

时令味道① 立春

“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连；秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”“二十四节气歌”在人们的吟唱中走过一年四季，展现的是中国式浪漫，惊艳了上千年岁月。

二十四节气在不经意间散发着古老的文化魅力，现在，我们把二十四节气与古都大同的食俗相结合，推出“时令味道”栏目，展示时令美食，分享“人间至味”。

大同人的立春食俗

本报记者 牛瑞芳



2月4日，是二十四节气之首——立春。立春，又名立春节、正月节、岁节、改岁、岁旦等，是干支历的岁始，代表万物起始、一切更生之义。

虽然现在已进入春季，但地处北纬四十度的大同还十分寒冷。大同人立春时吃些什么？有哪些食俗？近日，记者采访了我市厨界大师赵富平。

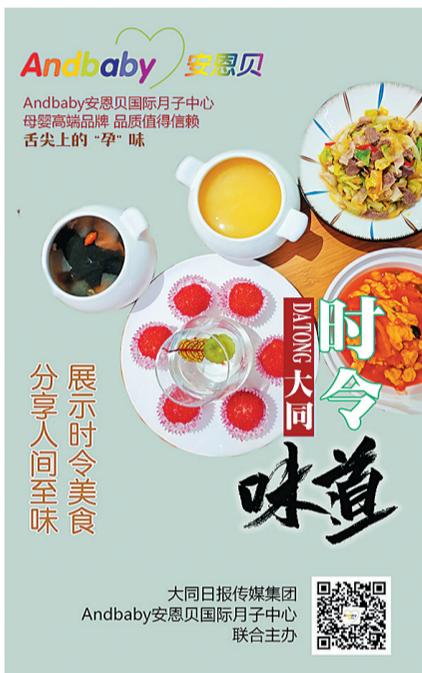
赵富平说，大同人立春时要吃春饼、炸春卷、春笋。其中，春饼也叫荷叶饼。春饼要烙，烙春饼要“见火不见烙火”，即虽然用火烙，但在饼上看不到烙的痕迹，饼要又薄又白。春饼可以卷烤鸭、酱肉、炸鸡块一起吃。

鸭、酱肉、炸鸡块一起吃。

老大同人立春有句俗语：炒货菜、盖盖物（被子）、戴枕头。炒货菜就是炒什锦菜，也叫炒杂货菜，是将绿豆芽、菠菜、韭菜、蒜黄、肉丝、红萝卜丝、豆腐皮丝或腐干同炒。然后，摊一张鸡蛋饼盖在菜上（盖盖物），再在上面放两个喜蛋。喜蛋，是用吃色染成红色的煮鸡蛋。色泽鲜艳的货菜，金黄色的“盖物”，两个红色的“枕头”，这个春饼配菜将色、香、味尽于其中。吃时，先将喜蛋挪在一边，用春饼卷上货菜，或是卷一块鸡蛋与饼同吃。也有人将喜蛋夹碎，点一滴酱油、香油拌匀，卷入饼中，别有一番风味。

炸春卷，是用春饼加入配菜卷成卷儿，然后油炸，炸至金黄酥脆。配菜以韭菜、蒜黄、肉丝、春笋为主料，如肉丝炒韭菜、肉丝炒蒜黄。立春时，大同人还要吃海米烧春笋、虾籽烧春笋等菜肴。

立春时节，万物复苏，吃韭菜、蒜黄、春笋等这类“发物”，有利于人们身体将寒气“发”出，增添元气，迎接充满希望的春天。



云中茶事

普洱茶：
让你的胃暖暖的

在生活中，人们常常喜欢通过吃一些油腻、辛辣的食物来抵御寒冷。可是，这样一来很容易造成肠胃不适、消化不良。而普洱茶暖胃、助消化的功能一直以来都为大家所熟知，是非常适合寒冷天气里饮用的一种茶。

据我市一家茶庄的茶艺师介绍，普洱茶一般分两类——生茶和熟茶。其中，生茶是采摘后以自然方式发酵的，茶性较刺激；熟茶是以科学方法人为发酵的，茶性温和。而且，普洱熟茶在发酵过程中形成多种有益菌群，能改善肠道微生物环境，在进入人体后不会对胃产生刺激作用，并能在胃的表层形成附着膜，会对胃起到一定的保护作用。

不过，这位茶艺师也提醒说，普洱茶虽好，饮用时也要讲究方法。一般来说，生茶最好在白天喝，这是因为天气寒冷时身体热量不足，很容易使人犯困，生茶中含有的咖啡因容易刺激人体，使人产生兴奋的感觉，对于白天提神醒脑具有非常好的效果。晚间则适合喝普洱熟茶，可以起到养胃护胃、消食的作用。

现在正是适宜喝普洱茶的季节，如果你也喜欢喝普洱茶，不妨到茶庄选一款自己喜欢的普洱茶，让自己的胃在寒冷天气里也能暖暖的。（一凡）



美食传说故事

太谷饼：酥而不硬 香甜不腻



太谷饼虽然不是大同的特产，但却不是不少大同人喜爱吃的一种饼。许多大同人将其作为早点，或是茶余饭后的休

闲食品。

太谷饼，因产于山西太谷而得名，有“糕点之王”的美称。著名歌唱家郭兰英所唱歌曲中的一句“平遥的牛肉太谷的饼”，更是让太谷饼美名传天下。

关于太谷饼的来历，相传在明末清初，太谷县有一富家太太喜爱吃饼，但她对佣人们买回的各种面饼，不是嫌油腻难吃，就是嫌干硬难嚼。后来，一家烧饼铺的掌柜得知消息后，为了做成这笔生意，特地让铺子里的老师傅制作出了一种甜饼，吃起来香酥甜软。这位富家太太品尝后大加赞赏，甜饼很快便远近闻名。再后来，也就成了享誉后世的太谷

饼。此外，据传慈禧太后当年西行至太谷时，接驾的当地富商也为她准备了太谷饼。慈禧太后品尝后赞不绝口，并动了要将饼铺迁到京城的心思。后来，饼铺虽没有进京，但太谷饼却成了贡品。

太谷饼是由白面、白糖、芝麻油和鸡蛋清做成的炉烤实心饼，表皮呈茶黄色，上面还粘有脱皮的白芝麻。太谷饼具有酥而不硬、软而不绵、香甜不腻的特点，即使存放一个月后，它的色、香、味也不会改变，代表了山西面食精湛的传统工艺。2006年，“太谷饼传统制作工艺”被列入山西省第一批省级非物质文化遗产名录。（一凡）

解读“云冈”酒

云冈黄酒：大同人的黄酒

一说到黄酒，许多人首先会想到江浙一带的黄酒。其实，由大同云冈酒业有限责任公司生产的云冈黄酒，不仅是我市食品行业的著名品牌产品，产品还走俏本省和北京、天津、内蒙古、山东、重庆、广东等地市场。

与南方黄酒不同的是，云冈黄酒选用晋北地区特有的营养丰富的优质黍米为基料，沿用传统工艺制成。经国家权威机构检测，云冈黄酒中富含葡萄糖、麦芽糖等多种对人体有益的糖类和氨基酸，酒液澄清，甘甜微酸，酒香浓郁。

采访中记者了解到，云冈黄酒诞生

伊始，人们多用它来烹饪：年节时的扒肉条、黄焖丸子等都少不了黄酒的佐味。近年来，随着人们越来越注重健康饮食，黄酒以其度数低、口味柔、极具营养价值等优点日益受到消费者青睐。经过市场调研，大同云冈酒业有限责任公司将传统云冈干榨黄酒进行改良，推出了数款黄酒供消费者选择。而且，云冈黄酒系列产品均为完全自然发酵产生，无任何外来添加物。2020年，大同云冈酒业有限责任公司又推出了云冈黄酒（半干型）。该产品低糖度、低酒度，开创了晋

北地区黍米酿成干黄酒的先河。不仅如此，云冈黄酒（半干型）在近年还屡获殊荣，先后荣获“2020国际传统发酵食品创新大赛·创意奖”“2021国际传统发酵食品创新大赛·金奖”。

几十年来，大同云冈酒业有限责任公司始终坚持做纯粮酒，做让消费者放心的酒。而广大消费者的支持，也让该公司更有创新发展的方向和动力。“云冈酒，家乡情”。如果你也喜欢喝黄酒，不妨品尝一下我们大同人自己的云冈酒吧。（一凡）

“驼能”骆驼奶
品质高 受青睐

骆驼奶营养丰富，自古以来就是传统药膳。现代医学研究也发现，骆驼奶不仅含有丰富的蛋白质、氨基酸、维生素、矿物质等，还有大量的活性免疫球蛋白、溶菌酶、乳铁传递蛋白和类胰岛素生长因子等，这些成分都有益于人体健康。

近年来，随着人们对骆驼奶营养价值的日益了解，喜欢喝骆驼奶的人越来越多，乳品市场上骆驼奶品牌也是层出不穷。其中，驼能生物科技有限公司作为最早从事骆驼奶生产的企业之一，优选新疆哈密双有机认证奶源，为消费者健康提供强大的营养保障。公司生产的“驼能”骆驼奶，原配方为生鲜驼乳，在牧场采集后2小时内锁鲜加工，并且在生产过程中不加任何添加剂。此外，在全产业链的各个环节也都是高标准、高要求，确保“驼能”骆驼奶产品高质量、高营养价值。

目前，“驼能”骆驼奶系列产品有纯驼乳粉、纯骆驼奶、初段纯驼乳粉及儿童驼乳粉、臻纯驼乳粉等，皆为双有机认证、零添加、无蔗糖，不掺一滴水，不掺牛羊乳，可以满足不同消费者的营养需求。尤其是营养全面、适合全家人饮用的纯驼乳粉和营养远超一般驼乳的珍稀初段纯驼乳粉，以及臻纯驼乳粉系列产品，都颇受消费者喜爱。（广告信息）