

春日限定美食地图出炉 一口吃掉整个春天

本报讯 近期,进入二十四节气的清明时节。清明,因其节令期间“气清景明,万物皆显”而得名。都说“最美人间四月天”,此时,气清景明、艾草飘香,不仅景致宜人,也是一口尝尽春日鲜灵的好时节,各地限定美味应季而生,错过便要再等一年。

提到清明时节的美食,首先要说的便是青团了。“青团绿饼新烤出,水光山色相映妆。”我国江浙一带,每年清明时节必吃青团,在当地青团又称艾团,是由艾叶汁和糯米粉做成,里面可以放置各种馅料,如豆沙、蛋黄、肉松、芋泥等。青团由艾草榨汁入色,不仅一抹油绿如同碧玉一般,还保留了艾草的植物气息,一口咬下去,清香中裹着甘甜绵密,仿佛将春天的美好尽收胃里。

以植物的汁液入米面做糕点的不止江南。在广东潮汕地区,当地的朴仔粿,也是用朴籽树叶捣汁和米蒸制而成。清明时节,广东地区气候转暖,雨水增多,阴湿闷热的环境容易诱发肠道疾病,而朴籽叶恰好有消痰下气、排解积热的功效,因此深受当地居民喜爱。

松花糕是中国传统特色糕点,以松花粉与谷物粉为主料,配以红豆沙制成三层结构。在云南保山等地,松花糕是春季常见的甜品之一,其上层金黄,下层酱紫,入口有淡淡的松木芳香,还带着松花粉丝丝清凉的微苦,与红豆的甜腻感正好完美中和。

在北方,清明时节最著名的糕点当属北京的艾窝窝和豌豆黄。说到这两样糕点,还与寒食节有着一些关联。从前为了遵循寒食节不开火的习俗,老百姓都会提前准备一些冷食,于是在老北京,就衍生

出了著名的“寒食十三绝”。相传寒食十三绝包含了十三种咸甜皆有的食物,但随着时间推移,一些食物渐渐失传,目前北京人在清明前后常吃的主要有艾窝窝、豌豆黄和驴打滚。

艾窝窝软糯裹果仁,豌豆黄细腻凉甜,虽然这两样食物的食材并非只有春天才能吃到,但恰逢北方一般在清明前后回暖迅速,容易上火浮躁,而这两样食物正好都清爽解腻,于是也就成了老北京人心中的“春日限定”。

除了融入了植物清新的各种糕点,春季也是直接吃野菜的最佳时节,从南到北,香椿、春笋、槐花、榆钱……都在每年清明前后迎来了自己的最佳赏味期。

江南田埂的香椿,清明嫩芽最嫩最香,焯水后清炒或凉拌,独特浓香一口入春。不过其赏味期极短,想吃还得早下手。

除了香椿,马兰头也是江南等地的特色野菜。它多生长于江南的田野、河畔及湿地边缘,偏爱湿润的环境。马兰头鲜嫩多汁,凉拌后清爽解腻,是春日餐桌必不可少的清鲜之味。

春笋则是逢雨疯长,清明时节南方雨水增多,此时的春笋也最为脆嫩鲜甜,无论是清炒、炖汤、凉拌都是一鲜入魂,仿佛将山林春意尽收味蕾。

而在西南的山林间,仲春时节,花椒树开始抽芽,嫩绿的花椒芽带着微微的麻香,无论是凉拌还是清炒,都是当地人的“干饭搭子”,也是

独属于西南地区的春日别样滋味。

北方的春日则少不了榆钱。每年清明到谷雨时节,榆钱儿就会挂满枝头,其嫩芽清甜绵软,用来蒸饭、做饼皆可,是属于这个时节的清甜野味。

此外,槐花也是北方人春季食味的桌上“贵客”。槐花在每年清明前后迎来盛花期,摘下来简单清洗后,也是蒸食、炒蛋皆可,小编记忆里的槐花炒蛋总是带着淡淡花香,与鸡蛋的鲜香口感完美融合,是转瞬即逝的春日限定美好。

说了这么多,大家是不是都有些馋了?这些春日限定吃食,从来都不是简单的果腹之物。它们是祖辈传下的生活智慧,把春的馈赠酿成舌尖的记忆;是刻在地域里的文化密码,一口便知江南人的温润、北方人的爽朗、西南人的泼辣。当这些鲜活的味道漫过唇齿之间,我们才恍然发现,原来春天早已顺着味蕾住进了每个人的心里。

(中国天气网)



青年定义“美食”三大元素： 口味纯正、食材新鲜、味道出众

本报讯 关注美食、探寻美食、品尝美食已成为当代年轻人的一种生活态度。从注重口味与食材本真,到追求情绪慰藉与社交体验,青年的美食消费观念在不断变化。在你心中,什么样的食物才算得上是真正的美食?

前不久,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对1339名年轻人进行的一项调查显示,口味纯正、食材新鲜、味道出众是受访青年心中“美食”的三大元素。对于美食消费热,59.8%的受访青年感到人们更强调能提高情绪价值的体验感消费。

“美食”三大元素:口味纯正、食材新鲜、味道出众

苏州一所高校的大三学生徐雅,平日比较关注美食,经常探店打卡。在她看来,能称得上“美食”的食物,一定要有独特的记忆点,不能是千篇一律、味道雷同的“公式菜”。“我偏爱口感丰富有层次的食物,或是平时不常吃、能一口带来惊喜的味道。”在挑选美食店铺时,她有自己坚持:“我对网红店兴趣不大,更喜欢寻找当地的老馆子,再结合大家的评价做选择。”

陈嘉立是北京一所高校的本科毕业生

生,在他心中,美食的标准很简单,“好吃”就是唯一要素,“合自己口味的就是好味道”。此外,装修有格调、能感到用心的餐饮店也会吸引他。

网名为“饮粤”的美食探店博主是土生土长的广东人,他最看重食材的新鲜与卫生,将此视为“不可逾越的底线”,“能凸显食材本味,才是真正的美食”。

在大家心中,“美食”包含哪些元素?58.2%的受访青年看重口味纯正地道,56.8%的受访青年表示食材要新鲜安全,55.7%的受访青年认为口感味道得出众,其他主要还有:传统手艺凝聚匠心(47.9%)、蕴含地域文化(47.1%)、有视觉吸引力(36.4%)、符合健康理念(29.9%)等。

美食承载着当下年轻人解压和社交的需求

陈嘉立明显感到,如今人们对饮食的期待已从“吃饱”变成了“吃好”,并且更加看重食物带来的情绪价值。“快节奏生活里,美食成为年轻人治愈情绪的出口,大家更愿意为自己的感受买单,追求用餐体验,也更注重健康。我觉得这是一种生活理念的转变。”

美食消费热的现象反映了什么?

59.8%的受访青年感到人们更强调能提高情绪价值的体验感消费。

“对我而言,胃是情绪器官,把胃安抚好了,心情自然会变好。”徐雅感觉,自己这代人的生活态度更为洒脱,更懂得活在当下,用心品尝眼前的美食,感受其中的快乐。“我每次吃到好吃的都会拍照,也经常分享到朋友圈。”她觉得,在社交平台晒美食,是年轻人表达自我的一种方式。

调查还显示,57.7%的受访青年认为美食成为年轻人社交和沟通的重要媒介;52.4%的受访青年认为在快节奏生活中,美食成为情绪治愈的一个出口;52.1%的受访青年指出年轻人通过美食消费表达自我个性和生活态度;44.1%的受访青年感慨年轻人热爱美食是更注重生活品质的表现。

“饮粤”认为,美食承载着当下年轻人解压和社交的需求,“与人见面,吃饭往往是必不可少的环节,用餐早已成为重要的社交场景。”他参加过“盲盒饭局”,开席前并不认识同桌的用餐对象,也不清楚菜品,大家边吃边聊,很快熟悉起来。“我觉得这种形式蛮有意思,我的好几个朋友都是这样认识的。”在他看来,年轻人热衷探寻美食,是更懂得享受生活的体现。

(据《中国青年报》)

《三餐四季》走进 北京东城区

本报讯 当清晨的第一缕阳光掠过正阳门箭楼的琉璃瓦檐,前门大街的青石板路开始苏醒。近日,中央广播电视总台央视综合频道《三餐四季》第三季走进北京东城,将镜头对准了这片承载着千年古都文脉、跃动着现代都市脉搏的首都功能核心区。由央视主持人撒贝宁携手梅婷、李光复、崔岱远、孙立新组成的“寻味团”,以一场特别的京味Citywalk,穿行于中轴线沿线的街巷胡同,在传统与创新的碰撞中,探寻属于这座城市的独特味道。

中轴线上 老字号里的时光印记

沿着北京中轴线一路向北,前门大街、鲜鱼口美食街……这里是老字号最密集的区域之一,也是京味美食的“活态博物馆”。寻味团走进一家家传承百年的老店铺,在氤氲的烟火气中,感受时间的沉淀与技艺的坚守。

醇厚的豆汁儿搭配酥脆的焦圈儿,是几代北京人清晨的味觉记忆,焖炉中升腾的热气,见证着百年烤鸭技艺的代代相传。这里的每一道传统小吃,都是一部流动的饮食文化史。镜头记录下的,不仅是美食的制作过程,更是那份“食不厌精、脍不厌细”的匠心坚守。

隆福寺里 传统与新潮的碰撞交融

离开前门,寻味团来到焕新亮相的隆福寺街区。这座经历更新改造的文化地标,如今已成为传统与现代交融的潮流聚集地,吸引着越来越多的年轻人前来打卡体验。

在这里,丰年灌肠的师傅以地道技法演绎着经典味道,国潮新式点心与传统小食相映成趣,老手艺与新巧思在此交汇,老字号正以年轻人喜爱的方式“破圈”。

此次“三餐四季厨房”将灶台搬到了隆福潮集中央,两位厨艺大师在这里展开了一场传统与创新的“味觉对话”。与隆福潮集琳琅满目的摊位、空气中弥漫的香气,共同构成了一幅充满活力的城市图景。

胡同深处 烟火与诗意的温暖邂逅

此次寻味团还走进了老北京胡同。这里是城市最柔软的肌理,也是传统与创新交织最为生动的地方。钟鼓楼、国子监等文化地标串联起胡同里的日常与诗意。青砖灰瓦间,更有胡同小院的咖啡飘香,烟火鼎沸的夜宵美食,成为城市生活最鲜活的注脚。

三餐烟火暖,四季皆安然。从非遗技艺的百年坚守,到创意潮集的创新表达,东城的味道,多元而立体,中轴线上的千年文脉与街巷深处的人间烟火交相辉映,让这座古老而年轻的城区,在时光流转中,始终散发着温暖而动人的味道。寻味团的东城之旅还在继续,更多关于美食与城市的故事正在镜头前缓缓展开。

(北京市东城区宣传部)