

时令味道(18) 霜降

菊酒枣糕度重阳

韩府

霜降，是二十四节气中的第十八个节气，秋季的最后一个节气。霜降时节是一年之中昼夜温差最大的时候，由于“霜”是天冷、昼夜温差变化大的表现，故以“霜降”命名这个表示“气温骤降、昼夜温差大”的节令。

今年的霜降节气，紧邻农历九月初九，这时的“时令味道”便是重阳节的味道。

农历九月初九有两个“九”，所以人们把这一天叫“重九节”。又因为按照阴阳家的说法，九属于阳数，所以这一天又叫“重阳”。在大同的历史上，重阳节曾经是一个十分重要的节日。

明·正德《大同府志》卷一“风俗”记载：中秋馈瓜。重阳馈糕。宗藩官宦或婚姻之家，彼此往来，颇为耗费。如中秋市瓜者，总计值银三二千两。这里提到的“馈糕”习俗，现在的人们大都比较陌生。当年，重阳节食糕的习俗历史很长，流行范围也极广。食糕的习俗至晚可以追溯到晋朝，晋人葛洪在《西京杂记》卷三中就有关于重阳节的记载：九月九日，佩茱萸，食莲饵，饮菊花酒，令人长寿。南朝梁宗懔的说法与此大同小异，《荆楚岁时记》注曰：今北人亦重此节。佩茱萸，食饵，饮菊花酒，云令人长寿。这个“饵”，就是后人所谓的糕。

大同地区馈赠重阳糕的习俗至晚也持续到了道咸年间，有两部地方志为证。清·顺治《云中郡志》卷二《方舆志》“风俗”条记载：“九月九日重阳节，家制枣糕、菊酒，亲族相馈如前。”所谓“如前”，是指前面提到的中秋节时“亲族多以品物馈遗”。清·道光《大同县志》卷八《风土》中“节序”条的记载又有所不同：“重阳，多以饩羊献天地，名曰‘进平安牲’，仿报赛之意。蒸面为饼，以果嵌其面上，曰‘花糕’。间有登高者亦仿桓景避灾遗事。”除了证明这时盛行重阳糕外，另外还有以活羊祭祀天地的活动。需要解释的是，所谓“桓景避灾”的典故，其实是关于重阳节起源的一个“仙话”传说。南朝·梁吴均在他的《续齐谐记·九日登高》中讲述了一个故事：“汝南桓景，随费长房游学累年，长房谓曰：‘九月九日汝家中当要灾，宜急去，令家人各做绛囊，盛茱萸以系臂，登高饮菊花酒，此祸可除。’景如言，举家登山，夕还，见鸡犬牛羊一时暴死，长房闻之曰：‘此可代也。’今世人九日登高饮酒，妇人带茱萸囊，盖始于此。”其实，依笔者拙见，重阳节食糕，一定是着眼于“糕”字的读音与“高”相同这一点，这与登高是同一意思，只不过更取巧

一些罢了，解释为可以长寿等等倒是显得十分牵强。

众所周知，重阳节的四项主要活动是登高、食糕、佩戴茱萸和饮菊花酒。昔日大同人过重阳节也要举行前两项活动，这有古人的记载。后两项前人没有明确记载，笔者自然也不敢乱猜了。



大同美食

大头麻叶：外酥里软 口感丰富

大头麻叶是大同的传统小吃，为一种油炸面食，具有鲜明的地方特色。由于制作过程中加了糖，所以口感独特的大头麻叶很受人们喜爱，是许多大同人在吃早点时的首选。

大头麻叶外形似四叶草，四个头大小均匀，色泽金黄、外酥里软。制作时，先将醒好的面团擀开，切成多个大小相等的块，每块中间划一个小口。然后，两块相叠，把一头从小口中翻套过去，置入油锅中炸制。经过炸制，大头麻叶的四个头会膨起来。而且，炸制时要严格控

制温度和时间，这样才能确保大头麻叶外脆里软、色泽金黄。炸好的大头麻叶捞出即可食用，尤其热着吃最好。咬一口，酥脆的外皮包裹着软糯的内层，口感柔韧筋道又油润甘甜，令人回味无穷。

大头麻叶以其独特的制作方法和口味，成为大同人喜爱的传统小吃。在大同，许多街头小店或是大饭店都有大头麻叶。其中，凤临阁·味庄、永和红旗美食城、龙聚祥烧麦馆的大头麻叶颇受人们喜爱。外地游客可以通过品尝大头麻叶，感受大同美食文化的独特魅力。（一凡）



食蟹 享受美味也要兼顾健康

秋季是吃螃蟹的最好季节，因为这时的螃蟹肉厚肥嫩、味美色香，是一年当中最鲜美的。不过，螃蟹虽然味美，但它属于寒性食物，在食用时也要注意一些禁忌，这样才能更健康地享受美味。

螃蟹的营养十分丰富，蛋白质的含量比猪肉、鱼肉等要高出几倍，同时钙、磷、铁和维生素A的含量也较高。现在正是螃蟹大量上市的时候，其也频繁出现在人们的餐桌上。不过，采访中“蟹都汇”的工作人员提醒说，吃螃蟹时一定要清洗干净，并蒸熟煮透。而

且，螃蟹要吃鲜活的，最好是现蒸现吃，不要存放。如果吃不完，剩下的一定要保存在干净、阴凉通风的地方，吃时必须回锅再蒸熟煮透。另外，吃螃蟹时不要乱嚼一气，在开盖后要注意把蟹胃、蟹心、蟹肠、蟹腮清除掉。

大多数人在吃螃蟹时，都会选择清蒸并佐以姜醋汁，这种吃法既能保证螃蟹体内的细菌、寄生虫被杀死，也能确保螃蟹的原汁原味不被破坏。但在采访中记者了解到，有些人喜好食用醉蟹，觉得其味道更鲜美。实际上，醉蟹虽然浸了黄酒、白酒，但并不能彻底杀灭细

菌，这种吃法并不健康。另外，螃蟹也不是人人都适宜的，脾胃虚寒者应少吃，以免引起腹痛腹泻。（王锦华）



云中茶事

选对适合自己的茶

茶，是人们公认的健康饮品，经常喝茶对身体健康有益。可是，茶叶有着不同的品种和口味，对于爱喝茶的人来说，选择适合自己的茶叶也是很重要的。

据紫玄和茶庄的茶艺师介绍，我国的茶叶种类很多，一般按茶叶的色泽与加工方法分为六大类，即红茶、绿茶、青茶、黄茶、黑茶、白茶。每种类别都有其独特的特点和风味，如绿茶通常具有清新爽口、香气高雅的特点，红茶则醇厚甘甜、色泽红艳，白茶则带有花果香气、清淡而甘醇。茶友在选择茶叶时，可根据个人喜好和需求进行选择。另外，茶友在购买茶叶时最好先品尝一下，以了解其香气、口感和滋味等是否符合自己的喜好，以便更好地判断哪种茶叶适合自己，从而找到自己喜欢的茶叶，享受品茶的美妙滋味。

现在正是一年当中最适合养生的季节，紫玄和茶庄的茶艺师建议说，秋季养生适宜喝的茶有红茶、菊花茶、乌龙茶和黑茶。其中，红茶茶性温和，有温胃祛寒、化痰消食的作用；菊花茶有助于清肝明目、去燥，尤其适宜经常面对电脑的上班族；乌龙茶属于半发酵茶，不寒不热，非常适合秋、冬季饮用；黑茶含有丰富果胶，入口甘甜，顺滑黏稠，不仅有助于缓解干燥，还有消食养胃、解油腻的作用。（一凡）

紫玄和茶庄

安吉白茶 杭州龙井

珍稀白茶 原价800元 现价480元 闪送到家

地址：东信茶叶街926号

电话：13513524658

我家厨房

三鲜汤



随着天气越来越冷，相信许多人在吃饭时都想喝点热乎的。在此，就为大家推荐一道简单易学且味道鲜美的三鲜汤。

食材：鸡蛋、白玉菇、火腿、嫩豆腐、娃娃菜。

做法：打五个鸡蛋，不用搅开，起锅烧油，直接把鸡蛋倒入油锅中，将鸡蛋煎至两面金黄，放入姜丝，再倒入开水。用锅铲将鸡蛋切成小块，并加入火腿片、嫩豆腐、白玉菇、娃娃菜，放胡椒粉、鸡精、盐调味，大火烧开两分钟，再撒上一把绿油油的葱花，一道三鲜汤就做好了。这道三鲜汤，不仅营养丰富，而且非常鲜美，喜欢喝的可以试一试。（孟维鹏）