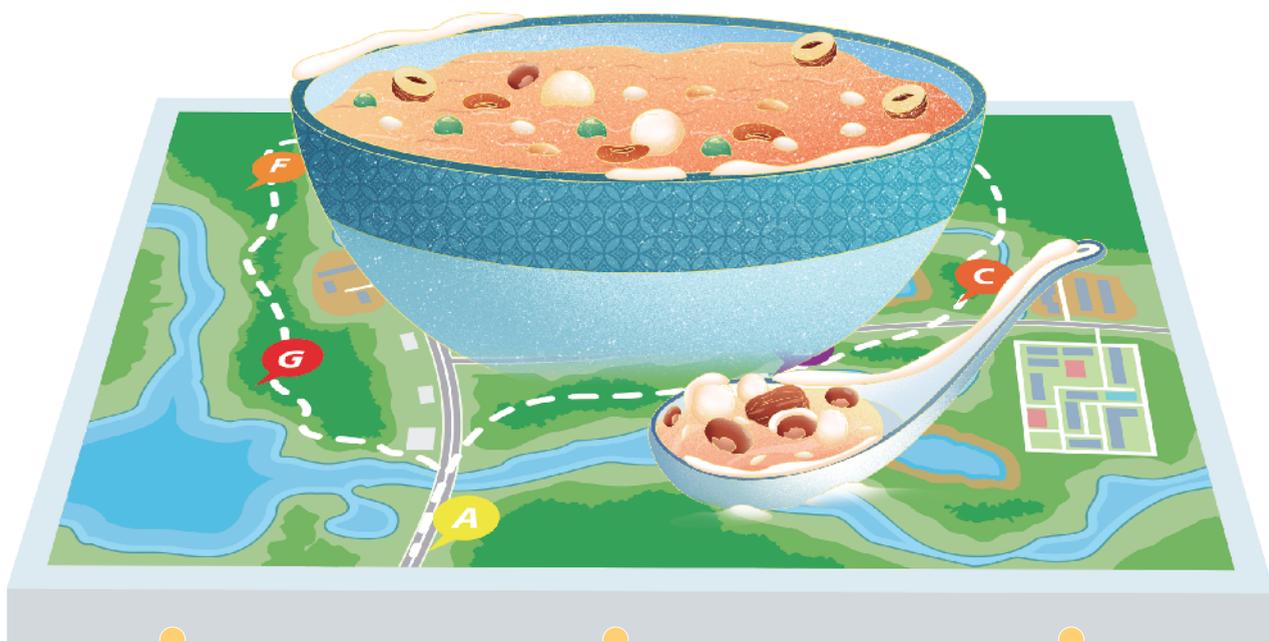


# 全国腊八美食地图出炉



## 腊八飘香 事事“粥”道

记忆中的腊八节,是从早上的一碗腊八粥开始的。热气腾腾的一碗粥,哪怕是天寒地冻,一碗下肚,周身也寒意全无。不过同样是腊八粥,我国各地的食材却五花八门,一般主要包括大米、小米、薏米、糯米、粳米等谷类;红豆、绿豆、芸豆、黄豆等豆类;核桃、花生、杏仁、栗子等坚果。至于其他的食材,各地则根据自己的风俗、物产、喜好,品种不拘一格。

北京讲究一个局气,传统的腊八粥掺杂的食材丰富。比如红枣、莲子、核桃、栗子、杏仁、松仁、桂圆、榛子等等不下二十种。搁在从前,很多人腊月初七就会忙着洗米、泡果、剥皮、去核……晚上再微火慢炖一夜。到了清晨,甜香软糯的腊八粥就熬好了。

有甜口就会有咸口,江苏的腊八粥就有甜、咸两种口味。青菜是咸腊八粥的主角,切碎煸炒,然后再加入黄豆、蚕豆、豌豆、花生、山药、冬笋、荸荠等一起熬制。当锅里的粥不断咕嘟咕嘟地冒泡时,咸香的腊八粥就可以出锅了。

川渝地区的腊八粥很有自己的特色——甜、咸、辣一应俱全。咸味的腊八粥主要是用黄豆、花生、肉丁、萝卜等材料做成。而辣味的,则在以上食材的基础上,加入了川渝人民喜欢的辣椒或者辣椒酱。这种腊八粥口感黏稠、味道浓厚,有自己的风格。

随着时代的变迁,现代人过腊八的方式趋于多样。有人愿意用心熬制一碗腊八粥,和家人朋友围坐在一起享用。有人愿意去古刹感受民俗,像在北京雍和宫、杭州灵隐寺等地,腊八这天都会有早早起床的民众,排着长队祈福领粥。而对于一些忙碌的人来说,超市里的八宝粥也是一种选择,虽然简单了些,但节日的仪式感还是要拉满的。

俗话说,过了腊八就是年。当冷飕飕的小寒节气与腊八相遇,平凡的日子就多了几分期待。单论这吃,腊八的“周边”就不少。我们最熟悉的腊八粥,有甜口、咸口甚至还有辣口!当它们和其他腊八特色食品一一上桌,空气里年的气息就悄悄来了。今天盘点各地腊八美食,推出全国腊八美食地图,邀您一起感受第一缕“年味儿”!

每年腊八节到来的时候,正处于小寒、大寒前后,是一年中寒冷的时节。古代,劳碌了一年的人们在冬日里休养生息,在此时祭祖、敬神、逐疫、祈福……随着时代变迁,腊八节的一些风俗被慢慢淡化,但是作为春节的前序,还有一些仪式和美食留存下来,成为冬日里的味道和期待。

## 意想不到 腊八还能这样过

除了喝粥,腊八节美食还有其他打开方式。

在陕西,面是极其重要的存在。关中一些地区,腊八节这一天是要吃一碗热气腾腾的腊八面,才算是对节日的最大尊重。腊八面的关键在于烹制的“腊八菜”,也就是盖在面上的臊子。胡萝卜、白萝卜可是少不了的材料,再配上鸡蛋饼、切得又薄又嫩的白菜帮,与肉丁、菠菜、黄瓜、西红柿、葱丝等数十种食材烹调烩在一起,最后再盖在手擀面上。这样配料丰富的腊八面,是不是你也想来上一碗呢?

在宁夏和河南的一些地方,腊八这一天必须上腊八饭。尤其是宁夏,腊八饭很有特色,先是扁豆、黄豆、红豆、蚕豆、黑豆、大米、土豆煮粥,然后加上荞麦面做的“麦穗子”“雀儿头”,最后出锅前浇上葱花油。一些讲究的宁夏人,这样的腊八饭是要吃一天的。而这样一碗“饭”既有面,又有粥,真是每一口都是五谷丰登的滋味。

青海因地制宜,腊八节吃麦仁粥。食材很有地域风情,包含了麦仁、牛羊肉、青盐、草果、茴香等佐料。一碗上好的麦仁粥,麦仁与肉丁相拥,味道辛香与醇厚交织缠绵。吃上一口嚼劲十足,口齿留香。

## 腊八美食 为新年预热

或许是为了过年做准备,腊八节的一些风俗美食是经得起时间考验的,像腊八蒜就是其中一个。

在华北、东北过腊八的时候少不了腊八蒜。赶在腊八前后,超市中随处可见拎着醋,买着蒜的人们。别看只是简单的材料,经过两周左右的时间发酵,白胖的大蒜就能摇身一变,成了颜色翠绿的腊八蒜。做好的腊八蒜酸中带着微微辣,咬一口嘎嘣脆,过年吃饺子的时候来一颗,很是一绝。

同样是发酵食品。湖南人喜欢在腊八节吃腊八豆。这种食品由黄豆制成,放有辣椒,多在每年立冬后开始腌制,到腊八之后启用,所以称之为“腊八豆”。制作好的腊八豆不仅辣,而且咸香、软糯,很是开胃。往往一两勺腊八豆就可以咽下一大碗米饭,是干饭人的绝配。

腊八豆腐是专属的徽州味道。这种或圆或方,中间还有个洞的黄色豆腐,就是腊月里安徽省黟县地区的风味特产。这种豆腐用大豆、辣椒、五香等原料制作,需要熬煮、滤渣、定型、压制、烘烤、晾晒6道工序做成。做好的腊八豆腐用草绳在通风处晾挂,一般可以放三个月不变质。这样一来,整个冬天都可以吃到这口独特的味道了。

每到腊八节,江苏赣榆的大街小巷就会飘起炒炒米的清香。当地的炒炒米以糯米做原料,把米洗净、晾晒去潮之后才开始下锅翻炒。等听到铁锅里“啪啪”作响,糯米黄中带着微红,炒炒米就可以出锅了。亲朋好友来了,也可以像泡茶一般,泡上一碗。当然,孩子们更加喜欢的是用炒炒米和糖做成的糖米块,那甜丝丝的味道,就是快要过年的味道了。

你的家乡,腊八节都吃什么美食呢?腊八节的味道可以是炒炒米的香,可以是香粥的暖,还可以是腊八蒜的酸……腊八节的美食既是驱散冬日寒冷的佳肴,也是迎接新春喜庆的信号。这个腊八,值得我们好好期待,欢喜过节。

(谭元元)

# 北京新上榜黑珍珠餐厅数量全国第一

本报讯 杨天悦 近日,2025“黑珍珠餐厅指南”发布,全球共有34座城市的370家高品质餐厅上榜。据了解,在2025黑珍珠餐厅指南中,北京的上榜餐厅共37家,是新上榜餐厅数量最多的内地城市。另外,上海在榜餐厅数量连续8年位居全国第一。

朝阳区再次成为北京黑珍珠餐厅分布的核心区,上榜餐厅共24家,占北京上榜餐厅总量的64.9%。其中有3家二钻餐厅和21家一钻餐厅,并有4家餐厅连续8年在榜,分别为雪崑(中国红街店)、利苑酒家(华熙国际店)、北京四季酒店·MIO、北京四季酒店·采逸轩。

此外,兰斋 LAM DRE 和京季荣派官府菜由1钻升至2钻;新上榜餐厅有3家,分别为1996川菜·主厨餐厅、鮎藤本 Sushi Fujimoto(北京店)、楚膳四季·24节气餐厅(亮马桥威斯汀店)。

“2025黑珍珠榜单”上榜餐厅数量持续增长,通过深挖低线城市,成功增开常州、温州、泉州、三亚4城,让瓯菜等更多地方特色美食通过榜单走向更大舞台。

与以往追求高端食材堆砌、过度摆盘等炫耀消费不同,如今的消费者更加关注高品质,以及品牌带来的长期价值体验。人们对地域饮食文化的热爱和探索,持续为精致餐饮提供新增长空间。美团数据显示,除了北上广深,更多城市迸发出新的消费潜力,2024年,二三线城市的精致餐饮门店数量同比增长近30%。

地方精致餐饮的兴起也带动本土美食文化和食材持续破圈、焕新。2024年,赣菜首次登上黑珍珠餐厅指南后,全国精致赣菜门店数增长7%,线上订单量增长超50%;“云南树番茄配雪燕”入选黑珍珠年度菜品奖后,不仅该菜品销量翻了一番,还推动了云南本地食材“树番茄”走上全国餐桌,在平台上新“树番茄”菜品的全国精致餐饮门店数同比增长76.2%。

与此同时,高品质中餐在海外也大放异彩,2025年榜单中,海外上榜中餐数量创历年新高。美团核心本地商业CEO王莆中表示,未来会继续开拓海外,激发中外美食交流,透过“黑珍珠”擦亮地方美食名片,向世界传播中国餐饮文化。

# 北京多区面向在京消费者发放餐饮消费券

本报讯 吴婷婷 日前,“欢欢喜喜过大年”春节系列活动发布仪式举行,北京市商务局相关负责人介绍,2025年全国“老字号嘉年华”暨北京“王府井金街过大年”活动启动,商户们以浓郁中国元素的主题互动展销,欢迎市民、游客“把北京老字号带回家”。年夜饭榜单评选即推出,石景山等多个区还面向在京消费者发放餐饮消费券,为大家提供更加优惠、优质的年夜饭体验。

近期,海淀大悦城、平谷万达广场等一大批商场开门迎客,新百伦全新形象店、海底捞全国首家国风主题店等一大批首店集中开业,还推出天官赐福动画北京首秀、大英图书馆·世界像素北京首展等20多场首发活动。同时,贺岁潮品精致上新,“冰墩墩”蛇年新春特别版“蛇墩墩”系列新品亮相。

为方便广大消费者买年货、购年礼、逛大集,北京市推出多个“年货专区”。该负责人介绍,在线下,北京市百货大楼、八达岭奥莱等全市近百家重点商场、购物中心、超市、连锁品牌门店纷纷设置年货专区,还有荷花市场新春大集、平谷年货大集等一系列区域市集开市,售卖特色年货,推出打折、满额抽奖赠礼、团购券等多重优惠。在线上,消费者还可以参与“2025北京网上年货节”,享受打折满减、年货礼金等多重优惠。同时,消费者还可参与北京特色农产品消费季,通过京东线上“北京特色农产品专区”,可以购买到丰富的北京地方特色农产品。