

责任编辑：何慧
2014年1月29日 星期三



菜包饭

当家里的餐桌上摆满了美味佳肴，农历年的最后一天除夕到了。

这一天，按照中国人的传统，无论你身处何处，都必须回到家人身边，吃一年中最丰盛的美食。诗经《尔雅》中说：“年者，禾熟之名，每岁一熟，故以岁为名。”自古以来，“年”就是指丰收喜庆的日子，是中国人对丰收的庆贺方式。

中国亦有句古语说“民以食为天”，所以，“吃”就会成为大部分人节日期间的最大活动，一家人围坐在热气腾腾的饭桌旁，这可以算是中国民间过年的最大特点了。“年夜饭”像一个句号，结束了一年的辛劳，也承载了一年的成果。

各式菜肴自然是年夜饭的主角，不但满足大家的胃口，也有各种吉祥寓意，各种食材表达多种美好的意思：辣椒代表红红火火、鸡蛋预示合家团圆、生菜白菜就是恭喜发财、吃个鸡翅来年展翅高飞、大虾则是节节高升的吉兆……

现在，全中国的饮食习惯正在一天天地趋同，差异逐渐缩小，但是传统的民间习惯还是使得各地的年夜饭食俗各不相同。

东北地区气候严寒，到了冬天绿叶蔬菜几乎难觅踪迹，于是白菜土豆粉条就成了主打菜，也逐渐演变成了现今特有的东北菜系。

河南的年夜饭对炖肉情有独钟，直接端锅上桌，颇有梁山好汉的爽气。

上海年夜饭发芽豆和黄豆芽总是有的，因为这象征着升和发，十分吉祥如意。

重庆土家年夜饭，“扣肉”和“灌海椒”是必不可少的。

当然，有几种食品是全国通吃的好意头，比如压轴的鱼，年年有余，谁家都

少不了。还有南方的汤圆北方的饺子，都是团团圆圆的好讲究。

各地年夜饭不管同还是不同，但里面蕴含的情都是相同的那就是——团圆，且千年不变。

定安地处热带季风海洋性气候区，气候温和，雨量充沛，日照充足，森林覆盖率高，禽畜和果蔬等非常丰富，再加上定安所处的海南岛孤悬海外，因而形成了自己的饮食特色。那么，我们定安的年夜饭是怎样的呢，下面我们一起来看看我们曾经吃过的与其他地方不同的年夜饭：

定安菜包饭

定安菜包饭至今有 150 多年的历史，在定安县定城及邻近村庄老百姓中十分流行，已成为“定安一绝”。

菜包饭是把肉、菜、饭混在一起，用菜叶包着用手捧着吃的一种吃法，其制作过程是颇费功夫的。首先要煮好干饭，饭不要烂，凉后最好能分粒；接着把菜包饭用的油菜洗净滤干备用；再备些香味较浓的菜，如蒜、芹菜、韭菜、大头葱，外加四季豆、尖椒菜等，肉是瘦肉或鸡肉、腊肠。三大原料准备好后，先把菜、肉炒好，再用蒜头、虾仁、鱿鱼干起锅炒饭，然后把菜、肉倒进饭里拌匀。吃时还可洒些蒜蓉或什锦酱在油菜叶上，趁热把饭打进菜叶里，双手包拢着吃。

每逢大年夜或节假日，民众喜欢做菜包饭吃，意为一家团团圆圆，过着幸福美满的日子，还有齐心协力、拢住家财不外流之说。

椰叶薏粿

过年吃薏粿，海南各地都有此习惯，不过，以包括定安在内的琼北各县市最为普遍。

将浸泡三四个小时的糯米磨成米浆，用布袋过滤后抖出干粉，用三分之一的干粉加水煮成熟粉，再倒入三分之二的干粉混合搓成湿粉，用手将粉球压成圆片状，中间加入捣碎的炒花生仁、芝麻仁、椰子丝、砂糖或红糖、冬瓜等馅料，包装好后装入用椰子叶编成的高约 2 厘米，直径 5-6 厘米的封底袋子，用手按平，放入蒸笼用旺火蒸熟即可食用。

在定安人民心中，椰叶薏粿象征吉祥和幸福，甜蜜和芬芳，丰收和欢乐，友好与情谊。不但自家人吃，还可赠送亲戚和朋友，寄托家乡人的淳朴感情和美好的愿望。

定安年糕

春节前，定安各乡镇都要做年糕。在其他地方，年糕做法是蒸，而在定安，年糕是放到锅内煮，并拿木棍搅制而成的。

其做法是：把事先浸过的糯米磨成米浆后，先晾成半干，再将半干的米浆捏成一个个用手压扁了的“粿个”，再把一个个“粿个”放进一大锅熬得滚烫的糖浆里面煮。待煮熟后，用两根长木棍伸进粘稠的锅内反复搅拌。将“粿个”完全搅成均匀的粘糊状后，最后倒进扁形竹筐内，所以在定安，年糕也叫“筐粿”。“筐粿”色泽金红、软滑甜香，味美可口。

年糕又称“年年糕”，与“年年高”谐音，寓意人们的工作和生活一年比一年提高。

白切新竹鹅

跟中国许多地方一样，鸡、鸭、鱼、鹅肉也是定安过年餐桌上必不可少的好佳肴，下面只举白切新竹鹅为例。

白切新竹鹅的制作主料为农家谷鹅，佐料为姜、蒜、盐、味精等，以恰到好处火候（大约 50 分钟）进行煮制而成，切成小块后食用。

定安黑猪肉粽

定安人不仅在端午节包粽子，在冬至和过年的时候许多人家也包粽子吃。

定安黑猪肉粽选用的黑猪肉肉质厚实、嫩滑且没有腥味，能与糯米很好地水乳交融，让吃过的人无不交口称赞。因此，在海南，若给粽子排座次，定安黑猪肉粽当属海南第一名粽。

过年吃粽子有好兆头，“粽”字与祖宗的“宗”、高中状元的“中”都谐音，过年时以粽子祭祀祖先、吃粽子有高中头名、光宗耀祖的寓意，“粽”、“众”、“宗”、“中”，就是大家过年的意思，来年交好运、有财喜。（黄荣海）



春节期间饮食小贴士

按照中国的传统习俗，年夜饭桌上必不可少鸡鸭鱼肉，除此之外，还有各种年糕、糖果、瓜子、小食。家人团圆之际，大家开怀畅饮，不知不觉中吃下去的东西就比平日多出一倍，加重了肠胃的负担，对身体健康造成一定的影响。因此，春节饮食大有讲究。

荤素搭配要合理

年夜饭菜谱健康基本要求之一，就是要做到荤素搭配，专家建议，年夜饭的餐桌上，一定要荤素搭配，最好荤菜的量占 1/3，素菜的量占 2/3。如果觉得不够丰盛的话，也可以增加一些半荤半素的菜，但是纯素菜

最好能占到 1/3。

烹调方式注意事项

掌握少油炸、少盐的原则，多采用蒸、煮、炖、烧、烤、卤的方式。例如：

鸡肉或排骨可以用煮高汤的方式来烹调。鱼类的烹调可用清蒸的方式，避免裹粉油炸

再红烧，来降低油脂的摄取；烹调年糕时，可以以蒸的方式取代油炸。

小酌一杯更健康

节日期间，怎可少了饮品助兴？低度酒、红酒、果酒、果醋等是不错的选择，但是切记要适量，小酌一杯即可。饮酒过量

或饮烈性酒会引起血压增高、中风的危险，损害肝脏、肺和神经系统的功能，刺激胃黏膜，引起胃出血或穿孔等症。有糖尿病的患者更应注意，春节菜品丰富，再加上甜饮料，会摄入过多的热量。

（蔡佳翔）