

一碗芥菜饭 满满都是情

昨天是农历二月初二 ,我市各地纷纷开展炒芥菜饭活动

记者 黄君君 蔡玲玲 李心如 苏梦璐 实习生 葛逸瑶
通讯员 阮瑞珍 戴秀琴 徐琼琼 徐蓓蓓 周李英

农历“二月二”俗称“龙抬头”，象征着春回大地、万物复苏。对于瑞城而言，这是个满城都飘着芥菜饭香的日子。昨前两天，我市很多社区、村居都开展了炒芥菜饭活动，一碗碗香气扑鼻的芥菜饭，温暖了居民心，拉近了邻里情，也传承了传统习俗。

安阳街道进源社区： 邀请环卫工同吃芥菜饭 暖心！

2月27日上午 安阳街道进源社区的社区干部和志愿者在怡心桥旁支起两口大锅 现场炒制芥菜饭。

为了这天的活动 社区干部前一天就准备了50公斤大米、100公斤芥菜 还有肉、香菇、虾皮等配料。

当天上午7时许 社区干部和志愿者们就忙开了 蒸米饭的、切芥菜的、剥肉的 清早的寒意融化在众人的喜笑颜开间。

社区居民和周边商户闻着芥菜饭香而来 围着炉子有说有笑地吃着 口干了还可以在旁边倒上一杯冒着热气的健康茶。

社区党支部书记王雨雪告诉记者 这一次他们除了通知社区孤寡老人、困难户前来品尝芥菜饭 还特地通知了负责进源社区周边环卫的负责人 请环卫工人

们也来尝一尝芥菜饭。

负责进源社区周边环卫工作8年的李阿姨说 她的老家在江西 那里没有农历二月二吃芥菜饭的习俗 来瑞安后慢慢养成了这个习惯。今天特意没吃早饭 等着吃这一口新鲜出炉的芥菜饭。李阿姨说。

在忙碌的志愿者中 帮忙分芥菜饭的翁淑琳尤其引人注目。我今年85岁了 在进源社区住了14年。平时一个人在家炒了芥菜饭也吃不完 所以每年跑来社区做志愿者 和大家一起过二月二。她说。

此外 安阳街道兴隆、风荷等社区也分别于前日、昨日开展炒芥菜饭活动 并分送给辖区内的新居民、环卫工人、安保人员、低保困难家庭 给他们送去温暖。

玉海街道东勇村： 连续3年炒芥菜饭

昨天一早 记者沿着万松路走 不少行人手里端着一碗芥菜饭 喜滋滋地往家走。跟着人流 记者来到万松路与松桥路交叉处的街心公园。4口大锅前10来位壮汉在翻炒着 雪白的米饭、碧绿的芥菜、通红的胡萝卜、褐色的香菇、金黄的香干在锅里翻滚着 结合成诱人的芥菜饭 散发出浓郁的香味 等着芥菜饭出锅的队伍已经排了10多米长。

据了解 玉海街道东勇村30多名志愿者每人出资300元 自发组织炒芥菜饭。志愿者张成玉告诉记者 二月二炒芥菜饭活动 他们已经办了3年。今年的活动他们一周前就开始计划了。

我们准备了250公斤大米、500公斤芥菜、100多公斤猪肉 大概能炒出3000多碗芥菜饭。昨天下午在这里准备大锅和桌椅 把所有配料切丁

准备好 250公斤米饭也是昨晚炊熟的。张成玉说 今早4时多 我们就开始在这里准备生火炒饭。早上已经给东勇村老人公寓送去了200多碗 其余的就送给街坊邻里品尝。

来自安徽的环卫工人张美玲负责松桥路一带的卫生 下了工的她排队打了一碗芥菜饭 津津有味地吃着。我们那儿也过二月二 炒黄豆吃 象征龙眼。到了瑞安 我就每年跟着这里的风俗吃芥菜饭 也很有意义。她说。

值得点赞的是 由于炒芥菜饭现场难免会有食材掉落 或者一些吃了饭的市民乱丢餐盒 东勇村的志愿者们都会时不时地拿起扫帚清扫垃圾 以保持街心公园的整洁卫生。



玉海街道东勇村志愿者在炒芥菜饭



安阳街道进源社区炒芥菜饭



林川镇溪坦村村民在炒芥菜饭

马屿镇河溪村 村民忙炒芥菜饭 新青年下乡来作画

咚咚咚 2月26日一大早 马屿镇河溪文化礼堂内传出阵阵切菜声 文化礼堂外 来自温州医科大学的志愿者们或蹲或站或弯腰 在白色围墙上认真作画。当天 志愿者们的新青年下乡活动和马屿镇河溪村的二月二民俗活动不期而遇。

在文化礼堂厨房内 村里的志愿者们忙着摘芥菜、切食材 大厨 刘阿姨挥舞着大铲在大锅内翻炒 不一会

儿 松松软软的糯米饭就与芥菜、肉丝、豆腐干、香菇丝和虾米融为一体。香气沿着文化礼堂一路飘到了墙的那头。

此时 白墙上已经画上了 二十四节气 、传统节日 为主题的墙绘。据介绍 这次新青年下乡活动的主题就是为了继承中华传统和弘扬民族文化 借着 二月二 让民俗传统活动更深入人心。

中午时分 温州医科大

学的志愿者们吃上了热腾腾的芥菜饭。随后 志愿者们一起将芥菜饭送到村里老人的家里。

河溪村文化礼堂总干事李迪庆介绍 河溪文化礼堂自2014年开馆以来 已经连续3年开展二月二吃芥菜饭活动。接下来 文化礼堂将继续借助传统节日或习俗开展活动 让文化礼堂成为继承民族文化的精神家园。

林川镇溪坦村 文化礼堂里芥菜饭飘香

在林川镇溪坦村 农历二月二是全村最热闹的时候之一。连续4年来 溪坦村会在这天举行炒芥菜饭活动 溪坦村干部和志愿者们天不亮就起床准备芥菜饭的原材料。

糯米淘洗浸泡 上大锅煮熟 芥菜分叶清洗 切段

切末 香菇用热水泡软 腊肉切片 大块猪肉用小火熬出浓郁的猪油 在溪坦村 原材料是村民自筹的 尤其是自家地里种的芥菜特别新鲜 大厨是村民自荐的 掌起勺来像模像样。

溪坦村3岁半的村民小叮当 跟着妈妈来到文

化礼堂广场上看志愿者们炒芥菜饭。当一锅热腾腾的芥菜饭出锅时 小叮当吃上了 观察 了很久的芥菜饭。小叮当 妈妈说 孩子年纪虽然还小 难理解芥菜饭背后的文化含义 但是像这样的传统习俗还是要让孩子感受一下。

上望街道 爱心芥菜饭暖人心扉

2月27日上午 上望街道南隅村志愿者翻炒起了香喷喷的 大锅饭 为村民及过往群众送上一碗碗暖人心扉的爱心芥菜饭。

当天一大早 南隅村志愿者买来芥菜 洗好、切碎 把香菇、猪肉等配料切成丁 忙得不亦乐乎。不一会儿 香喷喷的芥菜饭便出锅了 吸引了众多村民及过往

群众驻足排队等候。

今天有30来名志愿者一起忙碌 大家还分头将炒好的芥菜饭送给老人。南隅村义工宋亚东说。

当天下午 上望街道林西村也开展免费分发芥菜饭活动。

此外 昨天上午7时许 崇德慈爱站义工、来自莘塍街道的曹颖春 在市中

医院门口的崇德慈爱站前炒芥菜饭。除了出力 本次所有制作芥菜饭的食材费用都由她和另一位义工曹陈录承担。

仙降街道横街村老人义工队也于当天上午开展春暖二月二喷香饭 爱心公益活动 准备了500多公斤香喷喷的芥菜饭 免费送给路人和新居民品尝。

走社区

Tel:65818102

春食芥菜
好处多

R

健康说

ui bao

在瑞安民间 一直有二月二 吃了芥菜饭不生疥疮 的说法。

芥菜 是我国著名的特产蔬菜 含丰富的蛋白质、维生素和矿物质 味道十分鲜美 可清炒、凉拌、涮火锅等。

芥菜有解毒消肿的功效 同时能抗感染和预防疾病的发生 促进伤口愈合 可用于辅助治疗感染性疾病。

芥菜含有丰富的维生素A、维生素B和维生素D 在这些维生素共同的作用下 可促进十二指肠溃疡的愈合 所含的胡萝卜素有明目的作用 可作为眼科患者的食疗佳品。

芥菜的组织较粗硬 增加胃肠消化功能 促进胃肠蠕动 防止便秘。另外 芥菜腌制后有特殊的鲜味和香味 能促进胃肠消化功能 可用来开胃 帮助消化。

芥菜的食用禁忌：阴虚、湿热体质者应忌食或少食芥菜 婴幼儿应忌食或少食。