不够了。这类果蔬类功能性面条尤其适合工作时间长的家庭。

“由于加工工艺不完善、产品质量不稳定，市场上可供选择的食用方便、口感美味的营养功能性面条品种还远远不够。”胡浩建议，要大力开展多种蔬菜、多种谷物的综合开发和利用，使营养功能性面条朝高度综合化方向发展。同时，人们对工业化面食制品的需求加大，却仍不改变对传统面食的喜好，因此应使更多的中华面食成为方便包装的即食产品。速冻食品是我国传统面食工业化的很好载体，企业应开发适合我国居民口味的传统速冻面食制品。

科学消费看差异

近年来，在主食消费中，面食制品减少、米制品增加的趋势在南北方都有一定的体现。许多人特别是女性消费者为了追求身材苗条，尽量减少面食制品的食用，用米饭或果蔬代替面食。专家认为，从营养学角度讲，面食制品的蛋白质比米饭高，淀粉比米饭低，仅就同等分量的面食制品与米饭相比，吃面食制品更不容易发胖，但关键要看进食的量，尽量避免面条过量、蔬菜较少的情况。

在标准粉、富强粉之后，如今又出现了诸如“全麦粉”等产品。有人提出，面粉加工应该提倡“粗加工”，尽可能完整保留其中的天然营养成分。那么，究竟是粗加工好还是精加工好？武汉工业学院教授李庆龙长期从事谷物化学与工艺学研究。他认为，如果面粉加工全面回到过去粗加工时代，天天吃粗糙的馒头，相信绝大多数人不接受。面粉加工应该适度，并参考市场需要和老百姓要求。对于那些愿意追求精细口感的消费者，应当有相应的精白面粉来满足他们的需求，对于失去的营养，可通过营养强化的方式加以补充。

提到加工，消费者还有一个关心的问题，面粉是不是越白越好？专家说，面粉颜色是衡量加工精度的指标之一，由于含有胡萝卜素和类胡萝卜素，刚磨出的面粉呈现淡黄色，储存一段时间会自然氧化变白。但自然氧化时间较长，添加剂氧化可加速此过程，使面粉在较短时间内变白，同时也会破坏面粉中的部分营养素。国家已明令禁止使用增白剂，所以面粉不是越白越好。

如今，人们在超市发现有石磨面粉。用传统的石磨把小麦磨碎再筛分而成，与现代机械工艺使用的金属磨辊的主要区别是设施不同。李庆龙表示，本质上看这对面粉的品质不会造成太大影响，只在面粉组成上有轻微差异。石磨面粉会有略多的矿物质、皮层或麦胚，从营养角度说更丰富，但也会造成口感、色泽相对较差、保存期短的问题。

小麦粉的内在品质总是存在先天性缺陷，从而在一定程度上影响面条的加工品质和食用品质。在面条加工中，按规定适量使用食品增稠剂所生产的面条基本上是安全的，消费者可以放心食用。

从面食演变感受消费新理念

市场观察

李 亮

“手中有粮、心中不慌”，吃饭问题长期被中国人视为头等大事。

面粉曾是我国很多家庭非常重要的储备物品。在并不遥远的上世纪80年代，北方很多家庭的储存室都会放上几袋甚至十几袋面粉，这些50斤装的大袋面粉，被整整齐齐堆放在一起，很是壮观。当时老百姓对面粉的价格很敏感，一两毛钱的涨幅都能成为街头巷尾的热议话题，也会刺激他们预存一些面粉。

一直以来，馒头、面条是北方地区居民餐桌上的主角，是他们赖以生存的最主要食物。在不少地方，人们可以少吃菜、少吃水果，但离不开面。几个大馒头就是一餐饭，一碗油泼面即能吃得酣畅淋漓。

进入新世纪以来，情况的变化很快，面粉在中国人的消费结构中不断下降。在城市家庭中50斤大袋面粉已很少见，在农村家庭很少有人还会大量储存面粉。据统计，从2013/2014年度到2016/2017年度，国内面粉加工业对小麦的消费量从7222.5万吨下降至6660万吨。其中，2014年至2015年度降幅最大，从7222.5万吨直接降到6900万吨。

由面粉联想到面包，与面粉消费量下降形成对比的是，面包快速进入中国人的餐桌，正在占据着越来越重要的位置。在很多城市家庭的早餐食谱上，面包取代曾经的馒头和油条，受到人们的欢迎。在各大小城市中，各种各样的面包房随处可见，顾客络绎不绝。

面包从上世纪80年代进入我国消费领域，当时更多是小孩解馋的美食，没有人想到它会成为今天的重要食物。作为一种外来食品，我国消费者对面包的接受程度经历了一个逐步提高的过程。在这个过程中，我国消费者的消费观念逐步转变，健康型、享受型食品受到更多青睐。因此，以面包为代表的烘焙食品作为新型方便食品，其健康、时尚的形象赢得了越来越多消费者的喜爱，逐渐成为普通民众的日常食品。

一组数字直观地反映了以面包为代表的烘焙食品所受欢迎程度。我国面包糕点行业从21世纪初呈现出快速发展趋势。1999年至2013年平均每年增长速度高达18.6%，2014年和2015年的增速是11%左右。据业内人士估计，未来仍有望保持10%以上的增长速度。

从面粉到面包，我们可以看到，人们餐桌上的品种越来越丰富多样，人们对食物的消费结构和消费理念正在发生着很大的变化。如今，曾经熟悉的大碗吃面场景已很难见到，肉蛋奶成为生活的必需品，蔬菜水果肯定必不可少，粗杂粮也开始占据一席之地。其实，随着人们物质生活水平蒸蒸日上，消费量下降的不只是面粉等传统食材，相比刚进入中国时的风光，洋快餐近几年也已跌下神坛。曾经，家长以一顿麦当劳作为奖励孩子的“美味”，如今却是实在没得选时，才同意孩子吃炸鸡汉堡。父母的选择变化，不仅是因为兜里钱包鼓了，更缘于头脑中更加健康的食品消费理念。

从面粉到面包，我们可以看到正在形成的食品消费新理念、新需求，要求“供给侧”必须跟上。近些年来，各式各样精美的面包房涌现在城市里，满足着人们舌尖上的需求。近些年来，“互联网+美食”成为快速发展的新兴业态，穿梭于大街小巷的外卖小哥，打通了舌尖上的“最后一公里”。

从面粉到面包是一个大的跳跃，从面包到“X”一定还会有更惊人的跳跃。