

正月初七必吃美食你知道多少

各地习俗有不同,祈求长寿平安是主调

粤菜师傅李锦强说,广东有些地方“人日”下午人们会吃长面条,而此面又叫“拉魂面”,过年时由于大家走东串西心都野了,但“人日”一过就要准备春耕,此时吃碗拉魂面便可以把心拉回来。而且,长面条还“会缠住岁月的脚步”,寓意长寿吉祥。在江门、新会、鹤山等地,大

年初七几乎家家户户都会做“人日菜”,广东五邑地区的“人日菜”也叫吃菜茶、吃盆菜。节日当天早上,人们会用煎堆、炒米、芥菜、番薯、芋头等食材混合一起煮,男女老少一同食用,祈求来年家宅平安丰衣足食。李锦强说,在“人日”吃以七种新鲜时令蔬菜做成的羹,这个习俗

在各地比较普遍,但由于各地物产有所不同,因此所选材料也会有差异,如客家人会用芹菜、蒜、葱、韭菜、肉等;而台湾、福建等地会用菠菜、芹菜、葱蒜、韭菜、白菜等。旧时,“人日”当天女子会用彩纸、丝帛等材料做成小人形状的“人胜”戴在头上或贴在屏风,以保家人平安长寿。



“人日”吃面,祈求长寿吉祥

潮汕地区 “七宝羹”养生好吃又刮油

潮汕地区在“人日”有吃“七宝羹”的习俗。在当地还流传着一句民谣:“七样羹,大人食了变后生,奴仔食了变红芽,婆娘仔食了肖抛花”。意思是,吃了“七宝羹”,大人变年轻,小孩面色红润,女人美得就像花一样。

虽然“七宝羹”同样没有固定的食材搭配,但部分蔬菜很有潮汕特色和特别讲究。当地的居民通常会取菠菜、厚合、春菜、茼蒿、葱、蒜和芹菜。其中,菠菜

和潮汕话“飞龙”相近,有“飞龙在天,利见大人”之意;厚合则寓意百事好合;春菜寓意大地回春;蒜是“算钱”的谐音,寓意可以发大财……而烹饪方法则大同小异,一般是用猪油爆炒或做成杂菜煲。

在潮汕地区,过年期间各家各户都会准备相当多的油炸食物,如粿肉、虾卷、广章(萝卜卷)……一连几天吃下来,满肚子油水,而大年初七吃“七宝羹”感觉会特别舒服。当地人认为,近

几年这道菜备受欢迎。“小时候不少人都不太喜欢吃‘七宝羹’,只喜欢吃肉,因为那是肉比较稀罕。但长大以后就很喜欢回家吃碗地道清淡的‘七宝羹’,不仅好吃,还能刮刮油。”揭阳居民余女士表示。

广州及南番顺 亲友团聚的仪式感更重要

比起必吃美食,如今人们更注重亲友团聚的仪式感。“‘人日’是人人生日,在我们广州人心中就等同一个生日聚会。”粤菜师傅黄国强说,一家人聚在一起吃饭、聊天其实比什么都重要。

据了解,南海、顺德九江地区因淡水河塘较多,鱼鲜就成为各大节日餐桌上的“常客”,而生菜鱼滑火锅是其中一道必吃菜,一

家人围坐在一起,以前鱼滑还会加上发菜做成鲰鱼球取“发财”的好兆头,现在由于环保原因,发菜已被很多人摒弃。

而捞鱼生也是南番顺在“人日”当天的一道必吃菜。如今,由于卫生和防疫等原因,这道“捞起菜”已经“变种”。广东人讲究好兆头,而“捞”在粤语中有“有活干、有生意”的意思。众人围满一

桌,挥动各自的长筷子将大盆里的食材不断捞起,并高喊:“捞起!捞起!捞到风生水起!”而且捞越高寓意越能步步高升。

除此以外,有“生财”之意的生菜包也是人们在“人日”的必吃美食。生菜包的吃法很简单:用处理干净的生菜叶片包裹独特风味的河鲜小炒,一口吃下去口感鲜香清爽,很适合人们彼时的肠胃需求。

五邑地区 人日菜肴无鸡不成宴

为了庆祝这一节日,五邑地区的居民通常都会准备鸡这种食材进行烹饪。不同区域的人对此生财有道财源滚滚;百合,当然是百年好合啦……

客家人煮“七样菜”主要有两种做法。一是炒,别看只是混合炒菜那么简单,厨师会因应食材质地的差异,下锅有先有后;另一种是煲,即时将食材放在砂锅里“一锅熟”,内有汤汁。如果想讲究些,可以用鸡汤做汤底,味道更鲜美。

不论是哪种做法,客家人做这道菜都有一个小技巧,“一定要用猪油,这样做出来的‘七样菜’才够香。”叶胜东说。

经历了春节假期前半段的大鱼大肉,在年初七来顿清新的“七样菜”,不仅可以消滞,还能清肠胃,在赋予美好寓意的同时,还是一道值得推荐的养生菜。

名漫画家陈春鸣虽然离开台山生活已有20余年,如今却依旧不忘儿时的经历和长辈的教导,“当年,有些家庭大年三十未必有鸡吃,但‘人日’一定有,小朋友有时还能吃上鸡腿。”

除此之外,台山还有吃斋(素菜)的习惯。在当地,大年初一会吃斋,有“大年初一吃斋,等于一年都吃了斋”的说法,寓意虔诚与祈福。斋菜的食材以腐竹、生菜、慈菇、木耳、粉丝等为主,吃之前要供奉神灵祖先然后才可以下箸。尽管大年初七无太过讲究仪式,但很多五邑居民都会用好意头的食材准备斋菜。



寓意和气生财的生菜包 餐厅供图

五代老广寻味春节美食记忆

且看60后、70后、80后、90后、00后——道来

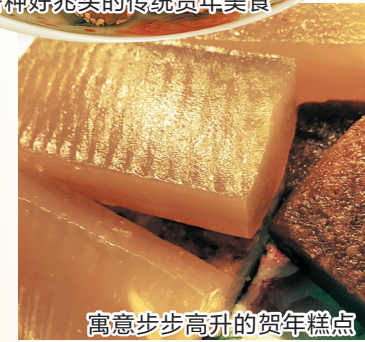
美味寻源



丰衣足食大盆菜 餐厅供图



各种好兆头的传统贺年美食



寓意步步高升的贺年糕点

亲邻同庆——更惜往日美好

60后-70后

对于60后的老广来说,记忆中的春节美食更多满足了平常日子的一份期待。在物质条件尚且匮乏的上世纪七八十年代,多数普通家庭在一年能够吃上丰盛菜肴的时候都在春节。年前几乎每个家庭都会准备油角、煎堆、蛋散等贺年食品,咸甜兼备的味觉搭配是那个年代的共同回忆。

60后老广理发师大叔,当记者问及他们过年会吃什么传统美食时,他随口就说出一串:白斩鸡、扣肉、蚝豉猪手、年糕、蛋散、糖冬瓜、糖莲藕……而这些准备油角、煎堆、蛋散等贺年食品,咸甜兼备的味觉享受,亲朋好友聚在一起分享美食的家庭氛围。

作为家中长辈,他很重视年夜饭,“在外地工作的年轻人,无论距离多远,过年一定要回家吃年夜饭。”他说,孩子在外地工作,一年相聚不多,因此更珍视过年的团聚时光。大叔对现在过年的年味变化也很有感触:“现在年味没那么浓了,以前大家虽然穷,但是人情味却很浓,过年的场景热闹又温馨,街

坊邻里互相帮助,一起包油角晒糖冬瓜,互相交换新鲜出炉的美食是常态,家家户户的来往都非常密切。”

而同样是60后的张阿姨一家近几年却重拾传统,“孩子常年在外,加上现在大家都爱刷朋友圈,春节在家如何过都快要做直播了。”她说,现在孩子们反而主动要求回家能认认真真按传统过个“超典型老广春节”:包油角、炸蛋散、蒸糕、炮制春节大餐……孩子们希望外地一起工作的小伙伴能即时围观自己在家过年的地道老广生活和快乐场景。如今,张阿姨对老广的年味不再是回忆,而是“实战”。

记者探访老街坊时,不少70后都表示了相似的看法:“以前过年很热闹,亲朋

好友聚在一起做各种美食,一做就会延续七八天。”在荔湾区恩宁路一家古色古香的铜器店铺中,70后老板娘说:“现在条件好了,人们获得幸福感反而变难了,以前一年到头期盼着过年,等待的过程很令人回味。”她回忆起刚到广州那几年的春节气氛,感觉以前的年味更浓。婚后随丈夫来到广州,此后的春节老板娘都在广州度过,如今已过了二十七年,对广州的了解不亚于本地居民。

她说,现在物质条件丰富了,人们对某种美食渴求减少了,但随着晚辈外出工作常年不在家的情况越来越普遍,家人对过年的期盼也在发生变化——大家对团圆的期盼更为迫切,团圆远比丰盛的菜肴更有意义。



物质条件丰富了,人们思考过年的意义也在发生变化

90后-00后 回忆渐远——期盼新鲜体验

“现在的春节美食都有现成可以直接购买,年轻人不想费时间准备,因此,年味也就变淡了。”记者采访一位70后便利店大叔时,他想起了自己的孩子,由此也道出部分广州年轻人因缺乏过程而造成年味变淡的原因。

据记者的简单的随访调查统计中,60位90后—00后中,近七成感觉“年味淡了”。问及原因,大部分人表示如今物质条件丰富,过年的新鲜感比小时候减少了许多,美食的吸引力也比较小,现在对过年更多的感知主要是家庭团圆的温馨氛围。

这也呼应了调查问卷“对比小时候,现在对春节美食会有什么特别期待?”大多数人选

确,比起60后—70后记忆中的春节,广州部分年轻人少了对传统美食的怀念;比起80后开始的转换角色,要承担更多家庭责任,90后—00后因缺少生活历练和家庭承担,目前还缺乏对家庭义务的认知。物质丰富和线上社交的便捷,正在改变传统意义上的年味乐趣。记者调查时发现,比起长辈对广州传统美食的熟悉,90后—00后对本土春节美食缺乏探索的热情和兴趣,和传统美食之间似乎还有一定的距离,他们更希望能跳出固定的过年模式,不断去发掘新鲜的味觉享受。

记者采访时00后小江表示:“长大后觉得过年的活动不再新鲜,自己只会当成应付长辈的常规事务去完成。”但他个人却愿意尝试去不同城市感受当地过年风俗、体验当地不一样的地道美食——越传统越好。

对“尝试不一样”这点,00后小蔡也表达了相似的看法:“在传统的美食基础上,我每年都会去尝试新美食,期望能带来味觉上的享受。”

面对这种情况,作为对岭南文化颇有见地的60后,广州著名设计师罗思敏表示:“虽然很怀念以前的年味,但每个年代的人都有不同的食物喜好,随着年龄变化,很多认知会随着自己在需求而慢慢发生改变。”

“没必要强迫年轻人的人喜欢什么。”罗思敏坦言,年轻人对事物充满好奇和新鲜感是正常的。家庭团圆的仪式感需要传承,这也是维系一家人关系的纽带。因此,年夜饭就成为春节不可或缺和永不过时的重要部分。



老广的老火靓汤是主角 餐厅供图



年年有余色

80后 角色交接——传承老广习俗

“煎堆碌碌,金银满屋。年糕年糕,年年高升。”1981年在广州出生的司徒健儿时春节美食时,依然会想起这几句从奶奶那里听来的打油诗。广州人过年有“开油镬”的风俗,以此寄托来年红红火火的美好祝愿,而煎堆、年糕、油角……则是在广州过年最常见的年货美食,它们不仅传递着过年的信息,还凝聚着一代又一代人对春节美食的回忆。

上世纪70年代末,迈入改革开放的中国迎来了新的发展阶段。80后,作为亲历社会飞速发展的一代,丰富的物质条件分散着他们对春节传统美食的期盼。春节作为家庭团聚的节日,在80后脑海中,和春节有关的美食记忆几乎都和父辈过年的习俗息息相关。

80后“靓汤达人”郑雅甄是个地道的广州人,曾受邀参加《舌尖上的中国》第三

季的录制,她讲究按时令煲汤,注重饮食健康和养生,而这些饮食习惯都受父母日常生活的潜移默化影响。在郑雅甄的春节美食记忆中,“以前奶奶会做萝卜糕,用石磨把米磨成浆,那时我会帮奶奶勺米。”

参加工作后,郑雅甄受到父亲启发开始研究广式靓汤,现在,每逢春节,她会准备马蹄糕、萝卜糕、蛋散,油角作为过年美食。作为80后,在春节美食的转变上,最明显的还是角色转变——年夜饭从小时候由长辈操办,现在则由她主要负责。一家人的过年饮食也在长辈的影响下得以传承和不断改良。

在采访中,同样是80后的兰兰作为地道广州人,她热情地分享了自己儿时的过年回忆:“外婆会亲自动手制作美食,几个女儿也会过来帮忙,大家把家里挤得满满的,各种美食陆续端上饭桌。”

在她的记忆中,家的分量很重。“我印象最深的是外婆过年时会独自在狭小厨房忙碌,即便外婆说厨房大小不需要别人帮忙,妈妈都会主动留下,两人一边做菜,一边在厨房聊各种事情。”在兰兰的心目中,母亲都心疼孩子,希望他们能好好休息,但谁又不心疼自己的妈妈呢?亲情维系从此在她心中扎根发芽,“一定要好好孝敬父母可能就是小时候耳濡目染而来的。”

同样有这种感受的还有从事美术设计的晓美,她本身是个东北人,但来了广州在同事的带领下,慢慢学会了包油角,还会制作一些简单的广式糕点,“现在我会主动给父母制作广式春节美食,小时候我可是只负责吃的那一个。”长大后深刻的生活感受让她对家庭责任和生