

“世界非物质文化遗产”中的各国特色饮食，是一道让人迷醉的风景

进入“世遗”名录的美食(二)

1998年联合国教科文组织通过决议，设立“世界非物质文化遗产评选”，非物质文化遗产是相对物质文化遗产而言的。所谓非物质文化遗产，是指各种以非物质形态存在的、与群众生活密切相关且世代相承的传统文化，除了各地特有的民俗、表演艺术、手工艺术之类，还有一种与人们的生活关系最为密切，那就是各国的特色饮食。

B 那不勒斯比萨饼



那不勒斯比萨饼

意大利的那不勒斯比萨饼已有几百年的历史。2017年，它被列入非遗美食名录。

那不勒斯比萨饼在面团的制作上，一直只用几种基本配料，那就是水、面粉、盐和酵母。正宗的那不勒斯比萨饼食材，一般来自意大利坎帕尼亚乡下。比萨饼的配方和制作手艺，主要传承于作坊和家庭，年轻的学徒看着师傅做比萨饼的一招一式，然后学以致用。

制作比萨饼分为四步：一、将发酵好的面团揉圆。二、搓饼，用拇指由面团中心顺时针向边缘推揉压制成形。搓饼不能用擀面杖或者机器帮助，搓出的饼厚度不能超过3毫米。三、在面饼上用叉子打孔，防止产生气泡。四、在面饼上抹油、涂酱，然后放上切好的蔬菜、香肠和奶酪。当然，要烤出最好味道的比萨饼，选用的配料必需新鲜，如新鲜的生番茄、新鲜的马苏里拉奶酪、新鲜的罗勒和橄榄油，要多用调味汁、少用奶酪。一切完成后，将制作好的面饼放在烤炉里边烤。

烤好的那不勒斯比萨饼饼底蓬松柔软，四周膨胀略微鼓起呈不规则的泡状，咬一口超级弹性有劲，酸甜多汁的番茄酱混合着蒜、罗勒和马苏里拉奶酪等的香味就在唇齿间弥漫开来。如果再配上一杯红酒，既能增添美味又能增加情调。

整治

夏建清 编译

科什皮革有限公司决定对生产部进行整治，发布广告招聘管理经理，莫里斯应聘，成为了新的管理部总经理。莫里斯上任，便决定把那些懒散工人清除掉。他进入车间视察的第一天，就见一年轻人悠闲地靠在墙上，而其他人都忙着手里的活儿，莫里斯觉得这是个整治的好机会，他要让所有人都知道，他这位新任的总经理是认真的。莫里斯走到年轻人跟前，问：“你一个星期赚多少钱？”年轻人看着莫里斯，伸手从口袋里掏出钱包，抽出一沓钞票，20一张的，数出12张，在空中扬了扬，然后大声说：“这是你一周的工资，拿上你的钱快给我滚！不要再让我看见你！”年轻人愕然地接了钱，拔腿飞也似地离开了。莫里斯还陶醉在自己刚才果断处理懒散工人的成功喜悦之中，脸上浮现出明显的自豪感，他环视了一下车间，对着忙碌的工人问：“谁告诉我，刚才那个蠢货在这里是做什么？”一位工人面带笑意地回答：“他是多明诺比萨店送外卖的。”



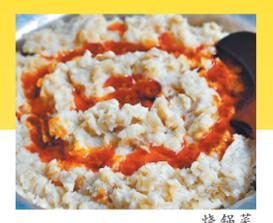
葡萄叶羊肉卷

如果你去阿塞拜疆旅行，无论是在首都巴库或其他地方，菜谱中最常见的美食之一就是“朵玛”，即葡萄叶羊肉卷。在阿塞拜疆、土耳其和中东，自古就有食用葡萄叶的传统。朵玛一词最早来自土耳其语，意思是“包”。2017年，葡萄叶羊肉卷被列入世界非遗美食名录。

A 葡萄叶羊肉卷

制作朵玛要准备的食材有葡萄叶、大米、肉末、洋葱和豌豆等配料(可根据自己的喜好有所调整)。烹制时首先将葡萄叶在开水中煮3分钟，然后将泡好的大米以及其它配料和匀，放在一张张葡萄叶上，卷好叠起，然后放入锅中焖煮30分钟即可。煮好的朵玛叶香四溢，吃起来咸鲜可口、清爽异常，既可以当主食，也可以作小吃。

在阿塞拜疆，到处都可以吃到朵玛，但要吃到最正宗的朵玛，最好到阿塞拜疆人家里作客。而阿塞拜疆人热情好客，也愿意将自己烹饪朵玛的秘诀倾囊相授。如果你去首都巴库，品尝朵玛的最好餐馆是希凡博物馆餐厅或者是喷泉广场附近的饭馆，那里是阿塞拜疆朵玛的汇集地。



烧锅菜

烧锅菜是土耳其的传统宴客菜，用于婚礼、割礼和一些宗教节日上的宴客。烧锅菜制作作用时较长，在宴客前一天就要开始。制作时，人们敲起土耳其大鼓和吹起唢呐，一边祈祷一边洗净带壳小麦，然后把它倒入一个大石头臼中，两人用棒槌以固定节奏给臼中的小麦脱壳。接下来，男人和女人们一起，将脱壳的小麦、牛羊肉或鸡肉、洋葱、香料、水和油都加入到大锅中，炖煮一整天。煮好后的烧锅菜麦香与肉香交融，它的另一个称谓叫“小麦粥”。2011年，烧锅菜被列入世界非遗美食名录。

E 锅烧菜

如果你去土耳其旅行，正赶上当地人第二天举行婚礼等典礼，就能看到锅烧菜的制作过程，并能品尝美味。在土耳其的伊斯坦布尔等很多城市餐厅的菜谱上，也有这道菜。



西玛

马拉维共和国位于非洲东南部，经济比较落后，主要农作物是玉米、高粱、稻米、豆类等，而马拉维人日常的主食西玛，就是以玉米粉和水为主要原料制成的。西玛的制作相对简单，先将玉米粉放入开水中煮成粥，然后逐步加入更多的玉米粉，并不停搅拌直至粘稠，再用木铲将一块块玉米糊贴在锅边，焖至成形即可。西玛的味道清淡而清甜，马拉维人喜欢用一荤一素两道菜佐食，荤菜一般是肉、鱼，素菜多是深色绿叶菜，比如芥末叶或南瓜叶。马拉维人在孩子小的时候，就教他们捣玉米、筛玉米，用玉米粉制作西玛。全家人一起吃西玛是马拉维人增进亲情的重要方式，正因为看似普通的西玛承载了重要的文化内涵，2017年它跻身于世界非遗美食名录。

C 西玛

在马拉维，各地都能品尝到西玛，而马拉维湖附近的托马斯餐馆、麦克莱尔角餐馆为游客提供的西玛，加入了豆子和沙拉，更具风味。



韩国泡菜

有机会吃到韩国菜肴的人，几乎都会品尝一下韩国著名小菜“泡菜”。2013年，韩国泡菜被收录入世界非遗美食名录。

大约从14世纪起，泡菜就开始在韩国流行。处于东亚地区的韩国冬季寒冷，缺乏新鲜果蔬供应，人们只好在秋季庄稼收获后，把新鲜的蔬菜腌制成泡菜在冬季食用。到了16世纪，韩国人开始将辣椒加

F 韩国泡菜

入泡菜中腌制。泡菜的主料为大白菜、萝卜，配料为红辣椒粉、大蒜、姜、盐、糖、海鲜酱和洋葱。腌制时将配料加水煮开，彻底放凉后倒入泡菜坛，之后放入切好的白菜、萝卜，盖好盖子泡几天即可。韩国泡菜辣爽可口，佐餐佐酒俱佳，而其含有的乳酸菌非常有益健康。如果你去韩国首尔旅行，可以去首尔泡菜博物馆，了解一下韩国泡菜的历史，还能学到正宗韩国泡菜的做法。



大饼

大饼在欧亚大陆有着悠久的历史，并且在每个国家、每个地区都有其独特品种。2015年，伊朗、阿塞拜疆、吉尔吉斯斯坦、哈萨克斯坦和土耳其等国以“大饼”之名联合申遗成功。

D 大饼

节日上同样是不可缺少的典礼用食物。烙制大饼的材料一般只有面粉、水和盐。和好面后，将面团擀成圆形，放进烤炉烤就可以了。大饼的最大特点是味香悠长而有嚼劲。不同国家和地区的大饼制作工艺有所不同，例如，在烤炉的选用上，有的用石炉，有的用土炉，一些地方甚至全村人共用一个烤炉，大家轮流烤大饼。要想学做欧亚风味的大饼，可以在这些国家的餐馆、集市看看他们的做法，也可以在自己家里按照食谱介绍的方法去制作，工具很简单，只要一个砧板和一个平底锅即可。



朝鲜泡菜

朝鲜泡菜和韩国泡菜同属一系，做法大同小异。泡菜在朝鲜饮食中占有重要地位，每个家庭都有自己的制作经验，很多世纪以来，家庭中母亲将泡菜制作技巧传给女儿是传统，一直流传至今。

G 朝鲜泡菜

在每年秋天蔬菜丰收后，人们便将白菜以及一些萝卜加盐腌制一下，然后在菜叶间一层层加上红辣椒粉、姜末、蒜泥、韭菜末和海鲜酱，在泡菜坛中浸泡发酵一两天后就可以吃了。制作好的朝鲜泡菜可以存放一年。如果你去朝鲜旅行，无论是早饭、午饭、晚饭都可以品尝到朝鲜泡菜，让人胃口大开。2015年，朝鲜泡菜被列入世界非遗美食名录。

古代官员为何视南方为畏途 瘴海程途万里长

□李开周

古时候，四川、云南、广东、广西、海南、福建，这些省份气候温暖，草木丛生，开发时间较晚，人口稀少，经济落后，尚处于极原始的阶段。深山老林之间，沼泽河湖之上，动植物尸体自然堆积，慢慢腐烂，挥发出浓厚的一氧化碳、二氧化碳、甲烷、氨气、氯气、硫酸、硫化氢，还繁殖出遮天蔽日的蚊虫。有毒气体会导致头晕或窒息，花脚大蚊会传染疟疾和霍乱，远行者跋山涉水，一不小心就中招，很可能丢掉小命。古人自然不懂得其中的科学原理，他们将看不见的气味和看得见的蚊虫混为一谈，并称为“瘴气”。

南方省份多瘴气，所以古代官员视南方为畏途，如果被调到四川、广西、云南、海南为官，一定心生恐惧，要么想方设法推脱时日，迟迟不肯上任，要么写下遗书再出发，上任如同上刑场。同样也是因为上述缘故，唐宋时期的皇帝会将犯下过错的巨子发配到有瘴气的地方，让他们在那里受罪等死。当年韩愈被发配广东潮州，柳宗元被发配湖南永州，苏东坡被发配海南儋州，都是这个道理。

下面我要说的这位官员是南宋最有名的田园诗人，名叫范成大，他在公元1172年被派往广西静江当知府，刚上路就领略到了瘴气的可怕。静江即桂林，静江知府即桂林市长。桂林山水甲天下，风景之美是出了名的，但是在通往桂林的途中，瘴气之多也是出了名的。范成大带着家属和仆人，一行八十人从苏州老家出发，走水路去桂林，要经过江苏、浙江、江西、湖南、广西等五个省份，行程长达四千里。他们为何不走陆路呢？因为陆路要穿越无数的深山老林，遭遇瘴气的概率更高。范成大等人在腊月初七启航，腊月二十四才到浙江余杭，在余杭停了几天，为范成大的乳母寻医问药。那位乳母年纪大了，身体本来就差，患有严重的肺炎，听说瘴气可怕，吓得旧病复发。范成大没办法，只好将乳母送到杭州，暂时让亲戚照看。腊月二十八，一帮亲戚赶到余杭送别范成大。有的说：“君今过岭入厉士，何从数得安否？”(范成大《参寥录》，下同)你去那么可怕的地方做官，今后怎样得知你的平安消息呢？有的说：“君纵归，恐染瘴，必老且病矣，亦有御瘴药否？”你就平安归来，也会被瘴气搞出一身病，不知道有没有御瘴气的药呢？讲完这些不吉利的话，众亲戚“呜泣且避道”，趴在路旁哭泣，把送别搞得跟送葬似的。事实上，瘴气虽然可怕，但也没有范成大说的那么可怕。范成大和亲戚们想象的那样可怕。范成大花了三个多月时间抵达桂林，在那里做了三年官，又全身而归，并未被瘴气毒死。公元1175年，范成大又被派到四川当制置使，相当于四川省长。这回他仍然走水路上任，途经夔州(今四川奉节)。十几个丫鬟年少无知，不懂得瘴气的厉害，喝了几口水，几天后发起高烧。又过几天，脖子长出肿块。请了几个医生，都说中了“水瘴”(范成大《吴船录》)，但却不知道怎么医治。大约过了一个月时间，那些丫鬟才自动痊愈。现在推想起来，夔州江水中可能有某种寄生虫，寄生虫分泌的毒素或者携带的病毒进入人体，造成发炎发热，进而形成囊肿。唐代官员韩偓有诗：“白鹿兄弟中年后，瘴海程途万里长。曾向天涯怀此恨，见君呜咽更凄凉。”“出越远门而已，为何要‘呜咽’呢？当然是因为古代交通、医学及卫生观念都很落后，远行有风险，向南方瘴气弥漫之地远行更有风险。



拆快递

拆快递

□孙道荣

心一笑。然后，怀着回家，拿到明亮的窗台前，再慢慢地全拆开。有的快递的包装袋又薄又软，一撕即开，方便固方便，但拆的时候，不免替它捏了一把汗，这么娇弱的身躯，是怎么混杂在众多的快递中，一路被抛，被摔，被挤，被埋，被踢，被万般蹂躏，才辛辛苦苦地跨越了千山万水，安全地来到自己身边，而没有香消玉殒的？有的快递，包装又太过严实，纸盒外面套了袋子，袋子外面又封了横一条竖一条的胶带，你就得耐着性子，像剥笋一样，像抽丝一样，像开茧一样，一层一层地打开。明知道里面装的是什么，拆快递的时候，我们还是像打开一个奥秘一样，内心充满了期待和惊喜。遇到“双十一”什么的，买的東西太多，快递如雪片般飞来，一时分不清哪个快递里是什么，拆快递的心情就更是紧张而急迫。也有这样的時候，自己忘记了买了什么东西，或者不知道是谁寄来的快递，拆快递的时候，便会带着一份意外，以及很大可能的惊喜。过去没有快递，很少拆包裹，我们拆信。信和包裹一个很大的区别是一个很薄，一个很厚实。但这并非最大的不同，信的内容往往是未知的，而快递来的包裹，大多是我们已知的。对它们的期待因而是不一样的。不过，因同样是拆，打开，一样的窗洞开，如云雾散尽，因而又让人都有了揭秘般豁然开朗的趣味。拆开一个快递，也就是拆开了一份等待。我喜欢从容不迫地拆快递的样子，动作优雅，静心如水，宛若晨光打开暗夜。而如果快递里呈现的恰是我期盼已久的心仪物件，那更是让一天的心情都如沐春光了。

点滴 □小青

冬春季是四川省森林草原火灾的高发期，而凉山所处的攀西地区则是四川省森林草原火灾的高发地。从地理气候条件看，凉山州位于四川盆地和云南省中部高原之间，境内相对高差达5633米，干湿季节分明且日照时数位居全国前列。每年冬春季是凉山的干季，天干物燥风大。今年1-3月，气温偏高、降水量偏少，气象条件对森林防火工作十分不利。从森林资源水平来看，经过多年植树造林和森林管护，凉山州森林覆盖率45.5%，森林蓄积位于全国前列。而凉山的主要树种是云南松，松节油含量高，燃点低，尤其是最近天气干燥，遇到火星就极易燃烧。据甘肃敦煌西湖国家级自然保护区管理局透露，此前在保护区艾山井子一带发现了一个约3平方公里的淡水湖。这是在沙漠化的保护区内发现的较大湖泊。由于生态环境的恢复，此处也逐渐吸引了不少野生动物的到来，有沙漠猫及珍稀鸟类。最近一些华语老歌随着短视频再度火了起来，很多网友在感慨老歌好听的同时，也发出“拷问”：为何当下华语乐坛里，音乐人多了，音乐平台多了，但让人念念不忘的歌曲却越来越少？2019年伊始，摇滚歌手郑钧在节目中忿忿不平地说：“排行榜上的歌，十首里面有九首真的听不下去。”乐坛“大哥”李宗盛毫不留情地痛骂华语乐坛现状，他认为当下华语流行音乐是用金钱导向代替审美需求，粗制滥造败坏听众胃口。李宗盛还质问音乐人：“如果一首歌明明很烂但是能挣钱，你会拒绝吗？”在他看来，音乐人要对受众的审美品位负责。事实上，华语乐坛正在悄然发生变化。早年间，华语流行歌曲的走红往往依托于电台、电视台的推荐，因此如何获得乐评人肯定，是成功的第一要素。但如今的排行榜，往往被饭圈占据，不够客观。交通运输部印发《城市轨道交通客运组织与服务管理办法》，明确了影响秩序的7类约束性行为：在车站或者列车内涂写、刻画，或者私自张贴、悬挂物品；携带动物(导盲犬、警犬除外)进站乘车；携带有严重异味、刺激性气味的物品进站乘车；推销产品或从事营销活动，乞讨、卖艺及歌舞表演，大声喧哗、吵闹，使用电子设备时外放声音；骑行平衡车、电动车(不包括残疾人助力车)、自行车，使用滑板、溜冰鞋；在列车内进食(婴儿、病人除外)；随地吐痰、便溺、乱吐口香糖，乱扔果皮、纸屑等废弃物，躺卧或踩踏座椅；在车站和列车内滋扰乘客的其他行为。谁都知道，吃得多、动得少，容易长胖。但最近有一项科学研究发现，在进食没有增加、运动也没有减少的情况下，光是闻着某种气味，实验的动物长胖了。这项研究发表在《自然》旗下的Nature Communications上。研究人员做了一组气味实验：不给线虫喂食，光给它们闻2-丁酮气味时，线虫的嗅觉神经元的活动会受到抑制，线虫闻上4个小时，身体的脂肪量很快升高倍增。截至4月2日，中亚的塔吉克斯坦和土库曼斯坦，依然没有发现新冠肺炎确诊病例，这也让它们成为中亚5国中未被病毒感染的两片净土。塔吉克斯坦卫生和居民社会保障部官员近日对媒体表示，从2月1日至3月31日，该国累计对6222名从国外返回人员进行了隔离。面对肆虐的疫情，塔吉克斯坦和土库曼斯坦何以独善其身？分析人士普遍认为，主要得益于两国的“封闭性”，他们与周边国家以及国际社会的交往不是很多。

短句 □小青

●亦舒：生活中发生的事，如果合乎理想，是我们的福气，如不，当做经验。●罗素：一个人要想得到幸福，第一步就是消除以自我为中心的毛病。●余华：世界上没有一条道路是重复的，也没有一个人生是可以替代的。●安妮宝贝：失落一直是我们人生旅程的一部分。可正因为如此，才使我们懂得珍惜的可贵。●爱默生：成功的人们告诫还在努力的人们，要坚持自己的风格，永远不要模仿其他人。●毕飞宇《推拿》：恋人之间的语言不是语言，是语气。●财务免疫力——你的财务状况可以支持你无收入隔离多久？疫情催生这个新词让许多人意识到未雨绸缪的重要性。●苦难若把你推到了悬崖的边缘，那么就在这悬崖的边缘坐下来，顺便看看悬崖下的流岚雾霭。●人生最幸福的十个瞬间：大病初愈，久别重逢，失而复得，转危为安，虚惊一场，双喜临门，不期而遇，不言而喻，如约而至，可期。●小孩只会说“都怪你”，大人才会说“都怪我”。敢于承担责任，是成长和成熟的标志。●周有光(语言学家)、张允和(作家)夫妇都喜听音乐，但偏好迥异。周有光喜欢西洋音乐，张允和则喜欢中国古典音乐。上世纪20年代后期，两人谈恋爱时，周有光常请张允和到上海法租界的法国花园听贝多芬的交响乐，据说是躺着听，一人一个躺椅，票价自然不菲，两枚银圆一张。往往躺着躺着，张允和就睡着了。●昨天晚上感冒了，老妈拿了几片药让我吃了。睡到半夜，老爸喊了我几声，见我没有应，过来摇醒我。我问：“咋了？”老爸说：“没事，你老妈说好像拿错药了，让我过来看看情况。”●一名男子抽烟上瘾，要把烟头扔到地上，正好被环卫工人看见了，要罚他50元。男子当即蹲下，把烟头捡起来猛吸一口，说：“正抽着，你怎么掉地上了……”●经纪人对剧作家说：“有好消息也有坏消息，你要先听哪一个？”剧作家说：“先讲好消息吧。”经纪人：“派拉蒙很喜欢你的剧本，而且咬住不放。”剧作家说：“好极了。那坏消息呢？”经纪人：“派拉蒙是我家的那条狗。”●今天我18岁生日，因为放假和一帮哥们儿挥霍，结果早上羞涩。没办法，早上讨好地给父母敬茶。结果父亲果断拿起钱包，一脸警惕地看着我，问道：“多少钱一杯？”