

预制菜，今年春节的“热菜”

□ 阮光锋

营养课进行时

今年，采办年货出现一个特殊现象：购买预制菜的人多了，年夜饭预制菜正在撑起今年春节餐桌半边天。有媒体报道，今年预制菜销量同比增长248%。预制菜简单快捷方便，但也有消费者对其是否营养健康表示担心。

预制菜能锁住营养吗

预制菜，指运用现代标准化流水作业，对菜品原料进行前期准备和加工制作，经过密封包装，仅需简单加热或蒸炒等方式，就能直接食用的便捷食品。市场上的预制菜，一般分为打开即食的“即食食品”，需要加热或烹饪调味的“即热食品”和“即烹食品”，以及仅初加工的生鲜——“即配食品”。

预制菜虽然热销，但很多人关心的是：

预制菜能否锁住营养，加工过程中是否流失营养？其实，大家不必担心，预制菜在加工过程中难免会损失一些营养，但并不多，即便需要二次加热，热造成的损失也没有大家想象的那么大。实际上，无论是家庭烹饪还是工厂加工，都会造成营养素的流失。比如加热会让维生素C流失，炒菜的话一般维生素C会流失20%—30%，甚至更少，如果炖得很烂损失就会超过一半；油炸、打碎会有氧化损失，会造成胡萝卜素、花青素等流失。各国研究数据表明，合理处理、保存的食材，都能保住其中绝大部分营养素。

而且，从某种程度上说，预制菜可能在安全性和营养保持方面还有优势。因为这些预制菜都是经过做熟后保存的，大都是经过杀菌、灭菌然后密封保存的，用复合膜铝袋包装预制菜，里边的细菌已被杀死，外边的细菌进不去，没有微生物就不会腐败；有的还需要冷藏、冷冻，能很好地防止微生物污染，也能降低营养的损失速率，从而更好地保持它的营养。

选购和食用要注意什么

预制菜最大的优势是便利，简单处理一下就可以吃，味道爽口，还省事。这也是预制菜能够成为今年春节餐桌上“热菜”的原因。那么，在选择和食用预制菜时如何做到营养搭配呢？

一方面，很多预制菜为了更好地销售，往往更看重口感，味道都很好，但是营养搭配就会逊色。比如，很多预制菜都高油、高盐和高糖，蔬菜很少，营养单一。另一方面，大部分人刚刚经历新冠感染和侵袭，身体还处于恢复期，这个时期人体的免疫系统负担就更大，对营养的需求也就更多。因此，在选购和食用预制菜时，营养搭配就显得尤为重要。

首先，采购时要注意合理选择，注意看预制菜配料表和营养标签。如果只是口味好，但油、糖和盐太多，就少买点。尽量选择营养组合健康的预制菜，比如既有优质蛋白质，也有蔬菜，味道相对清淡的。

第二是将预制菜与家中食物配合食用。比如你喜欢某款预制菜，但因为它油大、盐多，吃时就搭配少油少盐或白水蔬菜，如原味茼蒿菜、黄瓜条、原味生菜、小油菜、西兰花、娃娃菜等，一个浓味菜配一个淡味菜，吃起来也就不那么咸了，也更健康。

蔬菜不能缺席

预制菜火爆，很大因素是它可以给消费者多种选择。毕竟现代生活节奏加快了，越来越多的人都很难花几个小时去购买、准备食材，再细火慢炖打造一顿美食。而且，随着食品工业技术的发展，几乎所有食材都可以进行预制处理，这使得大家的选择不但越来越丰富，也是食品营养更丰富的一种体现。

但笔者要特别提醒大家，要多吃蔬菜。由于大部分绿叶菜不适合长期保存，因而预制菜中的蔬菜几乎都不足。《中国居民膳食指南（2022）》建议，餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300克新鲜蔬菜，显然，光吃



(视觉中国供图)

预制菜很难实现。所以，吃预制菜时，蔬菜就不能缺席。
(作者系科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任、副研究员、中国互联网联合辟谣平台专家委员会成员)

非遗文化之窗

陶瓷艺术中的生肖之美

□ 杨兴化

瓷承华夏

兔年说兔，喜逢农历新春，人们自然会讨论起十二生肖。你可曾知道，古人爱用陶瓷为材料制作生肖工艺品。生肖兔代表怎样美好的寓意？陶瓷工艺和生肖文化碰撞出怎样的火花？今天，让我们一起领略陶瓷生肖艺术带来的独特之美。

生肖造型图案的产生

作为华夏民族特有的文化，十二生肖文化是在农耕文明社会大背景下，人类思想意识与夸张造型图案融合的产物。十二生肖动物形象产生于夏商，发展于东周春秋，成熟于汉代。

原始宗教巫术祭祀、图腾崇拜等活动，对十二生肖动物形象的产生有着深远影响。而十二生肖文化是原始宗教信仰的延伸形式，换句话说，是通俗化的宗教祭祀活动。新石器时代的先民依赖农耕狩猎活动，而夏商时期的统治者对农牧活动更是格外重视，为实现天下长治久安，于是经常开展祭祀活动，以求风调雨顺，作物丰收，生活美满。商代甲骨文和金文对巫木占卜活动均有记载，表明原始宗教活动中所涉及的动物名称基本涵盖了十二生肖。

随着历史的发展，汉代大一统的局面开创了一代盛世，西汉董仲舒提出“罢黜百家、独尊儒术”。有故宫博物院珍藏的汉代青铜镜背面十二生肖铭文为证，受儒家思想影响，十二生肖与阴阳五行、天干地支相结合，形成了真正意义上的生肖文



图为现代烧制的白釉瓷兔（梅国建收藏）张海峰摄

化。从而寄托了人们对平安生活的美好祝愿和殷切期盼。

赋予生肖独特的艺术魅力

十二生肖被古代工匠作为装饰元素，广泛用于铜镜、画像石、画像砖、年画、壁画和陶瓷等民间工艺美术制作中。到现代，十二生肖又被运用到邮票、红包等物品中，反映了人们对生活积极向上的态度、对美好事物的向往。

以生肖剪纸、生肖俑为代表的民间工艺美术品，不断提升其特殊美学价值。作为传统剪纸艺术昂扬的生肖剪纸，随

着时代的发展，已由民间艺术昂扬走进现代艺术。艺术家们将十二生肖文化与剪纸艺术进行有机结合，创造出了具有中国优秀传统文化特色的艺术表现形式。比如，“蛇盘兔”剪纸图案，作为一种吉祥的象征被人们广泛使用，以祝福婚姻圆满。

除了剪纸，生肖俑作为生肖工艺美术品，却拥有与生肖剪纸不同的艺术表现力。在古代，生肖俑通常被视为趋吉避凶的神物，故多作为冥器，随葬于墓中保护墓主。据考古发现，生肖俑造型优美、线条流畅、服饰具有时代特色，不仅有极强

的艺术观赏性，而且为研究古代雕塑艺术、服饰风格提供了宝贵信息。

生肖文化与陶瓷艺术的融合

西晋“青瓷羊尊”、敦煌壁画“三兔藻井”、清“十二生肖修缘”、元代“十虎三彪图”、汉画像石“格斗刺虎”……十二生肖文化因其美好的寓意，常常被作为流行元素装饰在传统工艺美术品上，并且在陶瓷作品中运用广泛，如唐代三彩马、明万历青花云龙纹罐、金磁窑窑剔花兔纹罐等，种类繁多，极具艺术特征和美学特性，体现了传统文化重视人与自然、人与社会和谐共处的思想。

今年是兔年，兔排行十二生肖第四位，具有温和亲切、灵活敏捷的特点，因而深受人们喜爱。历史上关于“兔”的传说非常多，而以“兔”为元素创作的陶瓷艺术品更是不胜枚举。比如出土于唐代巩县窑的白釉兔兔，造型圆润，形象可爱，通体洁白，眼部黑釉装饰堪称点睛之笔，更显灵气十足。在我国传统文化中，兔子还被视为祥瑞之兆，是团圆的象征，更有着特殊寓意，被认为代表了人类优秀品德。因此，在古代，上至王公贵族，下至平民百姓，皆喜爱兔子。

陶瓷这一古老且富有魅力的艺术表现形式，一旦与十二生肖文化融合，便可以表现出如此区别于其他陶瓷制品的独特美学韵味。陶瓷与十二生肖在创作上的有机统一，既传承了我国陶瓷5000多年的古朴美学，也绽放了生肖传统优秀文化的独特魅力。

(作者系平顶山学院陶瓷学院基础教研室专业教师、工学博士)

满族：春节美食消费热

□ 单守庆

各地，以辽宁、河北、黑龙江、吉林、内蒙古自治区和北京等地为多。

满族是一个勤劳、勇敢、智慧的民族，善于广集博收外来文化并融合创新。他们的许多节日与汉族相同，如春节、元宵节、端午节和中秋节。尤其除夕必吃的春节美食“饽饽”（又名“艾吉格饽”），其原料、制法、造型、口味等完全与汉族的“饺子”相同或相近。满族有本民族的语言和饮食文化。

在2016年举办的首届中国满族文化节上，由中国起源文化研究中心和河北省宽城满族自治县迎祥商务酒店联合推出的满族饮食文化最新研究成果“满族四十九道饽”，受到广泛关注和好评，号称“满族养生饮食的代表作”。饽饽，理所当然名列其中，且有清官档案佐证：每逢重大节日，皇帝在奉先殿行礼毕，下台阶时，御膳房就开始煮饽饽，皇帝行至昭仁殿，太監立即传：“送万岁爷煮饽饽一品。”

春节，满语称“大年”。满族人为过一个红红火火的“大年”，往往要做繁琐的准备。也正是如此，每逢春节都会出现满族美食消费热。且看他们喜欢吃什么？

喜欢“吃年猪”。“没有年猪，不算过年”。在满族看来，过“大年”吃干干净净的无盐白猪肉片，那是“吃福肉”。

喜欢吃黏食。满族地区盛产黏玉米、黏高粱、大黄米、小黄米、糯米等黏性粮食，以此为原料，通过蒸、煮、炸等烹饪技法，制成黏糕、打糕、炸糕、撒糕、黏火烧、黏豆包等30多种黏性传统美食。为过“大年”准备的这些黏食，也称“年饽饽”。黏豆包更是必不可少，那是因为“黏”与“年”同音，还有豆包呈圆形，意即“团团圆圆”，寄托着他们对新年合家团圆、鸿禧吉祥的美好祝愿。

喜欢喝酒。《魏书》记载：2000多年前满族先民勿吉人“嚼糜酿酒”；《五代史》也有记载：“女真地酿糜为酒”。《汉书·食

货志》说，“酒，百药之长，嘉会之好”。满族人会酿酒，也喜欢喝酒。满族有酿酒的传统。2017年，承德琢酒被认定为“北派酱香酒文化起源地”后，“南茅北琢”在行业内得到普遍认可。满族还擅长利用当地特产的药材制成人参酒、灵芝酒、鹿茸酒、五味子酒等20多种药酒。2014年举办的第三届满族医药国际论坛提出：把辽宁省丹东市打造成“满药之都”。

现在，有以满族饮食文化为主的饭店商家，尝试将满族传统名菜精彩呈现：《满洲祭神祭天典礼·仪注篇》记载的“白肉血肠”、《燕京岁时记》记载的“萨其玛”及抹不去的民间美食记忆“煮饽饽”“酸汤子”……

满族的美食美酒，成了备受青睐的“香饽饽”。当它与汉族美食结合，成就了历史上最著名的中华大宴“满汉全席”。

(作者系中国药膳研究会副会长、中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员)

故乡，传来老屋的呼唤

□ 韦谓论

年近了，老屋在故乡的山腰张望。紧扣门环的铁锁，低头沉思：钥匙什么时候回家，请群山入座，开怀畅饮。

两块漏风的门板，把时光挤得瘦骨嶙峋。翕动的嘴唇，吐出的每一句话，都是先祖的足音。墙上的每一抔泥土，宗族的质感深厚丰盈，但已暗淡无光。门前落叶成堆。我的心在落叶下早搏、抽紧！

盘桓于树丫间的一轮明月，执着地守候一个个约定。月光下，慢慢缩成一点黄斑的老屋，仿佛被偶然的力量缓缓抹去，与昔日的回忆不辞而别。

老屋，端坐在石阶之上。眼光，把苍穹轻轻放下，又轻轻抬起。找不到旧巢的燕子，老得不再产果的老树，自语呢喃。墙根下满腹经纶的蝉，吐思、吐诗。曾经

的儿孙绕膝，曾经的鸡鸣狗吠、牛哞羊咩，以及用姜、葱、蒜、椒、小鱼仔、黄豆等，炒出的满锅清蔬，满庭欢笑，满屋烟火，真可谓一片冰心在老屋啊！

我曾记得，老屋的一个手势，就能把风和雨捻在一起，让鱼在溯流里翻腾，让禾苗在湿润的泥土里跳高！每当逢过节日，举着一只古铜色的大碗，把云朵压过天！现如今，老屋已没有足够的力气，掀髯唱诵《陋室铭》了，却尚能吟咏：清风一榻，万两黄金……

我们长大了，相继离开老屋，坐上汽车、火车，到不同的远方，年复一年地在生活的搅拌机里摸爬滚打。我们没有辜负日月星辰的照耀，没有辜负风霜雨雪的熏陶，脊柱负重但更刚硬健硕，思想在崎岖

上但更丰满。走一步有一步的独特景致，进一步有一步的欢喜惊奇！

乡愁，是一片大海！这海，挣扎了亿万年，还是无法跳出盘古开天辟地时，在地球上留下的一个小坑。

回家了。在酒盏烫红的傍晚，用酒发光的词语，与族人碰杯。双臂举起，虔诚地一请再请，天上的一个前辈与一个前辈的灵魂。厚厚的乡愁，在饭桌上铺展。拥抱、抱紧、再抱紧，明天又将天各一方地出发。有人问，不是还有一轮明月吗？

一年中，就是最害怕这一天，月最圆，人不全。天上的那把银勺子太小了，在如此深邃的天地间哪里，怎能捞得起困在乡愁孤寂底部的游子呢？

老屋的瓦片上，有一只鸟在高鸣。像

似在催促我，快和她飞向瓦蓝。而我，还在目光四望，深呼吸，尽可能吸吮到可以解决后半生精神饥饿的炊烟。

返程路上，车轮碾过一寸寸曾把庄稼扶起的泥土。匠地的车轮，将老屋的影像，一圈圈地抹去又整合，如一把油画刀，把老屋涂抹出丰富的色彩，层次奇峻而凹凸。一群唐诗宋词，紧跟其后，在烂漫农村与浪漫城市里，浅唱低吟！

我的后脑门似乎长着第三只眼睛。仿佛看见逝去的母亲倚在老屋门前，像一尊雕像。阵风吹过，老人家歪开扶地残年的拐杖，以手加额，双唇微颤，看得出，我就是她唇齿间踮出的一朵云，一片天！

本版投稿邮箱 769131563@qq.com

朱仙镇木版年画迎佳节

□ 高桃芝

“二十八，贴花花，东八张，西八张，贴得满屋亮堂堂。”瞧！门脸上贴朱仙镇木版年画，大红大紫，花花绿绿，红红火火，顿时洋溢着浓浓的年味儿。

朱仙镇，乃我国四大名镇之一，位于河南省开封市。其木版年画源远流长，由“桃符”加上汉唐壁画艺术演变而来，是古老的汉族传统工艺品之一。北宋年间，每逢过年，家家户户贴门神已成为一种风尚。后来北宋灭亡，开封几经战乱，木版年画便衰落下来。到了明代，开封木版年画虽然又得以复兴，但已逐渐转移到朱仙镇。明清时期，朱仙镇便有300多家木版年画作坊，作品畅销各地，于是，开封地区的年画便被统称为朱仙镇木版年画。

朱仙镇木版年画堪称是中国木版年画的鼻祖，主要分布于朱仙镇及其周边地区。构图饱满，线条粗犷简练，造型古朴夸张，色彩鲜艳艳丽。人物头大身小，颇有喜剧效果。天津杨柳青、苏州桃花坞、山东潍坊等地年画均受其影响。

朱仙镇木版年画的题材以门神为多。传说，唐太宗李世民病时，梦里常听到鬼哭之声，以至夜不能寐。这时，大将秦琼、尉迟敬德二人自告奋勇，全身披挂地站立宫门两侧，结果宫中果然平安无事。李世民认为两位大将太过辛苦，心中过意不去，遂命画工将他俩的威武形象绘之在宫门上，称为“门神”。

大大小小的门神画中，以秦琼、尉迟敬德两位武将为主，或衣着不同，或形态各异：步下鞭、马上鞭、回头马鞭、抱鞭、竖刀、披袍等，不下20种样式。除此之外，还有各种文门神。文门神有五子、九莲灯、福禄寿等，武门神常是戏曲中的忠臣义士和各类英雄好汉。不同人的房门常贴不同内容的门神：已婚子安房门贴“天仙送子”“连生贵子”“三娘教子”，中年人房门贴“加官进禄”“步步莲生”，老年人房门贴“松鹤延年”和寿星之类，少年居室房门贴“五子夺魁”“刘海戏金蟾”等。

朱仙镇木版年画，木版、颜色、宣纸各有高妙。木版年画的雕版十分关键，始终保持着中国传统线描绘画的笔锋和力度，同时厚重朴拙，体现木版年画的韵味。可以说，一块雕刻画，就是一件独立的艺术品。色彩方面，普通年画以黑、黄、红、青、绿、紫六色为主，先淡后浓，依次套印而成。高档年画与神像画人物之眼眸、胡须和服饰，需加套水墨、金粉，套色多达9遍。年画选用的宣纸也都是上好的熟宣，据说这种熟宣可以使颜色持久保留，套色效果也好。

朱仙镇木版年画不但具有极高的艺术收藏价值，而且极具观赏价值。鲁迅先生给予了其很高的评价：“朱仙镇的木版年画很好，雕刻的线条粗健有力，和其他地方的不同，不是细巧雕琢。而且这些木刻很朴实，不涂脂粉，人物也没有媚态，颜色很浓重，有乡土味，具有北方木版年画的独有特色。”这是对朱仙镇木版年画艺术特色的褒奖。

色彩斑斓的朱仙镇木版年画，是刀与版的对话，色与纸的对话，更是年画艺人与传承在对话，人与岁月在对话，绘出了鲜活历史，被国内外专家称之为优秀的民间艺术奇葩。2003年，朱仙镇被国家授予“中国木版年画艺术之乡”称号，2004年，开封博物馆成立“开封朱仙镇木版年画研究保护中心”。2006年，朱仙镇木版年画被列入首批国家非物质文化遗产名录，2008年，中国邮政发行了《朱仙镇木版年画》特种邮票。

朱仙镇木版年画，从中原大地哺育出来，带着泥土气息，透着纯正民风，如今被艺术家植入时尚元素，更彰显其艺术生命活力。
(作者系中国科普作家协会食品科普创作专业委员会会员)