

时令味道(22) 冬至

## 与“年”比肩的冬至日

本报记者 牛瑞芳



冬至,二十四节气中的第二十二个节气,冬天的第四个节气。冬至,又称冬节、长至节、亚岁,不仅是一个节气,也是中华民族的一个传统节日。

有关文史资料显示,冬至是二十四节气中最早被制订的,由周到秦,都以冬至日当作岁首,也就是新一年开始的日子。直到汉武帝采用夏历后,才把正月和冬至分开。冬至标示太阳光直射运动进入新的循环,白昼逐日增长,故古人把冬至看作大吉之日。

《东京梦华录》中对冬至的记载篇幅最长,“十一月冬至日。京师最重此节,虽至贫者,一年之间,积累假借,至此日更易新衣,备办饮食,享祀先祖,官放关扑,庆贺往来,一如年节……”《清嘉录》中也有“冬至大如年”的记载。

据我市厨界大师赵富平介绍,在老

大同,人们把冬至称为“小年”,后来也把腊月二十三称为“小年”。冬至这天,家家户户要吃水饺、炖肉、拌粉等。“冬至不吃肉,冻掉脚趾头”,就是流传在大同的一句俗语。随着人们生活水平的不断提高,吃饺子虽然已是寻常事,但在大同,冬至吃饺子的习俗没有改变。现如今,饺子在一些厨房达人们的手里花样翻新,饺子有了新面貌——五彩饺子、异形饺子等。将蔬菜汁、水果汁和于面中,便有了红色的、绿色的、粉色的等各种不同颜色的饺子;元宝形、三棱形、麦穗形,形状各异。馅料也不局限于传统的猪肉、羊肉、牛肉,还有鸡肉黄瓜馅、豆腐丁粉条白菜馅,或是在猪肉馅中加入整个虾仁,包饺子时每个饺子里放一个虾仁等等,不一而足。

采访中赵富平对记者说,在大同,上世纪的很长一段岁月里,把“冬至大如年”诠释得最到位的是一些煤炭生产企业。赵富平说,大同煤炭资源丰富,煤炭生产企业较多,这些企业在冬至这天要举行一系列庆祝活动,垒旺火、放鞭炮、摆酒席,还要举行隆重的祈福仪式,以祈求来年平安、吉祥、顺遂。除此之外,工人们还放假三天以示庆贺。在祈福仪式上,要摆放整猪头、整鸡、整鱼,还要摆八碗素菜。这些素菜必须是蒸菜,用碗盛放。素菜有用面筋制作的

素大虾,还有用豆腐铺底,与各种干菜组合的素菜,如木耳、黄花、干豆角、葫芦条、海带等等。祈福仪式结束,还要摆酒席。这个酒席以老大同八大件为主,主食要吃饺子和油糕。

生活需要仪式感。冬至日,让我们一起祈福吧。



大同美食

## 烤羊排：金黄酥脆 香而不腻



大同地区冬季寒冷,具有补体虚、祛寒冷功效的羊肉自然深受大同人的喜爱。而且,爱吃羊肉的大同人还制作出

许多经典的传统羊肉美食,如盐煎羊肉、扒羊肉等。除此之外,还有一道羊肉美食在大同也很有名,是许多饭店都会有的一道菜品,也是许多大同人在办宴席时必上的一道菜,那就是烤羊排。

烤羊排据说是从烤全羊演变来的,因鲜美的味道和方便的食用方式而逐渐取代了烤全羊,成为宴客的佳肴名菜。大同烤羊排的制作方法相对简单,但调料比例的拿捏和火候的掌握,也是十分考验厨师功力的。通常要选择优质的羔羊肉,这样的羊肉肉质鲜嫩多汁。之后,

将食材腌制后进行烤制,使其外焦内嫩。在烤制的过程中,还要加入各种调料,如盐、胡椒粉、孜然等,以增添独特的香气和风味。烤制好的羊排外表金黄酥脆,里面的肉鲜嫩多汁、香而不腻,每一口既能品尝到羊肉的鲜美,也能感受到各种调料的香气,令人回味无穷。

此外,现在一些烧烤店推出的烤羊排也是别有风味。一桌人围坐在烤架旁,小火温着吱吱冒油的羊排,人们边喝酒,边不时用小刀切一片肉下来,蘸上干料吃特别鲜美。(一凡)

## 冬季这样吃水果更有益健康

水果含有多维生素和植物纤维,不仅能够补充人体营养所需,还有助于促进消化。尤其在冬季,气候干燥,多吃一些有助于生津止渴、润肺去燥的水果对身体健康很有好处。不过,冬季吃水果也是要讲究方法的。

如今,虽然想吃什么水果随时都能买得到,市场上水果的种类也是越来越多,但冬季还是应该多吃些时令水果才更为合适,如苹果、山楂、柚子、梨、橙子等。其中,苹果含有丰富的膳食纤维、维生素C和抗氧化物质,山楂自古以来就是健脾开胃、消食化滞的良药,

柚子有理气化痰、降火气等功效,梨有润喉生津、润肺止咳等功效,橙子有生津止渴、润燥的作用。

生活中,许多人常会为饭前吃水果还是饭后吃水果而纠结,采访中记者了解到,肠胃健康的人不用顾虑这个问题,不同体质和有特殊需求的人要根据自身情况而定。对于一些需要减肥或是控制血脂的人来说,饭前吃水果更适宜,这样可以减少正餐的摄入量。对于比较瘦弱的人来说,则最好饭后吃水果,以免饭前吃水果会影响食欲。另外,虽然水果有营养,但也不能替代蔬

菜,因为水果中矿物质含量普遍少于蔬菜,只靠水果是不足以获取足够的营养素的。(一凡)

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

## 黑茶：让你暖身又暖胃

不同季节喝不同的茶,会对人体起到不同的作用。寒冷冬季里,一杯暖暖的黑茶不仅能驱走寒意,还有助于消化,让你暖身又暖胃。可是,相对于绿茶、红茶等,许多人却对同是六大茶类之一的黑茶比较陌生。

据紫玄和茶庄的茶艺师介绍,黑茶属于后发酵茶,具有促消化、解油腻的作用。而且其富含的茶黄素等物质,还有很好的暖胃效果。目前,黑茶已被世界茶学界公认为健康饮品之一。茶友在挑选黑茶时,首先要看外形,如果是紧压茶,品质好的黑茶砖面完整、棱角分明,无老梗,没有太多细碎的茶叶末掺杂;如果是散茶,则条索匀齐、油润的是好茶。另外,品质好的黑茶带有菌花香,或闻起来有松烟味,老茶则带有陈香。冲泡后汤色橙红明亮,口感润滑,回味甘甜。

紫玄和茶庄的茶艺师说,黑茶有助于解油腻,对冬天的“吃货”们来说非常合适。黑茶的喝法很多,可以用带盖的紫砂或陶瓷杯、碗冲泡,也可以煮饮。另外,还可以在冲泡好的黑茶中加入牛奶,制成奶茶,口感醇和润滑。或是将冲泡好的黑茶稍微冷却后加入蜂蜜,口感甜而不腻。黑茶和蜂蜜搭配,不仅营养价值更高,还有清肠排毒等作用。(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:东信茶业街926号

电话:13513524658

我家厨房

## 排骨玉米山药汤



这几天,大同的天气真的是太冷了。而天气一冷,就想要吃点热乎的。思前想后,突然想到以前奶奶做的玉米排骨汤,于是向母亲请教后,自己动手做出了这道营养美味的排骨玉米山药汤。

**食材:**排骨、玉米、铁棍山药、胡萝卜、红枣、葱、姜。

**做法:**将胡萝卜去皮切块,玉米切段,铁棍山药去皮洗净、切块备用。排骨凉水下锅,加入姜片、适量料酒,煮沸撇去浮沫,然后捞出排骨沥干备用。锅中热油,将姜片、葱白爆香,放入排骨煸炒一会儿,加入足量热水,将胡萝卜、玉米、红枣一同倒入锅中,水要没过所有食材并高出一些。小火慢炖30分钟后,加入山药,继续小火慢炖15分钟,加盐,出锅后撒点葱花即可。这道排骨玉米山药汤肉质香四溢,非常好吃,而且很适合冬天食补。(孟维鹏)