



Vegetarianism

11/25

素食日



小猪 摄



小猪 摄

“90后”素食博主： 蔬食有魔法！

本报记者 徐金玉

哒啦一声，食材入锅；咕嘟咕嘟，靓汤煮沸……在bilibili平台UP主“小猪的蔬食magic”视频里，没有博主介绍的画外音，只有食材最自然的烹煮声响。此时，斑斓的菜色、温馨的光影与之搭配，不由得让观众跟着享受起做菜的过程，心也随之静了下来。

吃素5年、做短视频4年，刚刚出版书籍《蔬食与四季》的小猪自己也很难想象，曾经无肉不欢的重庆仔，成了地地道道的素食博主，且将锅铲做魔杖，为更多美食爱好者施展着蔬食的魔力。

“我是为了调理肠胃、改善生活才尝试吃素的，而后又看了一部纪录片《地球公民》，又受到震撼，更坚定了吃素的选择。”小猪笑着道出过往，当年的他常常熬夜打游戏，饮食不规律，身体开始有些吃不消。“我网上说吃素可以调养身体，便抱着试一试的心态，走进了素食世界，发现素食不像我想的那样只有青菜豆腐，而是有丰富多样的菜品可供选择，甚至有很多我之前没听过的食材，比如藜麦、鹰嘴豆、素食天贝等，完全能够满足我的营养需求。”

于是，喜好钻研的他，一头扎进书海，并在网络视频中汲取经验，甚至从美术行业跨界到轻食厨房工作，逐渐在做菜时融入自己的思考，做出了不少令人垂涎欲滴的素食菜肴。

这些菜谱立刻引来了美食爱好者的关注，他们纷纷向小猪发问，做菜好吃的秘诀，到底是什么？

“一个关键，多吃应季蔬果！”小猪干脆地答道，“比如春天吃香椿、马兰头、艾草、折耳根；夏天吃茄子、苦瓜；秋天吃藕、栗子、芋头；冬天吃大白菜、包菜、萝卜、花菜等，以应季的蔬果入菜，成功率会很高。”为了更好地帮助大家区分，小猪还专门推出了春夏特辑、秋冬特辑。

烹煮素食的愉悦感和成就感更是无法替代的。小猪的言语间时常透露出幸福：“我现

小雪是24节气中的第20个节气，也是冬季的第2个节气。它的到来意味着气温越来越冷，降水量开始增加，饮食上适合选一些温湿补肾的食材，补充健康的油脂来抵御寒冬。

素食可选择用核桃、栗子这样的食材，核桃菜饭这道料理就用到了核桃作为主材料。

中医认为核桃具有补肾阳、补气养血的功效，还含有丰富的蛋白质和脂肪，正适合这样的节气来食用。

此时的上海青正当季，天气越冷上海青风味越足，每年这个时候我都要用它做上海菜饭。

传统菜饭做法会加腌肉，大家都喜欢这道料理的关键在于油脂和米粒充分的交融，尤其是在天气比较冷的时候，会给味蕾带来极大的满足感。而素食我们可以用核桃来代替。

核桃含有大量优质脂肪，碾碎后与大米融合后你会发现味道一样好吃，回味有非常浓厚的香气，弥

补素菜单一的寡淡感，加一些香菇增加口感和鲜味后，你一定会立马爱上这道料理。

核桃菜饭食谱：

— 原料 —

鲜核桃10个、上海青4-5

颗、香菇高汤或水(香菇高汤做法：2朵香菇加600ml水，浸泡一夜煮5分钟即可)。

— 调味料 —

海盐适量、香油2小匙

— 步骤 —

1.提前将大米清洗两遍后浸泡1小时以上，这一步可以让大米提前吸饱水分，做出来的米饭口感更

软、香菇高汤或水(香菇高汤做法：2朵香菇加600ml水，浸泡一夜煮5分钟即可)。

2.将鲜核桃去壳，加入沸水中煮1分钟，取出后要趁热迅速剥皮，并将其中一半放入石臼中碾碎备用。

3.香菇洗净后切成粗一点的丁

滑弹牙。

4.趁着煮饭的时间来炒青菜，很多人会问为什么不一起加进去煮，如果一起煮菜的颜色发黄让人没食欲，同时煮太久也会失去了脆嫩的口感和营养，所以青菜一定要单独用大火快炒。锅烧油，先下菜帮炒10秒后下菜叶，放一丢丢盐和糖，大火快速翻炒到断生。

5.翻炒均匀后加入香油和米饭拌匀，火候刚刚好，且下面还会有美味的锅巴，装盘享用！

TIPS:

1.大米淘洗后一定要提前浸泡吸饱水分，这是香滑弹牙的关键。

2.煮开后火力一定要调整到最小，否则时间太久就糊锅了。

3.没有新鲜核桃也可以使用干核桃代替。

(作者系素食博主，著有《蔬食与四季》)

休闲时代

今天，你吃素了吗？

11月25日，“国际素食日”，这一天，素食走上饮食中心位，迎来无数食客们的好奇和关注。素食作为一种饮食习惯，已渐渐融入一些人的日常生活。那么，素食到底是种怎样的体验，素食者的生活会有哪些变化，我们又应该如何科学素食呢，本期不妨跟随美食博主、素食文化传播者，一同去看看。

“小米炒饭、番茄金针菇汤。”11月21日，素食星球创始人张思晒出自己当日的午餐图，一饭一汤，似乎平平无奇，但多彩的搭配，又让人忍不住细细打量：小米搭配柿子椒和紫甘蓝，在金黄中点缀着些许绿和紫，同时又将一侧的红汤衬得格外鲜亮。

“简单又丰盛。”张思这样评价道，一对看似矛盾的形容词，此时在素食中完美融合。“这种一人食，不是很复杂，但种类又会很丰富，在视觉享受的同时，注重营养均衡搭配，味蕾上也会很满足。”张思说。

像她日常的早餐，通常是“老三样”：蔬果昔、吐司和水果，但蔬果昔里“包罗万象”，混合了苹果、豆奶、亚麻籽、羽衣甘蓝等各类食材，全麦吐司上也会抹花生酱、坚果酱或杏仁酱等，还会搭配一根香蕉。一份“老三样”，实则包含了七八样，涵盖了豆类、谷物、蔬菜、水果等多个品类。

“为了保证身体营养需求和热量摄入，我们要尽可能多样化地进行饮食。”张思说。专家介绍，对于能够做到膳食均衡的素食者来说，素食多具有低饱和脂肪、低胆固醇、高膳食纤维的饮食特点，对健康能产生积极的影响，一方面有利于体重管理，另一方面还能降低糖尿病、心血管疾病等慢性病的发生风险。

“饮食可能补充必需营养素，也可能带来‘反营养物质’。”张思提醒道，精米白面、使用人造奶油和氢化脂肪(即反式脂肪酸，常用名为植脂末等)的甜点、绝大多数包装食品和饮料等，这些“反营养物质”不仅不能带来有用的营养，而且还会干扰营养素吸收，加速营养素流失，消耗营养素去清除这些毒素。“换句话说，从现在开始，要规划你的采购清单，多一些地里长出来的，少一些工厂里出来的。”

简单又丰盛，这一形容词也恰如张思当前的工作状态：专注于素食文化的传播，纯粹且自由，同时又能在内容和形式打造上不断创新。时至今日，素食星球公众号已发布图文并茂的原创内容3000篇，拥有粉丝40余万，2年前视频号也随之开设，分享视频的同时，也融入了当前流行的直播形式。

“我们基本每周都会直播，有时甚至一周两场。像这周，昨天我刚和视频博主聊完应季蔬食，今天又和素食餐厅的掌门人聊经营心法。直播间里，他们各自独特的故事和经验，成为素食文化中妥妥的干货。”张思说，“今年是我素食10周年，也是素食星球创立的第9个年头。一路走来，有很多朋友因此打开了素食的大门，我自己也因为素食星球结识了许多良师益友。”

从2012年开始，从尊重生命和健康、环保的想法出发，张思开始吃素。10年来，她对素食的认识得更深刻、更全面，对生命状态的理解也在改变。“科学素食以后，我的生活方式变得越来越健康，对身心有觉察，和周边的人际关系也变得更和谐。”张思说，“未来，我们团队也会深度践行素食这一生活方式，为大家的榜样，带动更多朋友科学素食。我们也会通过视频和直播的方式，把创业的经历、遇到的那些人和事分享给大家，希望给素食多年、刚刚素食以及一直在推广素食的朋友带来更多能量。”

素食星球创始人：

科学素食，简单又丰盛！

本报记者 徐金玉

闲闻趣事

济宁：古运河畔的老味道

刘秋菊

说起我的家乡历史文化名城山东济宁，大家最耳熟能详的是，这里是孔子、孟子的故乡，是华夏文明的重要源头、儒家文化的发祥地；这里有世界文化遗产“三孔(孔庙、孔府、孔林)”，也有孟庙、孟府等40余处全国重点文物保护单位。许多没来过的朋友却不知，济宁还是另一项世界文化遗产所在地，那就是京杭大运河。

听济宁老人们讲，古运河几千里，其中济宁段约460里。《马可波罗游记》中曾记载，“离开济南府，向南走三日，沿途经过许多工商业兴盛的大市镇和要塞……第三日晚上便抵达济宁，这是一个雄伟美丽的大城，商品与手工艺品特别丰富。”

2014年，京杭大运河申遗成功，让济宁人着实骄傲了好一阵子。毕竟，拥有两处世界文化遗产的城市，在世界上也并不多。而让老济宁人更加自豪的是，大运河作为文化遗产，穿越了漫长时光，如今在这座城市里，还是“活”的。

最有代表性的体现，在两条巷子里，那就是竹竿巷和宣阜巷了。据史料载，济宁老城有四座城门，分别是南城的宣阜门、北城的宗翰门、东城的绥化门和西城的萃城门。宣阜巷自然就在宣阜门附近。作为山东省首批文化历史街区，宣阜巷聚集了许多具有大运河风情特色的非物质文化遗产，如面塑、刺绣、小铜喇叭、内画鼻烟壶、董氏古兵器、剪纸等，有些传承人还在这里开办了实践性体验馆。有兴趣的市民、游客可以随时走进来，亲手操作，体验老济宁城留下的民间文化记忆。

相比于宣阜巷，伴随元代开凿运河应运而生的竹竿巷更为古老。这里历史上曾是以经营竹编、土产、杂货等为主的手工业作坊区，布局完全依运河而建——两侧房屋顺河罗列，主巷道顺河延伸。一些垂直的小巷将主巷道与河边码头连为一体，保障了商旅和住户的交通便捷。当地老百姓将竹竿巷亲昵地称为“老龙戏水”——狭长的巷子如同一条龙的身子，龙头扎进大运

休闲窗

“纸上风云五十年——《美洲华侨日报》特展” 获2021年度北京市优秀展览

本报讯(记者 刘圆圆)近日，由北京市文物局和北京博物馆学会共同主办的2021年度北京市优秀展览推介活动结果揭晓，“纸上风云五十年——《美洲华侨日报》(1940-1989)特展”荣获“优秀展览”。

2021年度北京市博物馆优秀展览评选是北京市首次优秀展览评选，旨在进一步弘扬伟大建党精神，促进北京地区博物馆展览的高质量发展。本次评选共产生“杰出贡献奖”6项、“优秀展览”10项、“优秀展览”8项。

“纸上风云五十年——《美洲华侨日报》(1940-1989)特展”由中国华侨历史博物馆、中国国际文化交流中心联合主办，中国国际文化交流基金会协办，于2021年10月至2022年1月在中国华侨历史博物馆展出。

河里，各条垂直连接码头和主巷道的小巷，就如龙爪……1985年，整条巷子被济宁市人民政府公布为市级文物保护单位。

竹竿巷和宣阜巷处于济宁市区名胜古迹聚集的核心区域，当地沿运河而建的古代文化遗存，多数都在附近。比如始建于唐代、经过历代复建的中國名樓太白樓，就位于老运河北岸，东边是老济宁的文化中心土山，南边就是老运河的码头竹竿巷。还有东大寺，始建于明朝初年，是全国知名的古建清真寺，也是老济宁运河文化的重要组成部分。此外，还有明月楼、月楼等。

值得赞叹的是，两条巷子在今日百姓生活中依旧不可或缺，可谓四季热闹、日夜繁华。当地沿运河而生的生活方式、休闲文化，如今还在民间延续着。吹着运河习习微风，凭栏看着舟楫往来，老人们来这里打牌、下棋、散步，年轻人来这里泡吧、赏景、品饮美食，穿过古香古色的街道，如同穿过历史，感受着这座城不老的文化印记和烟火气息。

倘若在巷子里遇到那位推着三轮车、数十载如一日卖炸糖糕的老爷爷，您一定要等到他架起炉火支好油锅，麻利地把白糖芝麻包到面里滚成小圆饼状，再炸至金黄飘起捞出……这糖糕，可是济宁人最爱的传统美食之一，外酥里嫩、甜美可口，咬一口就让人欲罢不能。我的父辈们常说，那是他们小时候最渴望的解馋之物，没想到时光流转，到了现在，依然还受到小孩子们的追捧。

当然，巷子里也能找到济宁地区特色传统小吃髡肉干饭，这也是运河文化的一个印记。髡是一种陶制食器，以髡烹制肉起源于元朝。据说京杭大运河开通后，南方的大米从水路运往北方，人们在生活实践中渐渐发现，用髡地的肉在以大米饭非常好吃，逐步形成地域小吃，即髡肉干饭。后来，越来越多的佐料先后加入，髡肉干饭也得到更多人的接受和喜爱，成为济宁最有名的小吃。

说到这里，笔者真的馋了。离开家乡工作生活在京城多年，每每想起家乡运河边的老味道，都是心暖而情浓。

国际葡萄酒品牌中心落户宁夏

本报讯(记者 范文杰)近日，记者从宁夏贺兰山东麓葡萄酒产业园区管委会获悉，国际品牌科学院将在宁夏设立国际葡萄酒品牌中心，负责葡萄酒标准制定、价值发布等内容。

宁夏贺兰山东麓是业界公认的世界最适合种植酿酒葡萄和生产高端葡萄酒的黄金地带。近年来，宁夏始终坚持政府主导产区品牌、企业主导产品品牌，通过举办国际葡萄酒博览会、酿酒师挑战赛等重大国际赛事，组织酒庄开展多途径、全方位的宣传推介，提升“贺兰山东麓葡萄酒”产区品牌、产品品牌的影响力、知名度、美誉度。2022年，“贺兰山东麓葡萄酒”品牌价值达

到301.07亿元，位于全国地理标志产品区域品牌榜第9位。

宁夏贺兰山东麓葡萄酒产业园区管委会主任黄思明表示，宁夏将以国际葡萄酒品牌中心落户宁夏为契机，加强与国际品牌科学院的合作，完善国际葡萄酒品牌中心平台建设，在葡萄酒品牌孵化与培育、品牌培训与推广、品牌领域高素质人才队伍建设、品牌管理与保护、葡萄酒品牌国际团体标准制定、葡萄酒行业品牌价值评价系统搭建、葡萄酒品牌价值评价与发布、集群建设等方面开展深入合作，就推动宁夏贺兰山东麓葡萄酒品牌价值提升、抢占国际标准话语权，为打造“中国葡萄酒 当惊世界殊”的目标提供品牌支撑，贡献宁夏力量。