

十里不同风 百里不同俗 盘点各地过年特色饮食



小贴士 节日小食别贪吃

春节到，亲友欢聚一堂，丰盛筵席必不可少，鸡鸭鱼肉，是餐桌上的常备食物，当然更有各种传统的小食，令人大饱口福。不过，若吃喝过度，不但随食物附上令人讨厌的脂肪，更可能会引致肠胃不满。

油炸的食物 如油角、煎堆、笑口枣等。这些都是高热量及高脂肪的食品，多吃会令体重上升，更会令胆固醇偏高、血压上升。此外，用来炸食品的食用油多是反复加热使用，不单破坏食用油原来的脂肪酸，更含致癌物质，有损肝脏。进食过多油炸食物亦会引致燥热，喉咙发炎、头痛、失眠等。

糖果 过年期间，小朋友吃些糖果，取其“甜甜蜜蜜”的意思，无可厚非，但不宜过量。糖是酸性食物，会引起龋齿，导致胃酸过多而不适；过多的糖分会转化为脂肪，引致肥胖；亦会消耗胰岛素，加重糖尿病患者的病情。小朋友多吃糖，会感到饱滞，影响正餐的营养吸收。此外，糖果含有大量白砂糖，会带走体内的维生素和矿物质，特别是钙质。

糕点 过年吃年糕取其“年年高升”的意头。可能的话，自制糕点既经济又健康。自制糕点如萝卜糕、芋头糕时，最好多用冬菇，少用味精，甜点如马蹄（荸荠）糕，应略减糖分。不过，现代生活繁忙，多半会购买糕点回家弄热进食。弄热时，最好是蒸热而非油煎。另外，由于糕点淀粉质含量高，不宜多吃，吃时配以一杯清茶，有助消化。

瓜子和果仁 不停地磕瓜子，会大量消耗唾液，容易有口疮、牙疼、牙龈炎及消化不良等毛病。经烘、加盐或加上一层糖酱的果仁，破坏了果仁原有的营养，只剩下脂肪。此外，果仁及瓜子都是带滋补的食物，如感燥热更应停食。肠胃不适的人亦不应过量进食。糖果盒内可放一些含较低脂肪及低糖分的食物，如杏脯肉，未经烘制、没有加盐的果仁。

(记者 朱程芬 整理)



北方篇

山东

山东人过节，有一道菜非常有特色，名曰“过年菜”，即猪血、豆腐、猪肉、白菜、粉条……聚于一锅之内。原料平凡，做法上并无多大讲究，这样一道菜怎么能成为过年的必吃菜？专家说，由于以前的生活并不富裕，吃剩的菜也不舍得丢弃，于是就把这些剩菜重新煮在一起，过年菜也因此而来。

北方人喜欢面食，过年的时候，平时普普通通的馒头也多了几分花样。枣饽饽，红红的枣配上雪白的馒头，色泽亮丽，外形小巧，非常讨喜。

北京

作为首都，北京的节日气氛更为热烈，红烧鱼、烤鸭、炖羊肉……都是餐桌上的“常客”。其实，与这些“大菜”相比，一些点心反而更是人们的心头好。另外，北京有句民谣——“糖瓜祭灶”，首先进入节日的食品便是“祭灶”用的糖

瓜、关东糖等。糖瓜外形圆圆胖胖，由麦芽糖制成，甜中略有些酸味儿，是很好的零食，可惜现在已不多见了。

除了这些美食之外，老北京人家还要打“豆儿酱”——一种由肉皮、豆腐干、黄豆、青豆、水芥做成的凉菜。此外还有“芥末墩儿”，也是一种凉菜，用来佐酒和开胃。

河南

河南人过春节，无饺不成年。不过这里的饺子可是规矩多多。每到年三十上午，家家户户砰砰咚咚地便开始剁馅，这天包的饺子要足够四顿饭用，即年三十中午、除夕、初一五更以及中午。

饺子的摆放也有定规。首先是不能乱放，俗话说：“千忙万忙，不让饺子乱行。”准备好高粱粳子拴成的圆平锅盖，撒薄薄的一层底面，把饺子靠边摆起，一圈一圈，由外到内，最好在中间摆放几只元宝形饺子，直到摆满，像锦簇的大

花团，民间俗云“圈福”。

河北

年糕因为谐音“年高”，再加上有着变化多端的口味，是过年必备的应景食品。北方年糕的口味以甜为主，或蒸或炸，也可蘸糖吃。

河北人喜欢将年糕中加入大枣、小红豆及绿豆等一起蒸食。吃的时候，全家围坐一桌，其乐融融。

东北

“舒服不过躺着，好吃不过饺子。”北方人过年，最不能缺少的就是饺子。东北人也不例外。

东北人性格豪爽，年夜饭也来得大气，通常必须包括所谓的“四大件儿”，即鸡、鱼、排骨和肘子，好像只要缺了其中一样，就显得不“地道”、“不东北”。小鸡炖蘑菇、大烩菜、红烧鲤鱼、猪肉炖粉条、酱骨头等等都是过年时的必吃菜。

南方篇

四川

期望有钱、有闲、有亲情团圆，似乎是春节的永恒主题。川式春节菜式中也有很多寓意吉祥的内容，如热菜中的“发财海皇羹”寓意发财；传统锅料“毛血旺”寓意一年更比一年好；“香菇菜心”寓意亲情浓郁；“香烤桂鱼”寓意年年有余；“酒酿汤圆”寓意团团圆圆。

过年，最重要的当然是一家子齐齐整整，所以菜式都是全鸭（樟茶鸭）、全鱼（香烤桂鱼）、全蹄膀，体现“全”的概念；含猪耳、牛尾的菜（汤）则代表“有头有尾”。据说四川成都一带，过年是不吃饭的，因为“饭”与“犯”同音，为了避讳，就改吃汤圆或挂面来祈求合家团圆，福寿绵长。

湖北

春节菜式要求丰盛，一般是十个菜，两道汤，共十二道菜。鸡鸭鱼肉中的鱼要求是全鱼，象征“年年有余”，还要有湖北特有的鱼糕和蛋饺。

蛋饺很有意思，是在锅里包的饺子：鸡蛋打碎下锅即可平整为蛋皮备用，取碎肉与葱花、盐等拌匀为馅，包入蛋皮。

湖南

红烧水鱼和湘辣肘子是春节必点之菜，这两道菜分别寓意“纵横天下”、“家肥屋润”。家家户户必吃的“合家欢乐”（又叫“杂烩”、“合

菜”），其实不外乎是豆腐、肉丸、猪皮、香菇、木耳等家常用料，炖出一锅清汤，汤菜和着吃。

湖南乡村里的“大鱼大肉”，是腊鱼腊肉。湖南腊味是用稻谷壳、茶叶等熏制而成。

沪杭

江浙一带，过年必吃年糕和汤团，寓意“步步高升”以及“团团圆圆”。所以地方菜馆的年夜饭菜单上，这两样甜点是必备的。

上海人春节的菜讲究好意头，一定要吃的东西还真不少。除鱼肉鸡鸭外，还添上炒塌棵菜和糖醋银丝芽两样菜底，另外必备如意菜（即黄豆芽）和发芽豆，象征着“升”和“发”。

“花开银泰”贺新年

银泰岁末出清，最高600元减500元

大寒节气过去，美丽的春天即将到来，这几天瑞城有了一座“花园百货”——银泰百货里的春意正浓！橡皮树（黑金刚）、天堂鸟、红掌、合果玉、排草草、幸福树、凤梨、变叶木、比利时杜鹃、大花蕙兰、小雏菊、仙客来、荷兰郁金香、蝴蝶兰、香橙卷边小牡丹等数百种缤纷花色，正盎然于银泰正门间，蔓延在楼层指示牌，簇拥于扶梯两侧，盛开在每一个专柜前，目之所及，皆是春意！

来银泰“赏春”，冬装年货也随时在候。2月1日至2月7日，流行服饰满600元减500元、满600元减400元、满600元减320元。单

笔实付满1000元赠价值200元瑞安雅林农业园花展套票。

春节到，“花”是最应景的礼物了吧。活动期间，全楼全馆将开展“花开富贵”满赠送花活动——凭VIP卡单笔实付满2000元送价值88元水仙一盆（数量有限，送完为止），满5000元送价值398元蝴蝶兰一盆（数量有限，送完为止）。

2月1日至2月3日，1楼国际一线化妆品单柜单笔实付满980元赠100积分券，满2380元赠260积分券（最高满赠2000积分券）。各大品牌还将分别推出独家品牌日，满额后另加

赠积分券，最高加赠1000积分券。从2月4日起，国际一线化妆品品牌参与“花开富贵”满赠送花活动。

珠宝区镶嵌类最高满998元减300元，黄金以旧换新仍在持续中（具体详情详询专柜）。

刷卡满赠指南请你看好了——2月1日至2月9日，全楼全馆刷邮储银行指定信用卡当日单卡单笔满1000元送100银泰卡；每逢周六刷温州银行银泰联名卡单笔满500元赠50银泰券，满1000元赠100银泰卡，赠卡赠券数量均有限。为回馈瑞安地区顾客，即日起至2月16日凭瑞安身份证即可免费办理VIP卡一张。

在这个全家团圆的喜庆时刻，来吧，我们这里有春天！

更多详情敬请关注官方微博@银泰温州世贸店、官方微信intime_wzsm。

(记者 朱程芬)

银泰卡

消费便利/福利佳选/可在全国各门店及银泰官方精品购物网站使用
团购热线:0577-88008001
(温州世贸店)