

“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。

下面我们介绍一下被载入“世界非遗名录”的美食——



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。

B 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，一般采自意大利坎帕尼亚乡下。比萨饼的配方和制作手艺，主要传承于工坊和家庭，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、将发酵好的面揉圆。二、搓饼，用拇指由面团中心顺时针向边缘推揉压制成型。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，要烤制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转边烤。

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，酸甜多汁的番茄酱香混合着蒜、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，发布广告招聘经理，莫里斯应聘，成为了新的管理部总经理。

莫里斯一上任，便决定把那些懒散工人清除掉。他进入车间察看的第一天，就见一年轻人悠闲地靠在墙上，而其他人都在忙着手里的活儿，莫里斯觉得这是个整治的好机会，他要让所有的人都知道，他这位新上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，回答：“一星期240英镑。你为什么要问这个？”

莫里斯没有回答，伸手从衣袋里拿出钱包，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！”

年轻人愕然地接过钱，拔腿也似地离开了。

莫里斯还陶醉在自己刚才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什么做的？”

一位工人面带笑意地回答：“他是多明诺比萨店送外卖的。”



C 西玛

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，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。

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。



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，将面团擀至成形，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。不同国家和不同地区的大饼制作工艺有所不同，例如，在烤炉的选择上，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，工具很简易，只要一个砧板和一个平底锅即可。

E 锅烧菜

撰文/供图 孙开元



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，炖煮一整夜。煮好后的锅烧菜麦香与肉香交融，它的另一个称谓叫“小麦粥”。2011年，锅烧菜被列入世界非遗美食名录。

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里的菜谱上，也有这道菜。



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，之后放入切好了的白菜、萝卜，盖好盖子泡几天即可。韩国泡菜鲜辣爽口，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。



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。



拆快递

□孙道荣

心一笑。然后，怀抱着回家，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，方便固方便哉，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，才千辛万苦地跨越了千山万水，安全地来到自己身边，而没有杳无音讯的？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。

粗鲁的人，拿到快递，随手一撕，“刺啦”一声，如玉帛碎裂，如泉水撞石，包裹的外包装就被剥了皮，脱了壳，露了峥嵘。遇到包装严实的，撕它不动，奈它不得，便用指甲抠，用钥匙尖戳，用大门牙啃，粗野而狼狈。

心细的人就不会这么蛮干，他们早备了剪刀、裁纸刀、尖刀和砍刀，快递在手，根据厚薄坚固，或剪，或削，或裁，或挑，或刺，小心翼翼，一层一层地揭开包裹。他们拆快递的样子，就像一个工艺大师，面对一件自己精雕细琢的作品。

性子急的人，吃饭狼吞虎咽，走路风风火火，拆快递也是如此。他们拿到快递就会迫不及待地拆开，一刻不能等待，也不管是走在路上，还是在电梯里；是蹲在茅坑，还是正打着电话。顺手就有拆卸的家伙什还好，什么工具也没有怎么办？那就手脚并用，龇牙咧嘴。慢性子的人从不着急，他们拿到快递了，先托在眼前，四面端详一番，瞅瞅样子是不是周正，外包装是否完好？也有忍不住好奇心的时候，但也不急于全拆开，而是在边角挖出一个小洞，往里窥一眼，即如探到了某个秘密，露出会

点滴

□小青

■冬春季节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，干湿季节分明且年日照时数位居全国前列。每年冬春季节是凉山的干季，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，松脂油含量高，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，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“大哥大”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、军警犬除外）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，躺卧或踩踏座席；在车站和列车内滋扰乘客的其他行为。

■谁都知道，吃得多了，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：不给线虫喂吃，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增重。

■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，是语言。

●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，来日可期。

●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代音乐。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，见我没有反应，过来提醒我。我问：“咋了？”老爸说：“没事，你老妈好像拿错药了，让我过来看看情况。”

●一名男子抽完烟，直接把烟头扔到地上，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，结果囊中羞涩。

没办法啊，早上讨好地给父母敬茶。结果父亲果然拿起钱包，一脸警惕地看着我，问道：“多少钱一杯？”