

吃喝玩乐



青島啤酒股份有限公司
特别协办

年年欲惜春,春来了! 尽情地惜吧! 寒食、清明,美食吃起来

■记者 林 晓



4月3日下周二,就是寒食节了。什么?寒食节没听过?那清明节总听过的吧?在我们很老很老的中国啊,曾有个节日叫做寒食节。它的习俗是:郊游、斗鸡子、荡秋千、打毯、牵钩(拔河)等等,很像我们今天的春游活动哦。

那么,这个寒食节是怎么来的呢?小记建议你去找找相关的典故,有一个叫做“割股奉君”的故事,便可以解释其中原委。当然,诸多细节就不多描述了,讲起来似乎与我们今天所说的美食话题很不和谐呢。

因为寒食节与清明节挨得很近,只一天的距离。又因为在寒食节中有上坟这么个风俗,后来就改在“路上行人欲断魂”的清明节了。

现今,寒食节几乎为人所忘。历史上,与寒食、清明相关的食品多寓意深刻,种类也很丰富,包括寒食粥、寒食面、寒食浆、青精饭及饧等;寒食供品有面燕、蛇盘兔、枣饼、细稞等;饮料有春酒、新茶、清泉甘水等数十种之多。

寒食、清明的食品到现在大多已经失传。今天,小记来讲讲相关的美食。



艾叶糍粑

清明前后,是艾草生长茂盛且最为鲜嫩的时节,所以艾叶糍粑在这个时候总在遍布大街小巷上市。清明期间吃到一两个清香糯口,别具风味的艾叶糍粑,也成了习俗。糍粑在清明时节,在瑞安有很多人喜欢吃,还有一个可爱的名字,叫做的“清明饼儿”。

清明季节,清明草会萌生出绵绵白毛细叶,人们采摘叶顶,洗净捣烂,和之糯米粉,以鲜笋、芥菜、肉丁为馅,制饼蒸熟而食。清明草,色青具有韧性,不但好吃,且贮藏得久,有暖胃作用。事实上,除了叶形如菊的棉菜,尚有蒿属的艾草、禾本科的雀麦草等多种植

物,均可陪伴糯米粉来营造那分明亮的绿色。也就是说,不管是扁的清明饼儿或圆的青团,其主色照样是绿,以绿取胜,以绿定义。倘若失去绿色,那么就无疑等同于普通的糯米饼或麻糍之流。反正百变不离其宗,里头的馅料也无非是咸的笋丝咸菜或甜的豆沙芝麻之类。

芋头扣肉

原料:带皮五花肉 200 克、大芋头 1/3 个、八角 1 个、大蒜 2 瓣、盐 1/2 茶匙、蜂蜜 1 茶匙、老抽 1 汤匙 (15ml)、腐乳汁 2 汤匙、油 1 汤匙、勾芡用水淀粉 100ml。

做法:
1.芋头去皮备用,五花肉洗净放入汤锅中,加入八角,将五花肉煮至 7 成熟后捞出;
2. 用牙签在煮好的肉上扎一些小孔,用 5ml 左右老抽均匀地涂抹五花肉表面;
3.涂好老抽的五花肉切片,芋头切片稍厚的,大蒜切碎备用;
4.将盐、蜂蜜、5ml 老抽、腐乳汁、油和大蒜碎混合成调味汁备用;
5.芋头片和肉片在调料中拌匀,

使每片尽可能涂匀调料;
6.涂好的芋头一层、肉片一层,整齐地码在碗里,上锅蒸 30 分钟;
7.扣肉蒸好后,另起锅将水淀粉和 5ml 加热勾芡,浇至刚才蒸好的扣肉上即可;
要注意的是,芋头的黏液容易使人的皮肤发痒,所以,处理芋头的时候最好戴上手套;
清明时节饮食宜温,多进食蔬菜水果,尤其是韭菜等时令蔬菜。清明时期还适合进食地瓜、白菜、萝卜、芋头等食品温胃祛湿,也适宜多吃。另外,清明节气中,可多吃些护肝养肺的食品,例如荠菜、菠菜、山药,对身体有好处。
清明节踏青时,不宜做运动量太大的活动。老年人活动时心率控



制在 105 次/分钟以内,呼吸控制在 24 次/分钟以内,中青年因人而异适当放宽。患有心脏病、高血压、急慢性支气管炎、肺气肿、肾炎、贫血、肺结核、发热、急性感染以及处于结石活动期的病人,都不要逞强登山。

绵菜饼

瑞安人在清明节有吃绵菜饼的习俗。绵菜饼顾名思义是绵菜做的饼,也有人称为清明饼,绵菜的学名叫曲鼠草,是在清明时节才会有的做绵菜饼可是很有讲究的。

绵菜这东西可不是种的,是每到清明时节就会自己长出来的。做绵菜饼,当然先要去地里采摘绵菜,洗净晾干,放入倒臼中(倒臼就是一个石头做的一种工具,以前他们用来捣年糕用)捣碎,再放入米粉(通常是 8 斤白米粉,2 斤糯米粉),再加入适量的水,要把绵菜全部均匀的融入到米粉中就可以了。此外,还要准备里面的馅,馅也是其种一道重要的工序,我们这里最常见的就是用鲜嫩的竹笋、豆腐、猪肉、咸菜(或者萝卜丝),炒好后,等馅冷了就可以包了。

瑞安人在做绵菜饼时,还要放张柚子叶。一是避免粘锅、二也是最重要的,放了柚子叶后,绵菜饼里会多了柚子的清香,吃起来口感好多了。

好了,上蒸笼里蒸上半小时,出锅尝尝。

吃/喝			
CLUB 融会所	阳光北路 187 号	15967705508	677517(市南网)
德嘉园美食	安康路华昌国际公寓 A 幢 2 楼	65068999	65068989
五粮液瑞安专卖店	商城大道 121-123 号		65627978
格纳多餐饮连锁	外滩总店:66608818	安阳店:	65068999
新味坊	外滩滨江大道(钻石钱柜 KTV 对面)		66611678
海利酒楼	瑞安水产城一区 65-80 号	65603187	65605187
葡萄园大酒店	罗阳大道宏瑞大厦 5 幢	66886677	66887777
花园大酒店	万松路 7 号	66600666	66600555
新都大酒店	塘下广场西路 255 号	65379779	65377888
君欧大酒店	塘下镇环城大道汽摩配城旁	65966666	66000001
瑞立商务酒店	万松东路 188 号		65855555
新江南假日酒店	虹桥北路 25 幢	65617888	65629288
东山祥丰海鲜城	东山西路 18 号	65601158	65607158
华侨状元楼	万松路 6 号	65622878	65622868
豪廷商务会所	罗阳大道万顺锦园 A 幢	65918886、	65918887
拉芳舍·外滩 1 号会所	外滩喷泉西首		65637666
玛高会所	滨江大道 3246-3250 号		66606077
瑞安市波特曼茶餐厅	塘下镇锦西中心西路 2 号楼	66008999	66008666
安阳香格里拉商务会所	安阳路 288 号(国际大酒店南侧)	66888688	66888699
小田野农家菜馆	拱瑞山南路 88 号(东山上埠)		66606868
瑞安市新东海大酒店	商城大道 152 号	65659555	65659888