

“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（一）

撰文/供图 孙开元

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，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。

联合国教科文组织驻华代表处文化项目官员卡贝丝说过：“食文化本身包含并体现了很多文化和社会元素，是各国、各民族寻找身份认同的重要途径。值得注意的是，各国独具特色的食文化近年来面临着消亡的危险。此外，作为世界非物质文化遗产代表作，食文化代表的已不只是食物本身，而是一系列的制作工艺和社会活动。”

下面我们就介绍一下被载入了联合国非遗名录的美食——

B 日本和食

提起日本饮食，很多人首先会想到日本料理。实际上，日本料理分为两大类：“日本和食”和“日本洋食”。日本和食，是指以寿司、生鱼片为主的日本传统食物；日本洋食，是指经过日本改造而成为日本料理，如源自中国的日式拉面、源自印度的日式咖喱、源自法国的日式蛋包饭等。2013年，日本和食申遗成功。

日本和食的精髓在于崇尚自然，食材就地而取，如大米、鱼、蔬菜（包括一些野菜）等，强调保持食物原汁原味，较少使用作料。

“三菜一汤”作为日本和食的基础，从营养均衡的角度来看是较为理想的形式。另外，和食制作还注意与四时合序，利用当季的花叶点缀佳肴，让人们感受自然之美和四季的交替。

和食的制作虽然相对简单，但它遵守着一代代传下来的仪规，从食材选择、烹调直到把食物端至客人面前，每一步都注重细节。

日本各地都有自己的特色和食，如果你去广岛或大阪旅行，可以品尝当地的日式烧饼；如果去东京，可以去闻名遐迩的筑地鱼市品尝新鲜的鱼肉寿司，这些都是和食中的精品。



日本和食

不是所有进步都这么明显

（外一则）
（澳）达伦·波克 陈荣生 译

有些进步是很容易衡量的。我大儿子明天就满15岁了。他又大了一岁，快要成年了。这是很容易衡量的事。

我阅读电子书时，可以看到我读了多少。原来是29%，现在是30%。这是很容易衡量的事。

但有时候进步并不是那么明显。

你怎会知道你离职还有多远呢？你是比昨天接近了5%呢，还是10%？它需要6个月呢，还是一年，甚至更长时间？

也许你无法总是能衡量出自己的进步，但是你仍然可以采取行动来确保你离目标越来越近。

继续寻找新的机会

托马斯·爱迪生曾经说过：“在你用尽所有的可能性之时，请记住这一点：你还没有用尽。”

这是一个多么好的提醒，我们总是有更多的选择。我们永远不会完全陷入困境，所以请不要放弃。

请不要扮演受害者，继续寻找新的机会。不断地向你信任的人征求意见，保持多思的心态，因为总有更多的可能性等着你去发现。

你发挥出自己的长处并茁壮成长时，就会产生一种效应流。

你明白你有机会对他人产生积极的影响时，一些非凡的事情就会发生。

平庸对任何人都没有好处，躲在人群中对任何人都没有好处。你最佳的工作却是无价的。

A 拉瓦什脆饼

拉瓦什脆饼是位于亚洲与欧洲交界处的亚美尼亚共和国的一种传统食物，直到今天仍是亚美尼亚人的日常食物，地位犹如我国北方人餐桌上的饺子。如果你去亚美尼亚，在很多餐馆的菜单上都可以看到拉瓦什脆饼。2014年，拉瓦什脆饼被列入世界非遗饮食名录。

和其它许多地方的大饼一样，制作拉瓦什脆饼的主要原料是面粉、水和盐。制作脆饼的过程只需十几分钟，但是和面、揉面等一系列准备过程却需要半天时间。脆饼制作成型后，放在烤炉大约30—60秒（不同面粉烙烤的时间有差异，颜色也有所不同），薄薄的脆饼就已烙制完毕。

香脆的拉瓦什脆饼制作，全靠制作者的经验和手感。新鲜出炉的脆饼佐以烤肉、奶酪或者蔬菜，是亚美尼亚人最喜欢的吃法。

拉瓦什脆饼除了是亚美尼亚人的日常食物外，还是重要典礼餐饮不可缺的。亚美尼亚人结婚那天，新娘新郎会把两张大约长70厘米、宽50厘米的拉瓦什脆饼分别搭在新娘和新郎肩上，然后给两位新人各喂一小勺蜂蜜，象征新人今后丰衣足食，幸福甜蜜。



拉瓦什脆饼

C 地中海饮食

“地中海饮食”是指处于地中海沿岸各国共有的饮食习惯，以科学搭配，被誉为最有益于人类健康的饮食，近年来成为了世界饮食的一种时尚。2013年，西班牙、意大利、葡萄牙、摩洛哥、克罗地亚、塞浦路斯和希腊等七个国家以“地中海饮食”之名，联合申遗成功。

地中海饮食的特点是多鱼少肉，每一餐都可以享受海鲜美味，烹饪时几乎不用那些加工过的调味料，而是选用新鲜的蔬菜、水果和橄榄油调味，这样不但保证了饭菜的营养和美味，还能最大程度减少食物浪费。

地中海饮食一般都是盘子小、份数多，体现“有福同享”的礼节，共同进餐成为了一种社交仪式。其中，地中海小吃文



地中海饮食

D 土耳其咖啡

土耳其有三种美食被列入世界非遗名录，其中最是闻名遐迩的恐怕是土耳其咖啡了，2013年进入名录。

公元15世纪，咖啡被土耳其人引入他们所建立的奥斯曼帝国。随后，土耳其人控制了咖啡的贸易路线，将饮用咖啡的习惯慢慢推广至整个奥斯曼帝国，并形成了别具风味的土耳其咖啡，同时还被传播到奥斯曼帝国的属地如波黑等。

要煮出地道的土耳其咖啡，先要将咖啡豆磨成细粉，细如面粉最好。接下来，在咖啡壶中放入咖啡粉、水、糖，然后用温火将咖啡煮开至冒泡，然后再将咖啡倒进咖啡杯里，端至客人面前。加糖的多少，随个人喜好，有人喜欢喝苦的，一点糖都不加，而有些人则喜欢较甜的口味。

喝土耳其咖啡，必须有一把地道的土耳其咖啡壶。这种咖啡壶一般是由青铜制成，雕刻着精美的图案。土耳其咖啡壶大小不一，一把大壶一次煮出的咖啡足够多人享用。

土耳其咖啡还是世界上唯一用来占卜的咖啡。因为土耳其人喝咖啡是不滤渣的，



喝完后杯子下面一般会沉淀着一层咖啡渣，想占卜的人，就将咖啡托盘盖在咖啡杯上，心中想着所占之事，并将咖啡杯轻摇一下，然后将杯子连托盘倒扣过来放在桌上。等到温度冷却，拿开杯子，就可以按托盘上留下的图案判断吉凶了。

现时的土耳其，凡是有人居住之处，就可以品尝到土耳其咖啡，但想喝最正宗的土耳其咖啡，可以去首都伊斯坦布尔找一家咖啡屋。喝土耳其咖啡需细品慢饮，边喝边聊。咖啡还是友谊的纽带，在咖啡屋举起咖啡杯和陌生人聊聊天，往往就能交上朋友。

E 墨西哥菜

墨西哥菜是与法国菜和中国菜齐名的世界名菜，2010年进入非遗名录。

墨西哥丰富多彩的饮食文化形成，是16世纪西班牙占领者所带来的饮食文化和墨西哥的阿兹特克饮食文化、玛雅饮食文化的相互影响的结果。墨西哥人的日常饮食以玉米、豆类和辣椒为主，但菜式丰富多彩，这与墨西哥地理环境多样，物产丰富有极大关系，例如，墨西哥湾出产大量海产，南部盛产各种蔬果、北部山区的牛羊健壮肥美，为墨西哥菜提供了丰富的食材，让每个州都有自己的特色饮食。

墨西哥菜中的菲希塔铁板烧，选用新鲜的上好牛肉或鸡肉加入各种新鲜蔬菜作材料，以传统方式烤制，口感嫩滑多汁。还有蒙特雷的烤山羊肉、米却肯的碎肉、墨西哥薄饼、金枪鱼炸玉米饼以及遍布全国的鹰嘴豆汤和特拉尔佩尼奥汤等等，都是墨西哥菜中富有代表性的种类。色、香、味俱佳墨西哥菜，不仅会让你大快朵颐，更是一种视觉盛宴。

墨西哥菜的调料也颇具特色，用辣椒、红番茄制成的莎莎酱，牛油果制成的鳄梨酱，用绿番茄制成的辣茄汁，让每一道菜更美味、更健康。

墨西哥的酒同样闻名于世，龙舌兰酒、墨西哥日出鸡尾酒、桑格里亚葡萄酒、科罗纳啤酒，都是酒中精品。

如今墨西哥饮食，更是融汇了欧洲、北美甚至亚洲国家现代饮食元素。在墨西哥，如果你要求不高，早上可以吃一盘由14种调料做成的拉汁贵司，午饭可以吃炸玉米饼，晚饭可以在街边吃烤玉米，然后再品尝一下热巧克力，物美价廉。如果你有胆量，还可以品尝一下炸蟋蟀的风味。



墨西哥菜

孩子眼中的病毒让人忘却恐怖



恐龙



想象的车



看看孩子们想象中的世界

德国孩童在马路上画起了粉笔画

撰文/供图 程丹梅



观摩一番。由此看来，这一阶段里的生活实在是太单调太静寂了，以至于小街孩子的画居然一下子让人心里舒坦起来。

就在昨天，老公的一个朋友发来他5岁的女儿阿莱克萨画的病毒，我看了之后很惊异：那几乎就像是一朵红色的小花，花心是黄褐色的向几个方向伸展的小翅膀，猛地看上去像一只毛毛虫，或者大黄蜂。我很好奇孩子的想象，她眼里的新冠病毒美丽还是可怕？问过小姑娘的父亲，他说，孩子很内行地问他是否看明白了：“那上面有刺！病毒都有刺！”多可爱的孩子！他们眼里的病毒可以让成人忘却恐怖。

孩子的想象有时就是那么特别，就是那么不在成人的逻辑里。

点滴

□郑健儿

■国家中小学网络云平台自2月17日开通以来，通过平台进行在线学习的学生累计超过了1.95亿人次。

■近日，上海交通大学学生设计了一款取菜隔离装置“金钟叉”，为避免二次传播和感染提供了一个方便、价廉的好办法。“金钟叉”由带有抑菌涂层的保护套和取菜叉勺组成，使用时只要给自己的筷子“穿上”保护套取菜，再脱掉保护套各自用餐，整个过程筷不离手但仍能实现公筷、私筷的切换。

■中国烹饪协会近日发布《防控新冠肺炎疫情期间团餐企业复工复产操作指南》，针对团餐企业和单位食堂的复工复产，在供餐场所管理、供餐服务方式等方面提出新要求。根据指南，食堂和团餐不得提供自助餐，不得供应冷荤熟食、现做凉菜；不得在公共区域设置免费汤粥。

■3月以来，随着广东、山东、江西等22地陆续发布《2019年国民经济和社会发展统计公报》，各地2019年常住人口城镇化率数据浮出水面。其中，北京、天津两大直辖市的城镇化率已经突破80%，分别为86.6%和83.48%。广东、江苏、浙江三省的城镇化率也跃上70%的大关。河南、青海、广西等11地的城镇化率则低于全国平均水平(60.6%)。

从整体上看，与经济发达的东部沿海地区相比，中西部地区的城镇化率要低不少，尤其是甘肃(48.49%)、广西(51.09%)、河南(53.21%)、安徽(55.81%)等地，城镇化仍有较大的潜力和空间。

■目前新冠疫情已在全球蔓延开来，已经有多位运动员确认感染新冠病毒。“强壮之人”不易被传染是错误的概念，职业运动员尤其是足球运动员的受感染可能性反倒比普通人更高。

在近日《星期天泰晤士报》的专栏文章中，现效力于英冠德比郡队的鲁尼就现身说法，表示足球运动员并不像宣传营销中所说的如同超级英雄一般。他们也是人类，而且很多时候免疫力还低于普通人。因为无论训练、比赛，球员们都要经常把自己的身体逼到极限。而这也是一种压迫免疫系统的行为，会导致运动性免疫功能低下，也就是人的“免疫抑制”。

“当你踢完球下场，你可能会脱水，会精疲力竭。”按照鲁尼的说法，球员实际上比普通人都更容易感冒发烧，因为在每周比赛或者每天的训练之后，他们都需要让身体从一个较低的水平上重新恢复。而此时免疫系统是比较脆弱的，它很容易让病毒乘虚而入。

还有，贴身对抗之时，球员的汗水都会互相挥洒到对方身上。球员还需要出行，同时又会经常要全队聚集在密闭的空间里：更衣室、球队大巴、飞机、火车、酒店……在这些情况下，他们很难不相互传染。

另外，球员在行为模式上也存在着会比普通人更频繁亲密接触的现象。握手、搂抱、亲吻……这些都是激情四溢的球员们喜爱做的事情。

短句

□郑健儿

●鲁迅：说一个人“不通世故”，固然不是好话，但说他“深于世故”也不是好话。

●余秋雨：魏晋名士的高贵，正在于他们抵抗流俗，保持着纯洁的孤独。宁肯独自打铁、宁肯单车漫游、宁肯放声大哭，也不肯降低自己、贬损自己、耗散自己。

●（加拿大）乔丹·彼得森《人生十二法则》：和昨天的自己比，和今天的别人比。

●朱光潜：我把我的信条叫作“三此主义”，就是此身、此时、此地：此身应该做而且能够做的事，就得由此身担当起，不推诿给旁人；此时应该做而且能够做的事，就得在此时做，不拖延到未来；此地（我的地位、我的环境）应该做而且能够做的事，就得在此地做，不推诿到想象中的另一地位去做。

●（英）罗素：幸福的获得，在很大程度上是由于消除了对自我的过分关注。

●迟子建《世界上所有的夜晚》：一个伤痛着的人置身一个陌生的环境是幸福的，因为你不必在熟悉的人和风景面前故作坚强，你完全可以放纵地流泪。

●费勇：黄昏的时候看着大海，就好像在时间的摇篮里。

●在这个世界上，任何东西都代替不了坚持。天赋也代替不了，天赋很好但没成功的人比比皆是。

●很多人想问题都以自己为中心，但世界有它运行的规则。世界不欠任何人，你想要获得什么，首先要对世界本身有一个好的态度。

●一个人面对外面的世界，需要的是镜子；一个人面对自我时，需要的是镜子。

●不懂时，别乱说。懂得时，别多说。心乱时，慢慢说。没话时，就别说。

●拍行李里，一个人正在竞拍一只鹦鹉。他一心想要买下这只鹦鹉，于是不停地喊价，可总有人喊出更高的价格，他的出价也因此节节攀高。最后，在他喊出远远超出预想的价格时，他中标了，这只鹦鹉终于被他拍到手了。

付钱时，他对拍卖师说：“真希望这只鹦鹉说话，我费财费力地拍下它，它要是不会说话，我可就亏大了。”“别担心。”拍卖师说，“它最擅长说话了。刚才竞拍的时候，你觉得是谁一直在跟你对着干呢？”

●现在很多人看见坐豪车、戴名表，就以为这人很有钱，殊不知真正的有钱人非常低调，就拿我来说，平时虽然骑个破自行车，但谁又能想到，我还有一个电动车呢！”

●今天和闺蜜一起逛街，路过公园，闺蜜看到了音乐停下脚步望向园内。我：“怎么不走啦？”闺蜜说：“一想到我们也会变老，心里感觉好害怕！”我安慰她别怕，人都会变老。她说：“不是，那些广场舞看起来好难啊！我们以后能学会吗？”

●在路边看到有人卖减肥药，牌子上写着“安全、无毒、纯绿色”。我随口问了一句：“为什么不减肥效果好呢？”摊主瞪大眼睛连连摇头：“我可不是无良商家，没有的东西是不能乱说的！”

●地铁上听到一段母子对话，妈妈：“你这么不听话，妈妈不要你了，你怎么办？”大概五岁的小孩：“那你会受到法律的制裁。”