



酒后来一碗

阳春面原指一种不加任何浇头的汤面，称“清汤光面”，是旧时上海最大众化的面点之一。后因商贾人等忌讳“清”、“光”等不吉利字眼，有好事者取古乐曲名《阳春白雪》的“阳春”二字，改称为“阳春面”。上海当时小有名气的馆子如“老半斋”、“四如春”等都是吃阳春面的佳处。阳春面制法简单，在汤碗里盛上滚烫的面条，缀上碧绿的点点葱花即可。但阳春面的“面”，大有讲究。有的用龙须面，有的用细面，有的用小阔面，最普遍的是呈方形的中粗面，名称都叫阳春面。不过现在的阳春面多以蛋面为主，面质爽口弹牙。

阳春面虽没浇头，在面汤制作上却很讲究。有的用纯鸡汁，有的用鳢骨或小鲫鱼经油炸后加葱姜等各种调味熬制成鲜汤，有的用肉骨汤，有的仅用精盐、味精、葱末、熟猪油以沸水冲制。阳春面的面汤是几种风味面中最营养最值得一喝的。

而且，刘方成建议，平时应酬较多的人，喝酒后最宜吃碗阳春面。酒后吃碗阳春面，不仅有解酒的作用，还能起到养胃补身的功效。而且由于阳春面口味清淡，老年人和儿童都适合吃。

西

兰州拉面

冬天吃

在面食中笔者对兰州拉面情有独钟。具有“筋、韧、滑、嫩”的特点，面条补气虚、厚肠胃、强气力；牛肉甘温、安中益气、养脾胃，另外香草、蒜苗、葱花也都含有各种维生素，加之迅速煮熟能完好地保留面筋蛋白，加入辣油又可提高胡萝卜素的营养价值。清代诗人张澍曾这样赞美“牛肉面”：“日出念真经，暮落白塔空。焚香自叹息，只盼牛肉面”。

牛肉拉面的优劣取决于清汤。兰州人吃牛肉面，先喝一口汤，便知是不是地道。

兰州清汤牛肉面有“一清、二白、三红、四绿、五黄”五大特点。即牛肉汤色清气香；萝卜片洁白；辣椒油鲜红；香菜、蒜苗翠绿；面条则柔滑透黄。兰州牛肉拉面的辣椒也是很有讲究的。要保持汤清，就不能直接放入辣椒面，否则辣椒面会将汤染红，就不成清汤了。辣椒必须佐以芝麻和几种香料先用温油炸到一定火候，炸成红油，浇入汤中。

兰州拉面的做法有其地域性的原因，牛肉补气，有驱风寒之功能，又佐以生葱、生蒜、香菜等调味，味重油多，所以有滋阴补肾、强身壮体之功效，比较适合体弱、气喘的人食用，能起到抗疲劳的作用。杨力提示，冬天是吃兰州拉面最好的季节。

南

吃热干面

配紫菜汤

热干面是武汉人的首选小吃。对武汉人来说，它不仅是一种小吃，而是一种情怀，未食而乡情浓浓，食之则香气喷喷。热干面的来历其实简单：一个为卖汤面为生的武汉人怕没卖完的面发馊变质，便把面条煮熟了捞起来摊在案板上，不小心碰到了麻油壶，将麻油洒在其上。第二天，他将这些面条烫几下，放在碗里，加上葱花等佐料后，结果味道十分鲜美。就是这个无意之作，被广大武汉人所喜欢，几乎有摊点的地方就有热干面。

热干面既不同于凉面，又不同于汤面，面条事先煮熟，拌油摊开，吃时再放在沸水里烫热，再加入芝麻酱和香油调和的酱料。张湖德建议，热干面由于过油，热性较大，所以易上火的人应该少吃。比较适合体力消耗较大的人吃。吃的时候最好搭配蔬菜汤，最好是紫菜蛋花汤或者海带蛋花汤，紫菜和海带都是补钙的佳品，可以平衡吃热干面造成的营养失衡。

北

炸酱面

营养最全面

炸酱面是北京富有特色的食物，由菜码、炸酱拌面条而成。杨力教授认为，炸酱面是几种风味面中营养搭配最合理的。

传统的北京炸酱面通常用黄酱为主料，用肥瘦肉丁作为配料。黄酱蛋白质含量较高，B维生素含量相当丰富。在一定程度上弥补煮面条时的维生素损失。它的主要缺点是咸度往往过高。炸酱的内容，其实也可以更加丰富。少用黄酱，多配合一些甜面酱和纯大豆制作的大酱，味道就会更加鲜美，而且不那么咸。如果能够加入一点沙茶酱，会增加海鲜风味。从中医上讲，炸酱的猪肉丁具有补肾养血，滋阴润燥的功效；所以炸酱面特别适合秋冬季作为润燥的食物来食用，但猪肉中胆固醇含量偏高，故肥胖人群及血脂较高者不宜多食。

菜码是保证炸酱面营养品质的关键所在。候选的材料包括青豆、黄瓜丝、萝卜丝、胡萝卜丝、豆腐丝等。只要加入足够多的菜码和面条相配，就等于吃到了不少新鲜蔬菜，轻松实现食物的多样化，维生素C和钾都可得到充分供应。加入豆腐丝尤其重要，因为它可以补充酱和面条里都比较缺乏的钙元素。如果，炸酱面的菜码较少，吃时可以搭配小凉菜，增加维生素、胡萝卜素以及纤维的摄入量。（记者李颖慧采访整理）

中

刀削面

适合年轻人

刀削面是山西最有代表性的面条，堪称天下一绝，刀削面全凭刀削，因此得名。用刀削出的面叶，中厚边薄。入口外滑内筋，越嚼越香，深受喜食面食者的欢迎。

山西高手们削出的面条，每条长21厘米左右，厚0.2—0.4厘米。每分钟削118刀，每小时可削2500克面粉揉成的湿面团，有顺口溜赞：“一叶落锅一叶飘，一叶离面又出刀，银鱼落水翻白浪，柳叶乘风下树梢。”刀削面的调料(俗称“浇头”)，也是多种多样的，有番茄酱、肉炸酱、金针木耳鸡蛋打卤等，并配上应时鲜菜，如黄瓜丝、绿豆芽等，再滴上点老陈醋，十分可口。

刘方成解释，刀削面由于制作工艺的差别，面较硬且不易消化。所以青年人可以多尝试，而老年人就不该多吃了。而且吃的时候，可以不采取传统的酱料，加一些鸡丝、肉丝，还有青椒丝和胡萝卜丝，会均衡营养。秋冬季也可放些黄瓜丝和萝卜丝，黄瓜有败火功效，而萝卜可止咳平喘，缓解秋燥。