

## 时令味道⑤ 清明

## 春风十里踏青来

本报记者 牛瑞芳

清明是春季的第五个节气,节期在仲春与暮春之交。清明节气,因为节令期间“气清景明、万物皆显”而得名。清明既是自然节气点,也是传统节日。清明节气,与岁时物候相关,有天朗气清、春耕时宜之意;清明节日,是人们扫墓祭祖、慎终追远的日子。二者相融,让清明兼具自然和人文内涵。

清明时节的大同,气温上升,草木萌动,春意融融,呈现出一派生机勃勃的景象。记者在采访中了解到,大同在清明节亦有两大习俗:扫墓祭祖与踏青郊游。老大同人祭祖、踏青时有哪些习俗?记者就此采访了该市厨界大师赵富平。

赵富平介绍说,老大同人祭祖时首先要准备的是装饰有红点的小馍馍,其次是4种糕点,即大槽子糕、小槽子糕、长寿糕、芙蓉糕。芙蓉糕为何物?芙蓉糕是沙琪玛的另一种吃法,是“一种做法两种吃法”的一道甜点。上面撒满青红丝的为沙琪玛,上面铺一层厚厚白糖的便为芙蓉糕。长寿糕原是一种西点,经过老大同糕点师傅的改良,外形似核桃酥,烤制而成,中间有鼓肚儿。

老大同讲究的人家在扫墓时还要

备老大同“京八件”。老大同“京八件”由8种不同形状、不同馅料的点心组合而成,点心上还要印有“福禄寿喜”等8个不同的字样。除此之外,扫墓时还要备羊头肉、猪头肉、大头麻叶、粽子。赵富平介绍说,粽子是老大同人清明扫墓祭祖时的必备食品,一则因粽子味道清香,适宜在春天吃;二则粽子有棱有角,有“避邪”之意。

清明节扫墓时还要备一种传统食品——馓子。馓子古时叫“寒具”,李时珍《本草纲目》中这样描述:“寒具即食馓也,以糯粉和面,入少盐,牵索纽捻成环钁形……入口即碎脆如凌霄。”馓子是一种油炸食品,色泽金黄,香脆挺秀,清香袭人。馓子的制作工艺比较繁复,不仅能够长期储存不变质且保持酥脆,还便于携带。

到了清明节这天,除了带上述吃食外,还要带上一个装好的什锦火锅。祭祖仪式结束后,就开始踏青。找一宽阔处,搭一个小帐篷,大人们点燃火锅,摆好吃食,孩子们放风筝、玩乐,尽享明媚春光。此外,大人们还会折些嫩柳,编一个柳条圈戴在孩子们头上。老大同有这样一句俗语:“上坟不套柳,来年变黄狗。”“套过的柳”还要带回家,给家里

增添几分春色。

祭祖、踏青之后,回家吃些什么?赵富平说,老大同人清明节晚餐多吃油糕、羊头肉拌粉、锅烧萝卜等菜肴。



## 美食传说故事

## 过桥米线：麻辣鲜香 爽滑筋道



说起云南的美食,相信大多数人第一想到的就是米线。云南米线的种类很多,有昆明小锅米线、豆花米线、过桥米线、鳝鱼米线、砂锅米线等。其中,最出名的还是过桥米线,深受当地人和外地游客的喜爱。在大同,米线也是许多人

喜爱的美食,街面上也有多家风格各异的过桥米线店。那么,你知道过桥米线的“过桥”是什么意思吗?

过桥米线是由汤料、猪里脊片、鸡脯肉片、乌鱼片、水发鱿鱼片,以及豌豆尖、韭菜、茼蒿、玉兰片、豆腐皮等辅料制作而成。做好的云南过桥米线,滚烫的汤汁散发着诱人的香气,白如玉般的米线爽滑筋道。吃一口,麻辣鲜香的味道让人瞬间食欲大开。

说到过桥米线的由来,这当中还有一段感人的爱情故事。相传清朝年间,云南蒙自有一个书生独自在郊外湖心岛上的书斋里苦读。他的妻子每天将三餐送上岛,助其备考。由于从家到小岛有一段路程,加之书生因为埋头用功,经

常忘记吃饭。等到吃的时候,才发现饭菜已经凉了。一天,书生的妻子炖了鸡汤给他补身体,结果因为劳累,走到桥中间时晕了过去。等她醒来之后,发现鸡汤还是热的,原来是汤上的一层油起到了保温作用。书生的妻子由此得到启发,之后便将鸡汤、生肉、蔬菜和米线放在一起煮食。在妻子的悉心照料下,书生终于考取了状元。众人前来贺喜,书生的妻子又炖了鸡汤、生肉和米线招待客人。客人询问这种吃法的名字,妻子想到每日过桥送饭的情形,随口说道:“过桥米线。”从此,这种吃法便声名鹊起,流传至今。后来经过历代滇味厨师的改进创新,过桥米线成为云南的一道著名小吃。(一凡)

## 春季，这些水果别错过

水果中含有丰富的维生素、矿物质等,对身体健康有益。可是,不同水果含有的营养成分各不相同,而且市场上的水果种类众多,有寒凉性的,也有温热性的。那么,在春季里适合吃些什么水果呢?

## 梨

春季是吃梨的极佳季节,这是因为春季干燥多风,人们容易出现咽喉肿痛、口鼻干燥、烦躁失眠等春燥现象。而梨含有大量的水分和多种维生素,有生津润燥、润肺止咳等作用。

## 草莓

草莓有“春天第一果”的美誉,含有丰

富的维生素C和氨基酸、铁、胡萝卜素等,有补血、健脾、润肺的功效,老少皆宜。

## 枇杷

枇杷中含有大量的蛋白质、铁、钙、磷、镁等多种营养素,是春季一种既营养又美味的水果。枇杷中还含有苦杏仁苷,有润肺、止咳、祛痰的作用。

## 樱桃

樱桃果实肉厚、味美多汁,色泽鲜艳、营养丰富,有“春果第一枝”的美誉。而且樱桃性温,春季又是阳气生发的季节,适当吃一些樱桃之类的温热性水果有散寒、通络等作用。



## 桑葚

桑葚富含蛋白质、氨基酸、胡萝卜素、花青素等,有“民间圣果”的美称,也是滋阴、补血、养肝、生津、润燥的佳品。桑葚既可以食用,也可以与枸杞、菊花搭配,用沸水冲泡,代茶饮。(一凡)

## 云中茶事

陈皮+白茶  
春季饮用效果好

陈皮味辛、苦,性温,具有行气理气、健脾和胃、止咳化痰等功效。民间还有“一两陈皮一两金,百年陈皮胜黄金”的说法。平日里,许多人在饮茶时喜欢搭配陈皮。那么,在春季,陈皮与什么茶搭配更适宜呢?

《本草纲目》中记载,陈皮“苦能泄能燥,辛能散能和,其治百病,总是取其理气燥湿之功。”采访中记者了解到,陈皮不仅可以单独泡水喝,还可与其他茶一起搭配饮用。如陈皮搭配普洱茶、白茶、黑茶、玫瑰花茶等,就是人们经常采用的方式。其中,陈皮与白茶,尤其是与老白茶搭配饮用效果更好。

白茶是我国六大茶类之一,属于微发酵茶,富含大量茶多酚、氨基酸等物质,并有“一年茶,三年药,七年宝”的美誉。尤其是老白茶,在合适的储存环境中,茶叶内部会随着时间慢慢变化,滋味愈发醇和,茶性也逐渐转温。“愈陈愈香”的陈皮与“愈陈愈醇”的老白茶结合,不仅香气浓郁,味道也更加醇厚。此外,白茶有调理肠胃、促进消化、清热降火的功效,陈皮也具有行气、健脾、利湿作用。二者习性相近,相互结合,会使二者的功效得到最大程度的发挥,称得上是完美的养生搭档,尤其适合春季饮用。(一凡)

## 我家厨房

生活中,相信不少人在看到有关美食的介绍时,都会不禁想要自己动手尝试着做一下。从本期起,本版将开设《我家厨房》栏目,邀请擅长厨艺的朋友分享一些美食的做法,让你轻松在家做大厨。

## 东北菜包饭



提到东北菜,相信不少人会想到锅包肉、熘肉段、地三鲜、猪肉炖粉条等。其实,许多东北人童年记忆中的美食是东北菜包饭。今天,记者就和大家一起分享东北菜包饭的做法。

**食材:**大米、土豆、螺丝椒、青豆、火腿肠、鸡蛋、葱、郫县豆瓣酱。

**做法:**将大米淘洗干净放进电饭煲中,加水,水没过食指第一个手指肚即可。将土豆去皮洗净、切块,放在米饭中,开始焖煮。螺丝椒洗净、切成小丁,火腿肠切丁,葱切末,鸡蛋打散备用。起锅热油,待油温升高时将鸡蛋摊在锅中,定型后放入一勺郫县豆瓣酱进行翻炒,并将青豆、螺丝椒和火腿肠放进锅中翻炒,等翻炒均匀后放适量的鸡精提鲜就可以了。因为加了酱,已经有了咸味,所以如果你的口味不是太重的话,就不用再加咸盐了。

米饭焖好后,将焖得软烂的土豆压成泥,并将炒好的所有配菜放入,与米饭混合搅拌均匀。最后,准备长叶大生菜,将米饭包裹起来,东北菜包饭就做好了。别看它所用的材料非常简单,但是吃起来真的比肉还香。(孟维鹏)