

五辛盘、屠苏酒,古人过年吃这些



都说中华民族是最爱吃的民族,一部《舌尖上的中国》勾得人馋虫直蹦跹,但纵使如此,也无法囊括我们全部的美食。春节是一年一度最重要的节日,吃的必然丰盛许多,而且在各个时代都有讲究,形成一种过年食俗。

记者 应玲菲

鸡:古代位居第一的吉利菜肴

如今,我们的过年食俗根基都是在魏晋南北朝时形成或呈现雏形的。魏晋时代,初一杀鸡图吉利,禳恶气。现在人们过年时必吃鸡,即是受魏晋人过新年习俗的影响。一直到今天,人们都把鸡放在节日食物首位,年节供给品顺次为:鸡鱼肉蛋。

古人过年喜欢讨吉利,鸡正适合这种消费心理。鸡谐音吉,过新年时烧只鸡,图的就是这个吉字,而且最好烧一只全鸡,整个吉利。

秦汉时期,人们不会在正月初一杀鸡,因为这一天是传统说法中的鸡日。但到了魏晋时期,人们的节日观念发生变化,按照五行的观点来说,正月土气萌动,草木生长,而鸡则以五谷为食,羊则喜啮百草,故而魏晋过新年时一改以往,既杀鸡又宰羊,以利农作物的生长。

到了南北朝时期,南朝人还喜欢在正月初一吃生鸡蛋。

五辛盘 隋唐必不可少的一道凉菜

到隋唐时代,魏晋时期形成的过年食俗被进一步强化,特别是五辛盘这道菜,在中唐以前,时人过新年时必吃。

所谓五辛盘,就是将大蒜、小蒜、韭菜、芸薹、胡荽等五种香辛蔬菜,装在一个盘里子食用,有点像今天过年餐桌上的素菜冷拼盘。这个拼盘的营养价值,全在于其保健作用。过年时,正值寒尽春来的时节,气温仍较低,人们极容易患感冒生病,而这五种蔬菜都有疏通脏气、发散表汗的功效,能起到预防时

疫流感的作用。所以,正月初一吃五辛盘,在隋唐时特别流行,是少不了的一道冷菜。

魏晋时吃五辛盘,一般放在正月初一的早晨,即晋周处的《风土记》中所谓:当迎春啖五辛菜,以助发五藏气而求福之中。

中唐以后,又流行起了春盘。春盘又称春饼,是在五辛盘的基础上变化而来的,在五辛之外又增加了一些时令蔬菜,汇为一盘。之所以称春盘,是取其生发迎春之义。

屠苏酒 椒柏酒 宋代最受青睐的两种佳酿

宋代过年的喝酒之风大概是历朝中最浓的,人们即使再穷,过新年也要有酒喝。宋人把酒当饮料来喝,故将饮酒称为喝酒,当然这种酒不会是高浓度的白酒,而是酒精含量较低的屠苏酒饮,世俗皆饮屠苏酒,自幼及长。

除了喝屠苏酒,椒花酒也是宋人喜欢的酒水。椒花酒又叫椒柏酒,其历史与屠苏酒一样悠长,也是魏晋人过年时喝的。魏晋人认为,椒为玉衡星之精,吃了能使人年轻,柏则是一种仙药,吃了能除百病,所以,用这两种工具泡出来的酒,自然受到人们的青睐。

饺子:明朝以后古人最爱的主食

饺子是中国一道闻名的速食面点,最初叫饼饵,传说是东汉名医张仲景发明的,他将药包进面皮子里,煮熟后连汤带水,让病人一起服用,这就是传说的张仲景祛寒娇耳汤。

现代的过年习俗其实是在明代时定型的,最典型的是正月初一吃饺子的食俗,因此,饺子也成为明代往后中国人过年时最喜欢吃的面食。

明代又称饺子为扁食、粉角、水饺子、蒸面饺等,明朝时,宫里还把饺子称为水滴心。刘若愚《明宫史》云:正月初一日五更起,焚喷香放纸炮,饮椒柏酒,吃水滴心,即扁食也。明人沈榜《宛署杂记》记录了明代人过新年风尚,岁时元旦贺年,晨起当家者,率妻孥,罗拜六合,拜祖祢,作扁食,奉长上为寿。

健康过春节

□记者 应玲菲

每年春节前后是酒精中毒、肠胃、肛肠疾病的高发期,在难以抗拒吃、喝、玩、乐的同时,如何让身体平安度过年关,hold住健康呢?永康瑞金医院院长王红政提醒家,过节不要忘记防病保健,做到饮食有节、起居有常,过一个健康、快乐、平安、吉祥的春节。

吃 平衡搭配是关键

春节里,吃是重头戏,均衡饮食,其实大部分人都知道,但经常是一不留神就吃多了油腻食物,导致食滞、便秘。那么,如何才能吃得健康美味呢?

王红政表示,只要做到平衡搭配、营养均衡、科学饮食,年夜饭也可以吃得健康。

首先,荤素1:3搭配比较恰当。其次,要选择合适的烹调方法。最后,饮酒要适当、适度。饮酒最好选用黄酒,因为黄酒是营养丰富的饮料。黄酒以温饮为佳,可帮助血液循环、促进新陈代谢。饮料零食方面,茶类、奶制品优于碳酸饮料,水果、瓜类优于花生、葵花子。

喝 警惕酒精中毒

为了增加亲朋好友聚会的气氛,春节喝些酒怡性怡情也在情理之中,不过,王红政建议大家最好选用红酒、黄酒。红酒、黄酒少喝养血,中喝活血,多喝伤血,猛喝吐血,不喝伤心。切忌酗酒,尤其是烈性白酒。

早晨和上午不宜饮酒,特别是早晨,胃分泌的分解酒精的酶浓度最低,在饮用同等量的酒精时,会更多地被人体吸收,导致血液中的酒精浓度较高,对人的肝脏、脑等器官造成较大伤害。每天14时以后饮酒对人体比较安全,尤其是在15时-17时最为适宜。喝了酒,可以喝苹果醋解酒。

玩 运动之前注意热身

运动散心是如今人们过年的一个主要内容,很多人选择外出滑雪。运动前要充分活动开,使身体变暖,血液循环畅通,肌肉和韧带的柔韧性就会增强,能对关节起到比较好的保护作用。如果溜冰滑雪前没有做好热身运动,猛然的剧烈运动或动作不规范极易造成软组织损伤,如肌腱拉伤、韧带扭伤等。骨折同样也可能出现在滑雪过程中。

判断骨折主要看是否有疼痛、皮下出血、肿胀等症状体征,如果骨折移位,还会出现比较明显的畸形。如果判断自己可能骨折,应立即用夹板固定。

乐 外出游玩别太贪吃、贪玩

亲朋相聚,外出游玩是过年的一大乐,但如果不注意,这个乐可能会伤及你的健康。王红政提醒大家,在外游玩时,买小吃一定要仔细观察它是否卫生。另外,众多小吃难免凉热掺杂,不注意容易引起肠胃不适,最好事先能心里有数,给想吃的东西排个顺序,保护肠胃。

