

株洲味

天下第一粉

云中裳裳

(一)

如果粉、面也有江湖,那醴陵炒粉一定是唯一的、独孤求败的存在。

如果有一种食物,能令我无论走到哪里都想找出能与之较量的高下的同类食物,那真的只有醴陵炒粉。

所有醴陵人在外面久了,都会馋醴陵炒粉。

每到逢年过节一回家,第一件事一定是先来一份醴陵炒粉,这几乎是每一个在外游子回家后的标准动作。也不管是不是饭点,总之先急不可耐地找个粉店。

“老板,来碗炒粉。”

运气好,店里的锅就摆在门口,站在旁边围观,并报出自己的口味喜好。

“师傅,盐少点,别太咸了”;
“师傅,辣椒多点,再多点”;
“师傅,味精不要放太多”……

“好啦!”师傅一声“好啦”就开始了魔术般的花式“表演”。

起锅烧油,敲两个鸡蛋炒散,加入白嫩粗粒、水分足的新鲜豆芽翻炒几下,一把泡发好的杂粉丢进去,一小勺酱油,适量盐,猛火颠锅翻炒。

那一刻,厨师的手就像在玩杂技,让人眼花缭乱,大火随着厨师的手在锅底跳跃,火星四溅。

撒上味精、辣椒粉、葱花,颠几下出锅。看个人口味,再加上一勺辣椒也可以。

一盘色香味俱全、热气腾腾的炒粉就端上桌了。夹一筷子放在嘴边吹两口,还没凉就迫不及待往嘴里塞,那塞进去的岂止是粉,还有“饿”了太久的、满满的惬意和满足。

以上是醴陵炒粉的标准做法。

有些不爱吃鸡蛋的人(比如我妈)吃粉的时候会将鸡蛋换成瘦肉;有时候不止是放豆芽,也会丢几片上海青进去。全凭个人喜好。

当然,家里有厨艺好的人,在家里吃也是一样的。比如我家,我爸爸号称我们家手艺最好的人,炒的粉自然也是一绝。有时候回去之前,我会提前让爸爸买好粉,等我回来炒给我吃。

那时的深圳还有遍地开花的沙

(二)

醴陵的粉有多种吃法。可以是炒粉,也可以是汤粉。

尤其是冬天的时候,将炒粉换成汤粉,先把粉捞着吃完,再喝几大口热汤,全身上下立即暖和了。

汤粉又分简单的烫粉和下锅粉。烫粉相对简单,用大碗调好汤料,把杂粉用漏勺放入热汤里烫熟,再装入调好的汤料里就可以了。

烫粉的时长决定了一碗粉好不好吃,时间长了粉会断,且太软,影响口感,据说烫多久是有口诀的,七上八下?我个人觉得这个次数多了,反正我不喜欢吃烫太熟的。

下锅粉做法相对复杂。吃过最好吃的下锅粉是多年前在城里刘家巷子里的一家。那时在编辑部上班,离那粉店就四五十米,3元钱一碗,很便宜。每天早上嗦一碗,再心满意足地走去办公室。

(三)

常年在外,去到任何一个地方,我的第一反应都是找醴陵炒粉,没有就退而求其次——类似醴陵炒粉。如果二者都没有,那我的反应就是:能有醴陵炒粉好吃吗?肯定没有。一尝,确实没有。

我对吃真的是没有执念,霉豆腐、剁辣椒拌饭都可以吃一餐,但我对粉的要求却出奇的高。

不能是粗的,不能是扁的,不能太筋道,但也不能太软,不能泡太久,不能炒太熟……

这要求,简直就是为醴陵炒粉量身定制的。

谁说不是呢?因为喜欢吃,所以,其他任何种类的粉都入不了眼,入不了心。

在深圳待了好些年,刚到那边就吃了广东干炒河粉,那是我第一次吃醴陵炒粉以外的粉。如果不是有珠玉在前,广东的干炒河粉其实也不错。可惜,既生瑜,何生亮。还是稍逊一筹了。

那时的深圳还有遍地开花的沙

县小吃馆。各种粉面,圆的,扁的,粗的,细的……都有,但是没有类似醴陵炒粉那样的,偶尔也抱着试一试,怀着希冀的心来一碗,却始终没有找到理想中的味道。

桂林山水甲天下,桂林米粉店也算开遍了全国的大江南北。前些年第一次去桂林玩,自然要在当地尝一下正宗的桂林米粉了,结果,大失所望,比桂林山水可差远了。

有一年去道县,看着他们那边的米粉很像醴陵的粉,吃了一碗,内心居然很欣喜,这恐怕是我吃过的最像醴陵的粉了。不过,依然不能跟我心里的醴陵炒粉相比。

尝试多了,我也越来越不想吃其他地方的粉了。所以这几年大火的柳州螺蛳粉,我居然一次也没吃过。月初在外面玩,吃了一餐粉,我尝了一下,不是我想要的。

今年三月底,第一次去到武汉。武汉人民真的超级热情,在黄鹤楼附近问个路,几个人热心指引,真是一座热情如火的城市。于是,怀着感动之心主动点了一份武汉的热干面。只是,热干面不错,我还是独爱醴陵的粉呀!

以后估计更不想尝试了。因为永远习惯性地第一时间拿它们跟醴陵炒粉比,一比,又哪里比得过呢?

我行过许多地方的桥,看过许多次数的云,吃过许多种类的美食,却只爱过一种天下最好吃的粉。

这句改编自沈从文《湘行散记》的句子,是醴陵炒粉在我心中的最佳写照。

是乡愁么?不!我觉得真正能代表醴陵游子乡愁的,是另外一种菜——腌菜茶,那才是真正的妈妈的味道。

醴陵炒粉就是好吃。

这些年,吃过这么多地方的粉、面,但还没有哪一碗能打败醴陵炒粉、占据我心里的地位。

在粉、面的江湖里,醴陵炒粉就是如独孤求败一般的存在——天下第一粉。在我心里,从无数败绩。

诗歌

父亲

玉珍

那天我读到奥登的伤感,很快想到你你也曾这样但不写诗
我想告诉你太有梦想是没必要的
所有人必有一次崩溃
或者说,某种程度上脆弱是相似的你双眼也会空洞
纵然生活总在竭力表现它自己
使你看上去顽强
那一年爷爷去世时
你往床上一靠便进入梦魇
我们都在聊天,突然
你在难以醒来的噩梦中哭喊
我们都站着
只等着痛苦从另一个世界过去
像你父亲在这世界经历的那样
我记得你醒来时那种
小孩般的痛苦
眼泪多么真切以至于
略带惊恐的优柔



制图/左骏

记事本

原载《智慧株洲》

跟着厂报重温峥嵘岁月

彦雨

2021年6月1日是我们中车株洲电力机车有限公司历史上的大日子,也是我职业生涯中值得铭记的日子。这一天,出版了66年的公司厂报举行改扩版仪式,从黑白报纸正式进入彩色时代。

公司厂报创刊于1955年,当时叫做《株厂工人》,比《株洲日报》早创刊两年。在那个信息闭塞的年代,这是记录和传承公司历史的重要手段。因为组织了改扩版仪式以及后面的“学党史 学厂史”厂报巡展,我有幸翻阅了创刊以来的所有报纸。那些泛黄的纸页是岁月的沉淀,也书写着公司几十年的奋斗和传承,指引我们追寻历史足迹,感受和体悟公司发展的点点滴滴。

“伟大的成就”

时光远去,岁月静好。今天,奋斗在新时代的我们永远不会忘记那段峥嵘岁月。1958年,“工厂参与研制生产的第一台干线电力机车竣工庆典大会在湘潭电机厂举行”,结束了中国不能制造电力机车的历史,也是工厂研制电力机车之肇始。此后历经2年5个月试验验证,1961年8月,中国人民终于进入了属于自己的铁路牵引电气化时代。

这是一个“伟大的成就”。1958年12月31日《株厂工人》专版记录总结了工厂整年的成绩,它说:“一九五八年我们在政治、生产和文化技术等各方面都取得了辉煌的胜利,这是党的胜利,全场职工的胜利。这里我们仅把一年来新制产品六十一一种中的十余张照片奉献给你们——成绩的创造者们。”

荣耀的背后是艰辛的付出,更是鞭策我们前进的源动力。

“向共和国五十华诞献礼”

从前慢,天涯远。缩短时间,拉近距离,是人类的梦想。如今,“中国速度”已经领跑世界,在中国制造走向世

界的版图上,公司留下了闪光的足迹。

乘着改革开放的春风,公司承担了中国第二代、第三代、第四代电力机车研制的重任,创造了中国电力机车发展史上的一个又一个里程碑,实现了我国电力机车产业从普载到重载、从直流到交流、从常速到高速、从引进到出口的“四大跨越”。

1999年10月1日,公司厂报以《向共和国五十华诞献礼——我厂研制的电力机车实现了四大跨越》为题,用半个版面的篇幅、图文并茂地介绍了“四大跨越”的内容,特别标注“本版图片由科管处档案馆提供”,成了我们追寻那段奋斗历史的有力佐证。

“工厂首列地铁车辆竣工下线”

企业的峰回路转,往往攸关某些重要的时间节点。

进入千禧年,全球城市化浪潮兴起,轨道交通市场从“大铁路时代”悄然进入“城轨时代”,公司却不在国家公布的3家入围城轨车辆国产化定点名单之列,怎么办?

没有资质,那就争取资质;没有厂房,那就建设厂房;没有订单,那就另辟蹊径获得订单。善始而后善作,善作故能善成。终于,在全体员工共同努力下,工厂首列地铁车辆竣工下线。

2004年12月18日,上海轨道交通明珠线二期工程国产首列具有国际水平的地铁车辆竣工下线,工厂“电力机车、城轨车辆两大主业格局建设取得历史性胜利”。

从第一台城轨车辆下线到2024年的今天,公司的城轨产业已经走过20年。如今,我们的城轨车辆远销海外多国,成为中国装备走出去的代表作。

每一份厂报背后,都有一段真实的记忆。一份份历史资料,一张张泛黄照片,带我们重温那段激情燃烧的岁月,缅怀公司先辈们的丰功伟绩。不忘初心,方得始终,我们唯有踔厉奋发、笃行不怠,方能不负历史,不负时代。

万物

责任编辑:朱洁 美术编辑:左骏

株洲人,赶紧“换盐”能救命

遂谦



盐。制图/左骏

最新的《中国心血管健康与疾病报告》给出的数据,在我国城乡居民疾病死亡构成比中,心血管疾病占首位,2020年分别占农村、城市死因的48.00%和45.86%。

高血压,是导致大多数心血管疾病的重量级杀手,我国确诊高血压的人数已达3.4亿。而钠盐摄入超标或钾摄入不足,是导致血压升高的最重要因素。

减钠增钾很迫切

世界卫生组织2023年9月发布的《全球高血压报告》中,强调和呼吁大家远离的5大“增压风险因素”中,排第一位的就是:减少饮食钠盐的摄入量。遗憾的是,我国居民人均钠盐摄入量超过世界卫生组织推荐量两倍,而钾摄入量仅为推荐量的50%。

减钠增钾,成为中国人对抗死亡的首要任务。

今年8月,中华预防医学会健康风险评估与控制学会、中国营养学会、中国疾病预防控制中心营养与健康研究所等国内多家学术机构联合发布的《中国低钠盐推广使用指南》(以下简称指南),结合国内外低钠盐的相关科学研究证据,对低钠盐的推广使用提出了合理建议。

指南指出,在中国和其他国家包括心血管病、高血压和非高血压患者、老年人和年轻人、男性和女性在内在的人群中进行的多次大规模、多中心、随机对照试验的结果证明,应用低钠盐不仅安全可行,而且能节省医疗支出,特别适合中国。

低钠盐摄入建议

低钠盐是一种将食盐中的部分氯化钠替换成等量氯化钾的盐,其比例通常为:75%的氯化钠+25%的食品级氯化钾。这种盐在大型商超及网上购物平台都能买到。

以下几类人把普通盐换成“低钠盐”:

1. 建议高血压患者用低钠盐替代普通盐
2. 建议心血管疾病高危人群用低钠盐

心血管疾病高危人群是指有脑卒中、冠心病、外周血管疾病或10年心血管风险估计>10%的人群。

在此类人群中,使用低钠盐可降低血压,减少心血管事件和死亡。利远大于弊,证据等级高。

3. 建议中老年人用低钠盐

使用低钠盐可以降低血压,减少心血管事件,并且不会增加中老年人的全因死亡率。利远大于弊。证据等级高。

4. 建议血压正常的健康人考虑用低钠盐

在不增加低血压风险的情况下,使用低钠盐可以降低健康人群的血压,减少高血压的发生率。利大于弊,证据等级适中。

5. 推荐家庭烹饪使用低钠盐替代普通盐

家庭烹饪中使用低钠盐,在不同人

群中均具有明确的降压作用,并显著减少心血管疾病高危人群发生主要心血管事件和全因死亡,安全性良好,获益远大于风险,证据等级高。

6. 推荐集中养老机构使用低钠盐替代普通盐

在集中养老机构使用低钠盐具有明显的降压效果,并显著减少主要心血管事件,安全性良好,获益远大于风险,证据等级高。

已有研究表明,低钠盐不仅符合成本效益和成本效用,而且节省了社会和个人总健康成本。据估算,如果将低钠盐在全国范围内推广,年死亡人数将减少约100万,其潜在的巨大公共卫生意义,是任何降压药物所不能比拟的。

这类人需在医生指导下更换或不宜更换:

1. 肾功能不全患者如需使用低钠盐,应咨询专科医生

目前,没有直接证据表明肾功能不全患者可以从使用低钠盐中获益。有一项建模研究表明,在中国肾功能不全患者中推广低钠盐的益处大于危害,但证据的确定性较低。

2. 高血压患者不宜食用低钠盐

低钠盐的使用会使血清钾水平轻微升高,确诊为高钾血症的患者不宜使用。

如果通过换盐这种简单到不能再简单、且成本几乎可以忽略不计的手段,就能减少可升高血压的钠并且增加可预防高血压的钾,从而实现拯救心血管问题的救命大计。你有理由拒绝吗?(来源于:“科普中国”网站)

路边的这些果子不能吃

香橡:酷似“柚子”,又苦又酸

入秋后,一些生活在南方的朋友出门散步时,常常发现景观绿化带中有很多掉落的果实,长相酷似“柚子”。

这种树上的“柚子”究竟能不能吃?

林业专家介绍,大家在路边看到的植物其实是香橡,它是芸香科柑橘属的植物。每到秋冬季节,满树金黄,硕果累累,十分好看。

香橡和柚子长得像,是因为它俩确实有“亲戚”关系,同属不同种。两者散发的香气也极为相似,但味道却相差十万八千里。柚子入口清甜,而香橡则是又苦又酸,不能直接吃。

所以,通常人们种植香橡主要是看中它在园林绿化上的观赏效果。毕竟它在秋冬季节可以满

树挂果,并且保留很长的时间,人们可以贴近它,闻到它的芳香。

银杏果:不要捡,更不要吃

银杏也是很常见的绿化植物,它的果实圆圆的呈黄白色。很多人认为银杏果营养丰富,看到了会捡回家,盐焗、烘烤、地汤……但需提醒的是,满地的银杏果不能乱捡,更不能乱吃!

银杏果,又名“白果”。此果中含有较多银杏酸(白果酸和银杏酸的总称),含量可以达到每公斤200毫克。这类物质具有明确的致敏性、细胞毒性和免疫毒性。

一些科学实验也证明,白果肉中含少量氰化物,且白果芯当中的氰化物比果肉当中高。

不仅如此,白果中还含有类似生物碱的毒素。当各种“毒素”



银杏果。图片来自网络

在白果当中相聚,必然会加重其毒性,食用后导致中毒的风险很高,严重者甚至会致死。

除了上述白果本身存在的毒素外,马路边的白果还会受到烟尘、汽车尾气等有害物质的污染,再加上银杏树常年被施以药物防病虫害,路边的白果不要捡,更不能吃。

(来源于《法治日报》)

相关链接

这些“高仿”植物不能吃

马栗

秋天,吃上热气腾腾的板栗,着实是一种美妙的享受。但是要小心,有一种“高仿”板栗——马栗,误食可能会引起中毒。

每年9月底到11月,七叶树的果实迎来成熟,绿色的外壳上长着稀疏的刺,壳面微微裂开,去掉外壳后,内部的种子和板栗有些相似,所以就有了马栗这个俗名。

据文献记载,七叶树属植物多全株有毒,嫩芽和成熟的种子毒性较大,人、畜等误食都可能引起中毒以致死亡。那我们如何区别板栗和马栗?

看叶子。板栗是一片一片的树叶,在枝条上左右排队;而七叶树顾名思义,一片复叶由七片小叶构成。看外壳。板栗壳斗上的刺又密又长,而马栗外壳上的刺稀疏拉拉。



马栗。图片来自网络

曼陀罗

秋葵素有蔬菜王之称,有极高的经济用途和食用价值,含有由果胶及多糖组成的黏性物质,其嫩荚肉质柔嫩。

曼陀罗是与秋葵相似的一种植物,全株有毒,毒性很强。中毒后,轻者主要表现为咽喉发干、吞

咽困难、瞳孔散大、心率增快、谵语幻觉、行为异常等,严重者甚至导致呼吸循环衰竭、死亡。

区分曼陀罗和秋葵主要看果实的萼片,秋葵的果实萼片小,而曼陀罗果实萼片大。

(来源于:“西城科普进行时”微信公众号)