



长见识



平常如果我们要表扬一个女性秀外慧中、里里外外都很在行，一般会用“上得厅堂、下得厨房”，那么为什么“厅堂”是“上”，“厨房”是“下”呢？

“厅堂”用“上”，“厨房”用“下”的原因大致有四点：

第一，跟房间的采光有关。

我们知道，中国位于北半球，为了采光，房子一般是坐北朝南。这在古代指的是大门朝南，而现在多数人住楼房，楼房的坐北朝南，指的是阳台、客厅、主卧等主要采光面朝南。但是，这次要说的是传统建筑，例如北京的四合院。

从采光的角度看，正房毫无疑问是“C位”，厢房第二，最南端的倒座，门和窗都朝北，基本上没有任何采光。所以，按照家里的长幼尊卑关系，正房归家长，长子住东厢房，次子住西厢房，女儿住后罩房。这个时候，如果把“上”和“下”当成形容词来看，那么，北面的一排房子为上，南面的房子为下。

第二，与房间的功能有关。

家里的厨房一般布置在院子的东南角，离南边的房屋最近，无论是烧饭还是拿取柴火都比较方便；厕所，一般会建在北边，因为北边是长辈住的主宅，方便他们如厕。所以，去厕所自然就是“往上”，去厨房自然就是“往下”。

关于“上厕所”还有一种说法，古代的厕所一般分为上下两层，上层蹲人，下层是粪池。《左传》里讲过一个故事，说的是春秋时期晋国的国君晋景公上厕所的时候，不小心掉进茅坑淹死了。所以，是“上厕所”而不是“下厕所”。

第三，与古代人的地位等级有关。

中国古代，厨房一般是女子活动操持的地方，所谓“君子远庖厨”，所以去厨房就被称为“下厨房”。

而厅堂这种地方，因为地位等级的要求，只能“地位高”的男性出入，这也呼应了“上厅堂”一说。

有人可能会问“下厨房”如果象征着身份低，那去外面就餐为什么叫“下馆子”呢？其实，关于“下馆子”还有一个来历，我们知道古代是农耕社会，小农经济自给自足，所谓“士农工商”，做生意、跑江湖的商人是被人瞧不起的，所以，他们开的旅店、饭馆一般也会被人看得比较低。

第四，与中国的传统五行八卦有关。

五行理论认为，东方属木，南方属火，木生火，有了火，厨房才能事半功倍，所以就把厨房设置在南方。同时，火又是向上的东西，人只有躲在火下面才不会被烧伤，所以，为了保平安，就将去厨房叫做“下厨房”。

厕所在五行里属水，自然适合设置在北边，而且，人当然要在水的上面走，一旦落水就麻烦了，这也是“上厕所”的来源。

还有一个和方位相关的词语，叫做“下榻”。东汉时期的名臣陈蕃平时不喜欢接待客人，但是家中却专门给一位贫苦的读书人准备了一张榻，只要那位读书人来访，陈蕃就热情招待并且把榻放下来，让读书人留宿。平时陈蕃就把那张床吊起来。

这个读书人就是很有骨气的徐稚，徐稚不喜欢为官，平时自己种庄稼过日子。因此，陈蕃非常尊重徐稚。因为陈蕃的这个故事，后来就有了“下榻”这个词，表示对贤者、贵客的尊重。

总结一下，上厕所、下厨房、上厅堂、下馆子、下榻等词语，平常我们都习以为常，实际上却包含着丰富的传统文化理念，这其中反映出来的所谓尊卑、贵贱等，今天的我们都当重新审视。

据《北京青年报》

为什么



厅堂是『上』厨房是『下』

面包放久了会变硬 饼干放久了会变软

不知道你有没有发现，刚打开包装的面包很软，如果当天没吃完，暴露在空气中，第二天就会变硬；新拆封的饼干，如果当天没吃完，暴露在空气中，第二天就会变软。同样都含有淀粉且都暴露在空气中，面包和饼干为什么一个变硬，一个变软呢？

弄清楚这个问题前，我们先了解一下面包和饼干制作原料和工艺有什么不同。

饼干的主要成分包括小麦粉、糖、盐、淀粉、鸡蛋等，这些食材混在一起揉成面团再压成饼，最后放进烤箱里烤，冷却后就成了饼干。饼干里的糖和盐含量较高，这两种食材易受潮，吸收了空气中的水分后饼干就会变软。

但面包就不一样了，光制作面包的面粉就有好几种，小麦粉、黑麦粉、荞麦粉等，他们经过发酵后，水分会变得更多，这样一来，它们就不易吸收空气中的水分，反而还会蒸发掉部分水分，时间一长就会变干变硬。

面包变干变硬主要是由于淀粉的老化，而饼干变软则是由于饼干吸收水分回潮所致。

其实不只是面包，米饭、馒头等米面制品放久了都会变干变硬。面包等米面制品含有大量淀粉，生淀粉中的淀粉分子排列非常紧密，它们通过氢键形成极密的疏水性微胶粒结构，这种状态的淀粉与酶不易发生反应，难以消化。当我们将淀粉粒与水共同加热，淀粉分子间的氢键被破坏，在60℃-70℃时会变成糊状，此时淀粉的微胶粒结构消失，易与酶反应，容易消化。

在温度较高的情况下，淀粉的糊化比较稳定，但当温度降到30℃以下，或接近这个温度时，淀粉分子间的氢键便会恢复成稳定的状态，淀粉分子彼此通过氢键再次相结合，分子之间又逐渐按次序紧密排列起来。与此同时，原来所含的水分逐渐被排挤出来。这时，原本松软可口的馒头、面包就会变得“坚不可摧”。

●面包如何保存

当面包离开烤炉之后，其松软湿润的质地每时每刻都在发生变化，表皮会由脆变韧，内瓤则会由软变硬，并且容易掉渣。此外，面包的风味会变劣，失去新鲜感，消化吸收率也会降低。

由于面包的主要成分为淀粉，因此面包的老化与淀粉的老化有直接的关系。淀粉的老化受温度的影响，在0℃-4℃时，淀粉老化最快，而高于60℃或低于-20℃时，淀粉不易老化。

当温度过高时，面包易发霉，因此冷冻成为长期保存面包的主要措施。而且比起常温保存，冷冻可以更好地保留面包的美味，只要解冻方法得当，便能最大程度地恢复到面包出炉不久的状态。

●面包如何冷冻及解冻

当确定买来的面包不能在当天吃完时，最好尽快进行冷冻，尤其是那些没有添加剂的面包。

通常由工厂批量生产出来的已包装好的面包，会添加一些乳化剂（如甘油脂肪酸酯）和α-淀粉酶等添加剂以延缓面包的老化，因此这种面包的老化速度会慢一些。

此外，含有更多的油脂、糖、乳制品和蛋制品的面包，老化速度也会慢一些，这主要是因为这些成分有一定的保水作用。

冷冻面包时可以用保鲜膜或保鲜袋包起来，使用保鲜袋时，需注意将袋内多余的空气排出。

如果是比较大的面包，最好分切之后再单独包装，这样方便拿取。比如可以将每片面包用保鲜膜包好，再一起装入一个大的保鲜袋中。

解冻面包时，可先让面包自然解冻，然后放进烤箱进行烘烤。使用烤箱的好处是，可以根据不同面包的特性调整温度和时间。

●不同面包的解冻小窍门

对于已经切成薄片的吐司面包或其他软面包，可以不经自然解冻直接烘烤。但是温度要高，这样才能使面包外部焦脆、内部柔软，如果温度过低，面包内部的水分就会散失过多，影响口感。解冻时以200℃为宜，烘烤4分钟左右即可。

像法棍等硬欧面包，水分含量低，因此在烘烤前最好先给面包补充一些水分。如果未经自然解冻，烘烤后容易变硬，因此最好提前解冻，解冻时间也不需太长，片状的10分钟左右，整块的30分钟左右即可。硬欧面包进烤箱前，先用喷壶在面包表面喷上一些水或者将面包置于流水下冲一下，再放入烤箱，温度设置为200℃，烘烤2分钟-3分钟（视厚度而定）即可。

贝果的质地紧实有弹性，为了还原这种质地，在解冻时就需要补充足够的水分。冷冻过的贝果先进行自然解冻，15分钟-20分钟，然后在表面喷上充足的水分，为防止烘烤时水分散失过多，还可以包上一层锡纸，烤箱温度设置为160℃，烘烤3分钟左右即可。

冷冻过的牛角面包及其他含油量和含糖量较高的面包，再次烘烤很容易变焦，因此先自然解冻10分钟，再用锡纸包住，放入烤箱，温度设置为120℃，烘烤7分钟-8分钟即可。要注意的是，烘烤过的牛角面包，放置2分钟左右，因受热略呈流动状态的黄油会凝固，这时吃起来才酥脆。

本报综合

