

## 当“二月二”遇上春分

# 这样的美食正当其时

本报记者 牛瑞芳



在大同人的风俗里，过了“二月二”，春节才算圆满“收官”。马年的“二月二”与春分节气恰好重合。当“二月二”遇上春分，什么样的美食正当其时？放一分春色于美食中最合时宜。

“二有二，龙抬头”。农历二月初二，是我国民间又一重要的传统节日。据市地方志记载，在大同，“二月二”又称春龙节，传说是“龙抬头”的日子。是日清晨，各家要投9枚“乾隆”铜钱于壶中，汲井水沿途倒洒，至家后将余水与铜钱尽倾于水瓮中，称为“引钱龙”。周边一些县区则在“引钱龙”回家后，在水瓮盖上以豆腐为头、葱为角、麻花为腿、鸡蛋为眼、面条为尾，摆成龙形，并用核桃壳盛油点灯供祭，以表示春季来临，万物复苏，蛰龙开始活动，也预示着一年农事活动即将开始。“二月二”要吃些什么？我市“厨界大师”赵富平在采访中告诉记者，二月二这天老大同人多吃饺子、油糕、粉

条，名为安龙角、安龙鳞、挑龙尾。春分，是二十四节气之一，春季第四个节气。春分的“分”有两个含义，一是“季节平分”，传统以立春到立夏之间为春季，而春分日正处于两个节气之中，正好平分了春季；另一含义是“昼夜平分”，在春分这天，太阳直射赤道，昼夜等长，各为12小时。

地处塞北的大同到了春分节气，终于有了春天的气韵，春风吹拂草木，万物欣欣向荣。这个时节要吃什么？清代诗人、美食家袁枚在《随园食单》中记载，韭菜、芹菜、菠菜、豆芽等是北方春天的美食。袁枚在《随园食单》中说：“韭菜切末拌肉，加佐料，面皮包之，入油灼之。面内加酥更妙。”袁枚记述的美食就是人们都喜欢吃的韭菜盒子。《随园食单》还有这样的记载：“韭，荤物也。专取韭白，加虾米炒之便佳。或用鲜蚬亦可，蛇亦可，肉亦可。”春天的韭菜鲜嫩，食用方法多样，韭菜馅饺子、韭菜馅馅饼、韭菜炒鸡蛋、韭菜炒绿豆芽、韭菜炒香干等。

袁枚在《随园食单》说：“菠菜肥嫩，加酱水豆腐煮之”。这记载的就是民间一道传统的家常菜——菠菜炖豆腐。此菜清淡爽口，深得人们喜爱。采访中赵富平告诉记者，老大同还有菠菜豆腐与素糕搭配吃法，现已消失。这种吃法在曾经的老大同糕铺有过。店里有两口大锅，一口锅内豆腐炖牛肉，一口锅内豆腐炖猪肉，两口大锅不断火，一直“咕嘟”着。客人吃时，要牛肉的，便将焯过水的菠菜抓一把放在牛肉豆腐锅边略微炖一小会儿，然后用勺子连菠菜带豆腐盛入碗中，再舀几块牛肉放入碗中。“这么一碗豆

腐菠菜牛肉，再来上一斤素糕，吃去吧，美味极了。”赵富平说，吃猪肉的亦是如此。

春分还是吃香椿的时节。《随园食单》中有南方的香椿“到处有之，嗜者尤众”的记载。香椿是野菜中的贵族。苏轼有诗“岂如吾蜀富冬蔬，霜叶露芽寒更茁”，描述的就是香椿。随着现代物流业的飞速发展，并不生长在大同的香椿现在也是大同人春天的一道美味，香椿拌豆腐、香椿炒鸡蛋，都是春天独有的美味。



推荐



## 平成宴四季粗粮

在大同，想吃到地道又精致的粗粮宴，位于御东的平成宴四季粗粮绝对是绕不开的宝藏馆子。店里新中式装修，青砖灰瓦的墙面搭配木质桌椅，大气又雅致。

包间宽敞明亮，有着黄土高原的质朴风格，这里的经典菜品，每一口都是对家乡味道的深情告白。

黄金小米饭是店里的灵魂担当，是招牌必点菜品。金黄的小米粒粒分明，裹着油香，混着胡萝卜丁、肉粒和葱花一起翻炒，入口软糯又带着颗粒感，咸香十足。

不同于普通米饭，小米的谷物香气被彻底激发，越嚼越香，连吃两碗都不过瘾，是本地人心中的“主食白月光”。

小时候家里就香那大块的五花肉炖豆腐，现在生活好了，肉是吃不动了，但是那吸饱了浓郁肉汁的豆腐却依旧还是心头爱，炖得软嫩入味，轻轻一抿就化在嘴里。搭配的肉块炖得酥烂，油脂渗透进豆腐的孔隙里，再撒上一把香菜，咸鲜醇厚，完美复刻了老大同的味道。

莜面是大同人餐桌上必备的主食，莜面顿顿端上来的瞬间，粗粮的香味就满溢出来。薄韧的莜面皮裹着胡萝卜、韭菜等蔬菜丝，蒸得晶莹剔透。蘸上特制的料汁，一口下去，面皮筋道，馅料清爽，是最地道的大同粗粮吃法，解腻又开胃。

红糖枣泥窝头和黄馍馍是主食区的“双煞”，一个甜润一个扎实，都是儿时餐桌上最具有本地特色的“甜点”。红糖枣泥窝头掰开后，枣泥内馅流心，甜而不腻；黄馍馍带着粗粮的颗粒感，越嚼越香，是记忆里最朴实的味道。

平成宴四季粗粮，适合家庭聚餐、朋友小聚，也能承接商务宴请，把粗粮宴吃出仪式感。

(孟维鹏)



## 我家厨房

### 公瑾爆蛋



半勺、白醋1勺、白糖2勺、番茄酱1勺、清水2勺，搅匀备用。

#### 制作方法

锅中放食用油，油热后打入鸡蛋，中小火煎至底部金黄焦脆、边缘起泡，喜欢流心就煎至蛋白凝固、蛋黄半熟，全熟党

可轻轻翻面煎透，盛出备用。

原锅留底油，放入蒜片、小米辣/尖椒，中火爆香至蒜片微黄，激发浓郁蒜香。

将煎蛋放回锅中，倒入调好的灵魂酱汁，转小火盖锅盖焖30秒~1分钟，让鸡蛋充分吸汁。

开盖转大火收浓汤汁，用铲子轻轻推动鸡蛋，让每一块都裹满酱汁，撒葱花、白芝麻点缀，即可出锅。

公瑾爆蛋外焦里嫩、酸甜解腻，酱汁浓稠挂饭，配白米饭、面条都绝佳，成本不到5元，5分钟出锅，完美适配早餐、快餐、夜宵等场景。(小孟)

最近刷屏全网的公瑾爆蛋，看似和三国周公瑾渊源深厚，实则是一道由留学生自创、靠简单食材与绝佳风味火遍全网的快手家常菜。博主以“公瑾”自嘲，记录留学生活“月初大鱼大肉、月底靠鸡蛋度日”的反差日常，将自己研发的糖醋煎蛋取名公瑾爆蛋，搭配“遥想公瑾当年”的玩梗文案，凭借接地气的食材、零失败的做法和极强的下饭属性，迅速在短视频平台走红，百万网友跟风复刻，成为现象级家常菜。

#### 食材

鸡蛋3~4个、大蒜4~6瓣、小米辣、葱花、白芝麻少许；灵魂酱汁：生抽2勺、老抽

2026年《大同晚报·美食周刊》大同日报传媒集团全媒体美食频道战略合作伙伴

**以牧鲜 达领先**  
山西塞北兄弟牧鲜食品有限公司  
地址：大同市云州区农业示范区 电话：13753289908 13070567251

**ZJLD 李渡**  
1308申遗献礼  
0352-5555535  
国宝李渡文化体验店  
御河西路水泉湾龙园（御河西路与平景街路口）

**魏欣源烧麦**  
好食材 大同味  
电话：138 3522 8788  
魏欣源食品有限公司（平城区小南头街道艾庄村）  
魏欣源烧麦餐饮馆（平城区御河西路御西景苑）

**建设“国际美食之都”**  
三年行动计划  
即将收官