



美食达人
两条鱼

多年媒体人，热爱美食，
为多家杂志撰写专栏。

Cate expert

面分南北



山西面条

苏式面条



很久以前，读陆文夫《美食家》，看到主人公朱自治每天清晨不睡懒觉，到朱鸿兴吃头汤面，总不那么理解，倒觉得孔碧霞说得对：自己家里下的面条不都是头汤面吗？但以那个年龄的阅历，不敢说不理解，反而有点肃然起敬。

后来吃了五湖四海的面，渐渐明白，南方人吃米，北方人吃麦，面条在北方是主食，南方却算小吃。也因为北方人以面为主食，所以，南方的面条远远不及北方的好。北方的面，筋道，Q劲十足，还久煮不烂，哪像上海的切面，盛到碗里，十分钟不吃就坨了。难怪苏州面馆在上海总开得有点温吞水，而北方面馆，特别是兰州拉面、西北莜面火爆得不行。

南方人吃面，面放在清水里煮熟，汤是高汤，浇头外加，一碗面，可以吃出汤味、菜味和面味，显出南方

人固有的精致。高档如沧浪亭，名为浇头却不直接浇在面碗里，另装个碗，分明是吃饭点菜的派头。北方人则不然，面与汤与菜浑然一体。河南有烩面，将面条与汤菜一起放在锅里煮，这味道不是挂在面条外，而直接煮进了面条里，哪怕面条软烂也不管。西贝莜面馆蒸熟了面，还要泡到羊肉汤里。所以说，北方人吃面只吃一个味。

由此，渐渐明白这头汤面的讲究：面条用清水煮，出锅来面是清爽的，下面的汤水浑浊了，这面条上难免略微有些糊糊挂着，面条入口不够清爽。南方人主食不吃面，偶尔吃一顿面条，是要品出它那与大米不一样的麦香来的，这种享受岂容面汤破坏？再加上浇头是另外加的，头汤面就可以保证可以品到这些细微的差别。当然，这也像听音乐，专业的音响需要专业

的耳朵才能享受，这吃面的讲究也只有陆文夫《美食家》里朱自治才能体会：

……向朱鸿兴的店堂里一坐：“喂（那时不叫同志）！来一碗××面。”跑堂的稍许一顿，跟着便大声叫喊：“来哉，××面一碗。”那跑堂的为什么要稍许一顿呢，他是在等待你吩咐吃法：硬面，烂面，宽汤，紧汤，拌面；重青（多放蒜叶），免青（不要放蒜叶），重油（多放点油），清淡点（少放油），重面轻浇（面多些，浇头少点），重浇轻面（浇头多，面少点），过桥——浇头不能盖在面碗上，要放在另外的一只盘子里，吃的时候用筷子撮过来，好像是通过一顶石拱桥才跑到你嘴里……如果是朱自治向朱鸿兴的店堂里一坐，你就会听见那跑堂的喊出一连串的切口：“来哉，清炒虾仁一碗，要宽汤、重青，重浇要过桥，硬点！”……

7天通畅 健康美丽新主张

肠道好 健康跑不了

说到“亚健康”，对于忙碌的都市人而言，似乎已成为一种普遍现象。虽然当下许多人已经开始注重身体保养，却很少注意到肠道的健康。在这种潜移默化忽视下，肠胃不够通畅以至于也走入了亚健康的状态。

民以食为天，人体健康以肠道为重。肠道作为人体内最大的微生态环境之一，同时也是极易出问题的器官，它对人体的健康有着举足轻重的影响。肠道健康，不仅可以使身体内在变得舒适，对于外表的改善也有很显著的作用。尤其对于女性，肠道是否通畅可影响到你是否能拥有好的皮肤容颜和健康的身材身体。

更通畅 植物来帮忙

想达到肠道的通畅健康状态，是离不开益生菌的贡献的。正常人体中栖息着1000亿个以上的微生物，其中95%左右的菌存在于肠道。肠道中的有益菌种类繁多，有乳杆菌、类杆菌、大肠杆菌和肠球菌等。尤其是乳杆菌的作用和意义重大，它们为人体细胞提供免疫能量和营养物质，能迅速改善人体消化道内环境，调节微生态平衡，是人们健康长寿的小卫士。

科学家的长期研究和实践的结论表明：和普通乳杆菌相比，从植物中提取的乳杆菌具有显著的

活性和更强大的功效。植物乳杆菌不仅生存力强大且在肠道内存活时间更久，是肠道通畅的绝佳帮手，帮助保持身体轻盈，人更精神。

有保障 7天通畅

现代都市人普遍过着一种忙碌的快节奏生活，汽车减少通勤的时间，电脑减少案牍的时间，各种家电节省家务的时间，电话电邮提供了交流的便利；饮食上，众多快餐及速食食品应运而生。殊不知，在我们追求饮食便捷的同时，我们的肠胃也会因此而“很受伤”。当务之急便是要及时调整身心调理肠胃。此时植物乳杆菌无疑是上佳的选择。更有效的方法就是直接服用植物乳杆菌，或者食用含有大量植物乳杆菌的食品。

一直以来，由于植物乳杆菌的生产应用需要很高的技术要求，所以它的应用要少得多，以至大多数人对植物乳杆菌仍一无所知。但如今，光明乳业已经实现了技术性的突破。光明畅优植物乳杆菌，源于国家重点实验室历时10年研发并参与神七航天搭载实验的国家专利菌种——植物乳杆菌ST-III（专利号ZL 03 1 16377.7；ZL 2004 1 0066891.7），从天然有机植物中萃取，具有更出色的肠道养护作用，能增加体内益生菌，帮助肠道菌群平衡，并且对消化道环境有更强的抵御力，耐受性更好。

光明畅优植物乳杆菌优酪乳为无数都市人带来了“7天通畅”的体验。每天一杯光明畅优植物乳杆菌优酪乳，感受肠道清爽体验，连续喝7天养护肠胃，达到通畅的功效，坚持长期饮用更能保持肠道的健康状态。如今的光明乳业正在引领着一场植物乳杆菌的健康技术新革命。著名演员海清，在今年也选择并代言了光明畅优的产品，她倡导的“7天通畅”体验，也成为了护航健康美丽的新主张。

