

以食会友!中韩厨师美味对对碰

中青报 中青网记者 戴月婷

如果让中国厨师与韩国厨师为对方挑选彼此会喜欢的美味,他们会如何选择呢?在他们心中,究竟哪一道菜能代表本国美味向外推荐呢?

为庆祝中韩建交30周年,北京韩国饮食研究所所长、来自驻华韩国文化院的韩国料理老师禹英善与中国美食博主王花花以食会友,在中国青年报·中青在线、中国光华科技基金会联合出品的《中韩青年说》首期节目中共同接受了一场来自异国风味的挑战。

中国主厨挑战韩国人三伏天必喝的养生美味:参鸡汤

参鸡汤是在童子鸡中放入人参、黄芪、红枣、糯米等熬制而成的食物,起源于宫廷料理,是韩剧《大长今》里国王品尝后赞不绝口的大补汤。

包治百病的人参鸡肉组合,会迸发出梦幻的味道!当韩国料理老师禹英善走进菜市场,为中国厨师王花花挑选食材时,一眼便看中了一支体型巨大的人参,她一定会喜欢的,吃不完有精神、有力气。

在韩国,对参鸡汤的喜爱不分男女老少。留学期间平时在家也会自己做参鸡汤,招呼朋友一起来喝。节目中的帮厨、北京大学韩国留学生会副会长都永勋将参鸡汤视为入伙必备的家常菜,他相信,在炎热的伏天食用能够以热制热、战胜酷暑。

像都永勋一样的韩国青年有很多,在韩国首尔市明洞大街有名的参鸡汤店在午饭时间之前就会排起长龙,有时需要在外晒几十分钟,只为喝一口热汤。

在韩国,女婿来到岳母家,岳母会将饲养的母鸡抓来炖着吃。把鸡腿夹给女婿,既是岳母疼爱女婿的象征,又包含了岳母希望女婿能好好对待女儿的期待。在韩国料理老师禹英善心中,参鸡汤里浓缩了浓浓的亲情,她很怀念小时候妈妈为自己炖参鸡汤的时光。

如今,这道宫廷料理已然成为风靡韩国民间的家常美味,端上过国宴餐桌,也正销往世界各地。

韩国主厨挑战名扬天下的麻辣风味:麻婆豆腐

麻婆陈氏尚传名,豆腐烘来味最精。一首古诗概括了麻婆豆腐这道名川菜背后的励志传奇。当中国主厨王花花在节目中讲起此间的传说时,引得韩国青年连连惊叹。

100多年前的成都万福桥边,豆腐这一食材因为一位脸上有麻子的陈姓女老板的烹饪完



长而变得名声大噪。陈氏对烹制豆腐有一套独特的技巧,烹制出的豆腐色香味俱全,不同凡响,人们便称她烹制的豆腐为麻婆豆腐,其饮食小店后来也以陈麻婆豆腐店命名。刚开始光顾陈氏饭铺的主要是挑油的脚夫,后来一传十、十传百,吸引了不少文人墨客、达官显贵。各地的的美食爱好者也纷纷效仿其做法,麻婆豆腐由此持续风靡百余年,名扬海外。

当韩国主厨向中国主厨请教做法秘诀时,王花花向她推荐了汪曾祺先生在1992年发表的散文《豆腐》中曾总结的六要领:一要油多;二要用牛肉末;三是要用郫县豆瓣,豆瓣须剁碎;四是要用文火,俟汤汁渐渐收入豆腐,才起锅;五是起锅时要撒一层葱花椒末,一定得用川花椒,即名为大红袍者;六是盛出就吃。麻婆豆腐必须是:麻、辣、烫。

在韩国很少能吃到如此麻的味道!节目现场的韩国主厨与帮厨都是麻婆豆腐的爱好者,为此,一向喜欢少油清淡食物的禹英善在挑战料理这道菜时,对花椒大红袍爱不释手,撒

完大红袍还不够,又加了一勺又一勺花椒油,我很喜欢这个味道,一定要多放一点点。

在异国风味里碰撞出文化交流名场面

美食是世界共同的语言,韩剧《大长今》的热播曾经为许多中国人打开了韩国料理的世界,而中国麻辣风味也正持续火爆韩国。

如今中国的川菜馆开遍了韩国的街头巷尾,据央视财经报道,韩国最近公布的一份数据分析结果显示,最近4年间麻辣烫俘获了众多年轻人的心,尤其是初中女生对于麻辣烫的喜爱一度超越了韩国传统小吃炒年糕。

你觉得在韩国中餐的口味和在中国韩餐的口味都正宗吗?当记者问起经常在中韩两地的留学生都永勋时,他觉得口味会有一些差别,在韩国的中餐馆会有点像韩式中餐,(麻婆豆腐)会放很少的油、麻的味道也不太明显。而在中国的韩餐馆,也有点像中式韩餐,

会根据中国人的口味入乡随俗,准备很多不同口感丰富的蘸料,像我们自己吃蘸料可能只有胡椒粉就行。

禹英善对此表示认同,她认为韩国料理注重一种减法的烹饪方式,她在烹制韩国料理中几乎不使用调味料,而是使用天然新鲜的食材,体现出食物的本身味道。而中国许多料理会使用各种香料和调味料,再用大火炒制,是一种加法烹饪方式。

作为韩国传统饮食研究所的研究员,禹英善通过古书深入研究韩食文化已超过15年,我来到中国也已经15年了,我认为只有更多了解韩中之间的文化,才能成为更亲密的朋友。

其实中国自古就有饮和食德、万邦同乐的饮食哲学。在中国美食博主王花花看来,中国饮食文化博大精深,讲究五味调和,注重口味的平衡与兼容,在中国来自世界各地的朋友总会找到适合自己喜好的风味。

出品:中国光华科技基金会 中国青年报·中青在线
承制: 鸣谢: 支持: SK



微心愿

温暖一平方

00后大学生:爱上跑步是我人生的一个转折点

中青报 中青网记者 刘昶荣

回顾自己21年的人生经历,王珂觉得高三那一年的自发跑步是个转折。

高一、高二王珂在学校寄宿,跑步是被迫的。学校要求住宿生每天早晨必须跑步半小时。回忆起这段不得不跑的经历,王珂只记得跑步过程几乎没有快乐的感觉。

高中的前两年,王珂的生活也是相对灰暗的,每天都是重复地学习、吃饭、睡觉,没什么盼头。当时在普通班的王珂,成绩是倒数的,整个人处于一个比较自卑的状态,也没什么好朋友。

进入高三以后,王珂开始走读,不需要再被迫跑步了,但新问题也来了,她发现自己每天早晨都很困,白天身体也很疲惫。可能是两

年跑步经历在她身体里产生了潜移默化的影响,也可能是受热爱运动父母的带动,王珂决定再开始跑步。

为了早起半个多小时跑步,王珂给自己心理暗示,比如如果明天能早起跑步的话,考试成绩会变好等。王珂跑步的时候基本保持在6-7分钟/公里的配速,距离一般跑两公里。这样的速度和距离让她觉得身体很舒服。

王珂说,早晨跑步时看到的世界和平时看到的不一样,很多的小细节都会被放大:鸟叫声此起彼伏,小草被风拂动,路边的花正在开放。

王珂更喜欢在冬天跑步,在太阳快升起的时候出门。当看着太阳一点点升起,她觉得身体也充满了力量,自己今天可以做完所有想做的事。在王珂看来,这轮冉冉升起的朝阳就是给晨跑人的一份礼物。

跑步完后,王珂再去上学,她发现没那么困了,感觉自己的脑细胞被激活了一样,更为重要的是,自己集中注意力的能力也提升了。

就这样,王珂喜欢上了跑步。跑步带来的正向快乐也让她戒掉了之前沉迷的手机游戏,因为她发现游戏带来的刺激只是一时的,而跑步却可以让她一天都处于亢奋的状态。为了让自己保持晨跑的习惯,下雨天不能跑步,王珂也会打着伞在跑步的那条路上走一走。

精神状态的改变让王珂的学习成绩突飞猛进,最终,她以全班前5的成绩考上北京外国语大学。

跑步成了王珂一直保持的爱好。进入大学后,王珂发现,自己跑步的爱好开始影响身边的朋友了。王珂的一名室友之前完全不运动,在王珂的影响下,室友开始跳一些简单的操、游泳。这让王珂特别开心。

去年夏天,一个想法在王珂心里萌芽:我能不能带动更多人和我一起跑步?北京外国语大学是一所女生比较多的学校,王珂发现,身边有很多女同学都很在意体重秤上的数字,身材焦虑之下会去节食减肥。王珂想带着这些人一起跑步,让她们不被这份焦虑裹挟。

在身边朋友们的鼓励下,王珂提交了社团申请书,经过一系列复杂的流程后,北京外国语大学的第一个跑步社团“百万蘑菇”成立了。

今年8月8日晚,全民健身日当天,健康校园主题夜跑活动走进了北京外国语大学,王珂所在的跑步社团也参与了活动的筹备工作。

由于刚成立不久,王珂在运营社团过程中感到力不从心。刚开始每周跑跑的时候,王珂都是先带着大家跑两圈,然后给大家拍一些资料照片,跑完之后,还要整理资料,做社团的宣传工作。王珂曾经试着为社团拉赞助,但没成功。由于没什么资金,社团想办活动,或者为成员制作奖品,都无法实现。

后来,百万蘑菇和北外教职工健跑协会建立了联系。目前,百万蘑菇正在教职工健跑协会的带动下,参与活动,慢慢扩大影响力。

中国青年报温暖一平方合作伙伴北京市马拉松协会是北京外国语大学健康

2022年上半年,我们开展了义诊、健康宣教、用药指导等形式多样的志愿服务,并在每次健康服务的同时推广白金六分钟心肺复苏急救项目。八十四团学校的学生孟翔通过心肺复苏急救技能,成功救治一名落水儿童的事迹,给予了我们莫大的鼓舞与动力。下一步,我们将继续推广白金六分钟心肺复苏急救项目,让更多的人掌握心肺复苏技能,救人于危难之中。

在温暖一平方直播中,赵福明接受中青报·中青网记者采访时说,带动更多人去跑步也是北京市马拉松协会成立6年多以来一直在做的事。截至目前,协会已经组织开展了近4000期15分钟运动圈线下运动项目,直接参与者超1.4万人次。

在带动更多人跑步的过程中,赵福明也遇到过王珂所说的那些困难。有人表示,想支持,但是最终却没有实现。赵福明说,这其实是常态,有时候,大家的最终目的虽然是一样的,但具体过程中每个人的关注点却不一样,这需要更多沟通和相互理解。他认为,这不仅是运营社团、社会组织所面临的问题,年轻人在日常的学习、工作中也会面临这个问题,王珂需要更多的历练。

回顾自己3年的大学生活,王珂觉得成立社团是她最为自豪的一件事,通过努力让一个想法变成了现实,这是一次自我突破。

近期,社团跑跑已经从每周一次变成了每周两次,来跑步的社团成员每次10-20人不等,虽然发展速度有点慢,但百万蘑菇在成长。

校园主题夜跑活动的技术支持单位。王珂曾向该协会会长赵福明请教过如何解决办社团过程中遇到的这些困难。

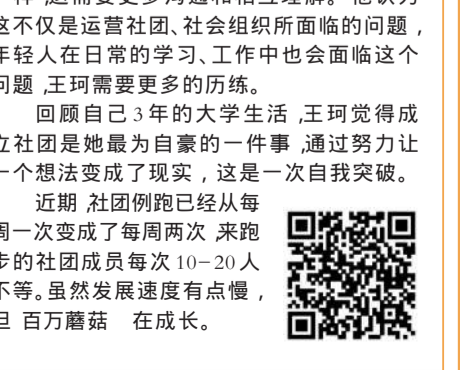
赵福明告诉王珂,不要一味地去追求社团发展有多快、赞助有没有变多,而应该回归自己的初心,有没有带动更多人去跑步。

在温暖一平方直播中,赵福明接受中青报·中青网记者采访时说,带动更多人去跑步也是北京市马拉松协会成立6年多以来一直在做的事。截至目前,协会已经组织开展了近4000期15分钟运动圈线下运动项目,直接参与者超1.4万人次。

在带动更多人跑步的过程中,赵福明也遇到过王珂所说的那些困难。有人表示,想支持,但是最终却没有实现。赵福明说,这其实是常态,有时候,大家的最终目的虽然是一样的,但具体过程中每个人的关注点却不一样,这需要更多沟通和相互理解。他认为,这不仅是运营社团、社会组织所面临的问题,年轻人在日常的学习、工作中也会面临这个问题,王珂需要更多的历练。

回顾自己3年的大学生活,王珂觉得成立社团是她最为自豪的一件事,通过努力让一个想法变成了现实,这是一次自我突破。

近期,社团跑跑已经从每周一次变成了每周两次,来跑步的社团成员每次10-20人不等,虽然发展速度有点慢,但百万蘑菇在成长。



2019年,江门鹤山市万名中小学生咏春拳汇演暨国家武术段位考评。 欧蕊容/摄

中青报 中青网记者 林洁

12岁的黄钰洁不仅是一名小学生,同时也是一名中华武术运动员。她3岁起接触蔡李佛武术,因为看见大哥哥和大姐姐们打蔡李佛拳很帅气,觉得它极其美妙,套路出神入化,所以下定决心进一步学习。

功夫不负有心人,黄钰洁凭借着扎实的武功底与坚韧的心理素质,连续3年在广东省武术锦标赛南派拳与南派双器械两个比赛项目中均荣获个人一等奖;在2021年《中国少年说》表演节目比赛中荣获一等奖。蔡李佛武术已深深融入黄钰洁的学习与生活当中。

北有太极,南有蔡李佛,这是中国武术发展史上流传多年的说法。素有武术之乡美誉的广东省江门市,蔡李佛拳、咏春拳、佛家拳、周家拳等武术流派早已传播到世界各地,海外弟子达千万之多,遍布全球100多个国家和地区。近日,在2022年少年中国说·中国侨都国际武术交流大会上,9支海内外青少年武术文化代表队的130多名武术爱好者以武会友,切磋拳术。

为了弘扬传承蔡李佛武术文化,广东省江门市新会区崖门镇黄冲村的黄冲小学利用蔡李佛武术发源地的地域优势,挂牌成立了新会崖门蔡李佛武术学校,与黄冲小学实行两校一址管理,并确立了以文启智、以武健体、文武兼修、全面发展的办学理念,把崇文尚武、厚德精艺作为校训。

黄冲小学校长黄日红表示,蔡李佛武术教学已经在黄冲小学全面铺开,他们对全校学生开展蔡李佛武术课程教学。黄冲小学武术队参加历年广东省传统武术项目锦标赛,所获奖项数以百计。

在黄冲小学校园内,校园墙、班牌、体育馆等区域随处可见关于蔡李佛武术文化的元素。该校以蔡李佛武术文化作为校园文化主题,将武术教学融入学生的品德教育。有意思的是,学校有针对性地将《小学生日常行为规范》的要求融入到武术特色教育中,对学生提出了“五武”礼仪、武礼、武纪、武勤、武风,推动学校特色教育的可持续发展。

陈思聪从小学一年级就开始学习蔡李佛拳。虽然刚学习了短短1年,但他已熟练掌握4套拳法。当被问及学习蔡李佛拳有什么收获时,她回答:我不但收获了强壮的体魄,还学会了武术道义。我们不能欺凌弱小,不能主动挑衅冒犯别人,同时也不能畏惧邪恶和坏人。

自幼随父亲习武,12岁的李诗慧练习武术已经9年了。学习武术不仅让李诗慧外在得到应有的锻炼效果,更是提升了她的内在素养,武术训练让她内心变得坚强坚韧、勇敢自信。

在武术的道路上,我会一直走下去。李诗慧坦言,父亲是名武术教练,不仅仅是受父亲的影响练习武术,更是由于她内心对武术的热情与力量驱使她不断成长与进步。父亲教导她,在学习武术之前要懂得礼。练习武术可以帮助一个人达到气、意、力三者的结合。

江门市新会蔡李佛始祖拳会传承教练陈建新透露,传统武术练习时间长,出成果比较慢,不过在蔡李佛被评为非遗之后,蔡李佛越来越受到各界的关注。

目前,新会的蔡李佛弟子超过5000人,其中大部分是在校学生。在陈建新看来,很多家长愿意送小孩来练习蔡李佛,一是加深青少年对中国传统武术文化的认识,二是源于对本土非遗文化的认可,三是练习武术可以强身健体。

像陈建新所在的新会蔡李佛始祖拳会中,就有10名专职教练,拳会常年开设有暑期班、寒假班、长期培训班,满足各种学生的需求,常年在训的学员亦达300多人,年龄大多在6至16岁之间。

目前,江门市有17个武术、龙狮类非遗保护项目,有国家级非物质文化遗产保护项目冚梅拳、省级非物质文化遗产保护项目咏春拳、市级非物质文化遗产保护项目周家拳、太虚拳、白眉拳、佛家拳等。

冯梓耀是江门市鹤山古劳中学初三学生,跟着咏春师傅学拳已有4年。他说,虽然自己学习咏春的时间并不长,但通过学校开设咏春课程,跟着村里咏春师傅学,从小耳濡目染,咏春精神深深鼓舞着他。

鹤山咏春拳第五代传承人冯家辉指出,咏春拳体现的是止戈为武、谦恭平和的武德,展现了刚柔相融、自强不息、持之以恒的精神,不仅能增强青少年的精神体魄,更是爱国主义和传统文化教育的重要课堂。

近年来,鹤山市推动咏春文化进校园,将教育系统规划入传承保护基地。鹤山市文广旅体局群众体育股相关负责人李巨亨表示,该市61所中小学已把咏春拳纳入课程体系,12所学校成为江门市侨乡武术特色学校,40所学校成为鹤山市武术进校园定点学校。

暑假期间,古劳镇乡村复兴少年宫结合本镇特色开设咏春拳公益课堂,让孩子们潜移默化感悟咏春精神,学习非遗文化,增强文化自信。

江门武术产生于侨乡地域,而生长、发展于海内外,突破了国家地域的范围,具有国际化特质,是近现代中国武术海外传播的拓荒者和先锋军。五色大学广东侨乡武术文化研究中心主任、江门市武术协会会长蔡奇山告诉中青报·中青网记者,近年来,通过大量文献研究与跟踪调查提出的概念“侨乡武术国际文化生态群落”,不仅是中国武术文化生态圈10多个生态群落中的一个特殊成员,也是世界体育文化生态圈的重要组成部分。

武术工作的重中之重是教育,尤其是中小学武术教育。蔡奇山认为,要尽量多地开展各种形式的武术赛事交流与文化交流,让海内外更多人了解侨乡武术、喜欢侨乡武术、进而练习侨乡武术。其中,以青少年儿童为重点,要发展青少年儿童身体素质,培养尚武爱国思想,让他们爱上中国优秀传统文化。

早在2017年,《江门市侨乡武术进校园实施方案》及3年行动计划发布,五色大学广东侨乡武术文化研究中心汇聚侨乡武术精英,主持创编了《侨武九式》教材。

为了弥补中小学校武术师资的不足,江门市开办了侨乡武术进校园教练员培训班,还举办了侨乡武术操大赛。目前,江门市共有76所侨乡武术特色学校,覆盖江门三区四市的大中小幼学校。



2019年,江门鹤山市万名中小学生咏春拳汇演暨国家武术段位考评。 欧蕊容/摄