

## 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。

农历九月初九日有两个“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,颇为扰费。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《方輿志》“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,多以饷羊献天地,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《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,把一头从小口中翻叠过去,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,并煮熟煮透。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,吃时必须回锅再煮熟煮透。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、蟹鳃清除掉。

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)

马兵月饼

传统工艺 风味美食

一部:平城区向阳东街红旗集贸市场北门对面  
二部:平城区明堂公园东门柳泉街  
三部:平城区柳港园A区A3-5号商铺  
电话:13233525885 0352-8888185

## 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,大火烧开后两分钟,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)