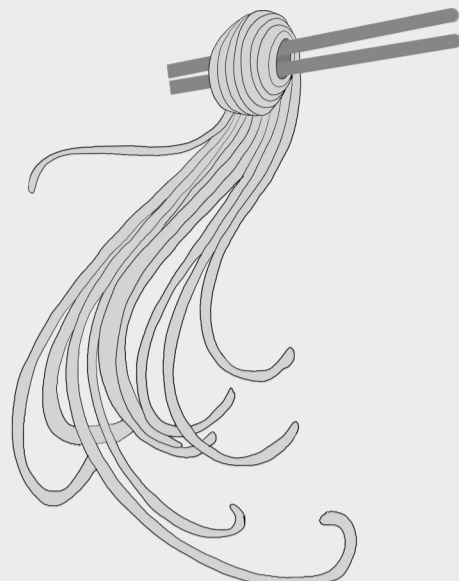


CHENGSHI·CHENGSHI

# 从平湖人吃面说起

■陆艳



“老板，清肉丝、干挑、加蛋”。这是一个地道平湖人用一碗清肉丝面开启一天的方式，也是能令外地朋友迅速成为“自己人”的通关密语。

面条全国都有，光是江南地区就有苏式汤面、次坞打面、镇江锅盖面等既有嚼头又有看头的特色面。虽然没有外地这些响当当的名头，但平湖人也算得上是江南的“面霸”，一日三餐都吃不腻，这也是得益于本帮做法自有一番独特味道的缘故。平湖面也是“浇头+面条”的组合，但贵在诚意，现做现吃、单碗单做、干汤皆可，这也使得食客可以提出口味上的个性化需求。

“清肉丝面”当属平湖本帮面的“元老大拿”，所谓“清肉丝”，实际是本地的土语，可以大致理解为清一色肉丝、纯肉丝的意思，这位“元老”的用料简单实在，但越日常方显大道至简。一碗干挑清肉丝上桌时，酱油色鲜亮的肉丝和尚未拌开的米白色面条相得益彰，挑匀后根根分明的面条裹着鲜嫩的肉丝和油亮的酱汁，一口下去层次丰富，获得感爆棚。

平湖人喜欢把家乡称之为“小平湖”，虽说是小小的城市，但面馆也有白摊和夜摊，大多以“某某面馆”“某某面店”命名，散布于城区、街道和小镇，几十年来屹立不倒，传到二代三代也大有人在。那句港剧中最为人熟知的台词就很贴合这座城市的人文性格：“做人最重要就是开心，我煮碗面给你吃。”

平湖的面馆师傅大多是亲和朴素的，大多是说着江浙普通语的本地阿叔，当然近年来随着二代三代的接任，平湖的本地面馆也渐趋新派。我并未有机会仔细钻研过平湖师傅烧面的技法，但作为食客的表面观察，姑且谈一谈。

**从食材用料上来说：**面条多选新鲜湿面，当天买当天用，二两二两称好，放在大盘子中码好待用。浇头讲求新鲜，除了经典的“肉丝+”系列，如雪菜肉丝、青菜肉丝、泡菜肉丝、韭芽肉丝等，荤的还有雪菜爆鱼、油爆鳝丝、葱油猪肝等江南口味，素的也有双茄（茄子、番茄）等可选。当然，最有特色的还是清肉丝，新鲜瘦肉切成细丝，经过水淀粉抓匀后用猛火爆炒，



着以鲜酱油入味、老抽上色，

碗浓油赤酱、肉质鲜嫩的清肉丝面即刻完成。

**从烹调技法上来说：**平湖面讲究现做现吃、单锅单炒，提前煮好浇头备用就失了平湖面的做派。顾客下单后，师傅一般会一只面锅一只油锅同时开工，先在滚烫的热水中将面条下锅，同时开油锅用大火爆炒浇头，左右开弓捞面浇料一气呵成，一番操作下来，多半5分钟热面即可上桌。浇头要炒出锅气，特别是干挑浇头，过油过腻都是不行的，但裹上面条一定要拌得开又能上色。每逢饭点，师傅既要控制出面的速度，又要把握好每一碗面的品质，其中分寸，考验火候也考验耐心。

**从吃法选择上来说：**所有的浇头都可以有汤面和“干挑”两种做法，当然平湖面的精髓还是在“干挑”。虽然经常听外地的朋友说成“干拌”，但个人认为“拌”的面总有浇头盖过面条的意味，而“挑”更为平衡，两者是互相成就的，面条软硬和选择也很要紧。另外面条按食客需求也可增减，平湖土话讲“加一”，就是指面量加一份的意思，顾名思义还能“加二”。

我曾有过8年的时光，因求学和工作而短暂离开这座我出生的城市。当然，这并不是真正意义上的背井离乡，充其量只能称之为“经历”。但这段“经历”伴随着适当的距离和时间，让我得以开启“他者”视角，重新审视人与家乡的关系，特别是从胃里和心里真正怀念家乡的味道。

不止一次听到，曾同我一般出门在外的朋友们说起有关于平湖这碗面的味道，我也深感认同，这碗面真是生怕别人知道，又生怕别人不知道。也曾和朋友们闲谈过，为何能令游子如此心心念念的食物，一直未能走出平湖。

直到有一天在面馆，听到食客们跟大师傅的对话。

“老板，面要软一点”。

“好”。

“老板，腰花炒得嫩一点”。

“好”。

“老板，汤面、要小汤”。

“好”。

……

家常烟火、人间风味，仿佛突然醒转，食材能运输，但“人情味”却是非卖品。大城市中所谓的“私房”“定制”，真真是平湖本地师傅的日常基本功，汤多汤少、面软面硬、荷包蛋要老要嫩，向大师傅口述一番就可为你“量身定制”。所谓“一方水土养一方人”，平湖水酿平湖醋、平湖酒、平湖酱油，平湖人做面吃面的标配——“中华老字号”老鼎丰的鲜酱油、平湖黄酒和玫瑰米醋似乎是心照不宣的默契。到这里，一碗纯正“清肉丝面”走不出平湖好像“破案”了。所以千好万好，诚心邀请远方的朋友来吃上一碗，自会明白其中特别。

饮食民俗是最有烟火气的文化符号，一餐饭何时、何地与人一道吃，又是以何种心情，面对怎样的人生境遇，个中滋味都会被当时当下的食物所贮存，直到转化为你的、我的、他的记忆。

如我一般在平湖长大的这代“80后”“90后”，脑海里或多或少会记得那么一两家隐在小巷中、街市旁的平湖面馆，记得曾经跟父母、同学或朋友相对而坐，吃着一碗干挑面，聊着家常话的恬静画面。记忆本身是抽象的概念，从人事而发，由片段串联，或许这才是这碗面最令人念念不忘之处，借助一代代人的味觉记忆被传递被传承，成为具有代表性的地方食物和集体符号，将人们对这座小城的爱具象化，指引着我们的思念找到归处。

## 私人推荐

### 言成面馆

（平湖市南市路920号玺楼F1层）

平湖面馆界的后起之秀，也是由新一代经营的平湖面馆。店堂宽敞明亮，面单还是平湖“老底子”的味道，划分了招牌必点、人气单浇面、特色双浇面三种类型，大约有30余种浇头组合。初次造访建议从“招牌必点”食起，汤面推荐招牌黄鱼、招牌黑鱼，干挑推荐鳝丝、猪肝，属于稳妥不出错的平湖味道。

### 袁圆面馆

（新华中路园乐新村13栋）

袁圆是平湖老资历的面馆，从清晨到隔日凌晨的营业时长，堪称平湖面馆里的“劳模”。之所以推荐，是因为园乐新村边的老袁圆面馆，承载着中学时代的“深夜食堂”记忆。那时候，每晚晚自习下课，吃上一碗面仿佛就能消解学习考试的压力，满怀着食物给予的温度，期待着未来的故事。

### 沈家面馆

（曹桥街道曹桥北路与育英路交叉口南40米）

除了市区，周边镇街道也散布着不少传统的平湖面馆，大多以用料新鲜、口味地道取胜。老板与常客之间颇有默契，一句“老样子”是彼此之间多年的默契。曹桥的沈家面馆、林埭的林金面馆都是此种类型，倘若是在吃面的老饕，不妨趁游玩顺道一试。

# 寻味平湖

## 假期出游攻略来啦

# 去感受最美的新年风光

■记者 居丹荔

随着春节脚步的临近，今年这个加长版的春节假期，出门走走无疑是不错的选择。那么，春节旅游，哪些目的地性价比高？哪些目的地特色明显？记者提前为大家做好了攻略。

目前，从旅行社的咨询预定来看，国内长线游依旧是游客所钟爱的。“此次春节性价比最高的长线游当属北京。”蓝天旅行社散客部经理钟霞芬说，春节期间，北京的机票、高铁票，当地的住宿、交通都没有太大的涨幅。目前旅行社推出的套餐中，北京五到六天游只需每人4000元左右。而且春节时期也是北京最具传统氛围的时刻，大街小巷都洋溢着浓浓的年味，无论是每年刷爆各大网络平台的故宫雪景，还是皇家园林天坛、颐和园等，都会在春节期间换上节日的装扮，显得更加庄严肃穆。春节期间，北京还会举行各式各样的庙会、舞狮、空竹、捏面人等传统民俗表演，琳琅满目的小吃摊，都能让人感受到地道的京味儿。

“年味儿”是春节期间的高频词汇。“若想感受传统地道年味儿，西安值得一去。”钟霞芬说，作为十三朝古都，西安有着厚重的历史痕迹，一直以来都是感受文明古韵的好去处。而随着春节临近，西安也正在开展乙巳蛇年“长安灯会”的各项准备工作，从1月22日，北方小年这一天开始，大唐芙蓉园、西安城墙、大明宫国家遗址公园等景点都会开始亮灯，灯会将持续到3月中上旬，仪式感满满。

除了长线旅行，在家休息几天，在周边走走也是很多人的选择。滑

雪在冬季一直是一项时髦的娱乐活动，也是很多人的心之所向往，但是北方太远，那仅需2个多小时车程的安吉就很合适。虽然那里的雪不能和北方那种天然堆积出来的厚重感相比，但胜在“近在咫尺”、方便快捷，特别是云上草原滑雪场还拥有南方罕见的高级滑雪道，能够满足不同人群的需求，不管是滑雪体验还是拍照打卡，都是很不错的选择。

浙江周边的“南京—扬州—镇江”的短途游也是高性价比的选择。从南京的中山陵、夫子庙及秦淮风光带，到扬州的瘦西湖、大明寺，再到镇江的何园、西津古渡，每一个景点都有着深厚的文化底蕴与优美的自然风光。春节期间，这些古街小巷和园林古迹也都会换上新年的装扮，营造出浓厚的年味。“像镇江也已经发布了春节期间的一些活动，有非遗走扁、陶瓷器立体贺卡、布贴画等产品的制作，游客可以现场感受民俗文化的魅力。”钟霞芬说。

此外，今年春节，港澳游热度也迎来了爆发式增长，相关团队定制游、跟团游及自由行产品预订都十分火爆。特别是港澳连线跟团游产品，以及“广深珠—香港—澳门”粤港澳连线跟团游等产品预订热度都较高，能够体验与大陆不同的风土人情。



## 小贴士

1. 选择正规有资质的服务机构：游客要选择具有经营资质、信誉良好的旅行社，签订正规的旅游合同，警惕不合理“低价游”。在旅游途中，不要随身携带大量现金，注意旅游安全。自由行游客要合理制定旅游行程，选择正规有资质的酒店、饭店等，切勿盲目跟风猎奇冒险，也不要前往僻静区域或深夜外出，提高安全防范意识。
2. 做好攻略，提前预定。春节是旅游旺季，选择自由行的游客，要提前做好攻略，预订好门票、住宿等，避免现场排队等候，部分景点在春节期间还会调整开放时间，出行前务必提前查好，合理规划行程。此外，景点人流量大，出行尽量选择公共交通出行，避免拥堵和停车难问题。
3. 气候不同要注意。长线游当地气候与本地有较大差距，要长线游的游客，需要提前关注当地的天气情况。前往北方寒冷地区需备齐保暖装备，如羽绒服、保暖护膝、防水手套等，避免冻伤。在南方一些较为温暖的地区，也会出现早晚温差较大的情况，建议前往的游客携带易穿脱的外套，以防着凉。

# 警惕心脑血管疾病「趁虚而入」

■记者 徐玉霞 通讯员 高洁

数九寒天，是一年中最为寒冷的时段。其中又有俗话说“一九二九不出手，三九四九冰上走”，意思是“三九”“四九”更为寒冷。这段时间已进入“四九”，平湖的气温较为低迷，最近几天最低气温连续跌破冰点。每年到这个时候，医院心血管内科的就诊病人就会多起来，尤其是最终确诊为冠心病的病例。

“有不少患者在前来就诊时自述近来总是胸痛、胸闷，有时甚至喘不上气。”市第一人民医院心血管内科主任医师赵广宇说，这时他们会考虑到患者年龄、现有症状，还有过往病史，再做出相关诊断。“不少患者的心电图都提示有明显的心肌缺血，最终被确诊为冠心病，离脑梗只差一步了，情况十分危急。”赵广宇说。

冬季心脑血管疾病高发的原因是什么？冬季应该如何有效预防心脑血管疾病呢？事实上，冬季一直是冠心病、心律失常、房颤等心脑血管疾病的高发季节。这主要和气温变化、人们的生活方式等因素密切相关。由于人体的血管对温度的变化很敏感，冬天随着气温的降低，寒冷刺激血管收缩，再加上体内儿茶酚胺分泌增加，交感神经兴奋，导致心率加快，血压升高，进一步引起血管收缩或痉挛，血管内的斑块也容易形成血栓堵塞血管，进而引发急性心梗。同时，冬天天气寒冷，人们的活动量通常会减少，这使得人体血脂的摄入和代谢比例失调，使血液黏稠度增加，血管内凝血倾向增高，从而增加冠心病发作的风险。另外，高血脂、糖尿病、家族史、精神压力大等都是心脑血管疾病的高发因素。

然而，需要注意的是，曾经被视为“老年病”的心脑血管疾病，近些年正将矛头指向年轻人。“不良习惯成为了心脑血管疾病滋生的温床。长时间久坐办公，运动量急剧减少，会导致身体代谢减缓，脂肪堆积，肥胖率不断攀升，最终增加心脑血管疾病的发病风险。”赵广宇说。除此之外，年轻群体偶尔出现的心慌、心悸、胸闷等症状，也往往误以为是工作劳累、缺乏休息，未给予足够重视，更不会想到可能是心脑血管疾病的早期征兆。因此，在提醒老年人注意心脑血管疾病的同时，年轻人碰到任何不舒服的情况，要及时去医院就医。

对于心脑血管病患者，打赢冬季心血管“保卫战”很有必要。赵广宇建议，日常生活中，大家都要有意识地预防心脑血管疾病的发生。以下是几点呵护好心血管的小措施：多注意测量血压，血压升高则需要及时找医生调整降压药物；超重或肥胖的患者减轻体重，体重指数应控制在健康范围内；少吃肥肉、动物内脏等高脂肪食物，炒菜少放油，建议多吃蔬菜、水果、全谷物、鱼类、坚果和豆类等食物，减少摄入高脂肪、高胆固醇和高盐的食物，多喝水，避免过量饮酒和咖啡等刺激性饮料；穿上保暖的衣服，特别是在户外活动时，戴上帽子、手套和围巾，以保持头部、手部和颈部的温暖；急性期患者好转出院后，可从每天散步开始，逐渐增加运动时间；保持心情舒畅、情绪稳定；避免过度劳累，保证充足睡眠。

