

二月二吃“龙食”

□ 单守庆



农历二月二，是个名称挺多的节日：“龙抬头”“春龙节”“青龙节”“龙兴节”“农事节”……对名称里的“龙”，我国现代史上第一部大型语文工具书《辞源》这样溯源：“龙是古代传说中的一种善变化、能兴云雨、利万物的神异动物，为鳞虫之长。”龙既然是动物，那么它就和来自动物的肉类食品有关系，而且是那么久远、那么紧密的关系。

回望二月二的节日餐桌上，称面条为“龙须面”；称一锅煮的面条、馄饨为“龙拿珠”；称米饭为“龙子”；称水饺为“龙耳”“龙角”；称烙成龙鳞状的煎饼为“龙鳞饼”；称吃猪头为“食龙头”；称吃葱油饼为“撕龙皮”……

吃来吃去，人们在解读这些含“龙”字的菜名时，打开中华饮食的历史画卷，找到了“吃龙食”与肉类食品更为确凿的证据。

上古社会生活的百科全书《山海经》不止一次提到这种怪东西——“视肉”，后人注释为：“聚肉，形如牛肝，有两目也；食之无尽，寻复更生如故。”可见，先民渴望老天赐给他们肉吃，就幻想出“自来肉”的神话。人类终于有肉可吃了，这还得从食物史三个阶段的

“三皇”说起：受自然启发发明钻木取火，后世尊之为“火祖”燧人氏；驯养野兽成为家畜以供食用，后世尊之为“华夏民族人文先祖”伏羲氏；“尝百草”，教人医疗与农耕的神农氏，后世尊之为“神农大帝”。

且说伏羲氏，看到“天下多兽”“天下多水”，他“教民以猎”“教民以渔”，还综合多种动物特点拼凑成龙、凤的形象。龙、凤成为贵族身份的标志。贵族有吃肉的特权，古代称他们是“肉食者”。《礼记·王制》记载：“诸侯无故不杀牛，大夫无故不杀羊，士无故不杀犬豕，庶人无故不食珍。”

曾得到著名史学家季羨林手书推荐其作品的高成鸾，在完成国家史学课题《“尚齿”（尊老）：中华文化的精神本源》之后，推出“追溯中餐演进道理”的《味即道——中华饮食与文化十一讲》，书中专设一节，讲述《龙、凤来自华夏祖先的肉食》。

“龙的臆造出发点是肉食，凤的臆造出发点也一样。龙是鳞类外加兽类的代表，而凤只是鸟类的代表。龙代表的动物包括兽类，所以龙比凤更重要。”这个说法，更有助于人们知晓为什么含“龙”字的菜名多：吃龙鳞（薄如蝉翼的春卷皮就像是龙的鳞片）、吃龙眼（白肉黑核、形圆味美的桂圆，也称“龙眼”）、尝龙胆（黄米面包入糖馅、豆馅或菜馅等馅料，油炸后色泽金黄，外酥里香）、啃龙骨（油锅中翻滚的油条，就像一条金黄的长龙在翻江倒海。二



图为粤菜名厨林中文制作“黄椒酱蒸盘龙东星斑”。

（作者供图）



月二吃“龙骨”，特别有“骨气”）、吃龙蛋（二月二这天早上的鸡蛋不叫鸡蛋，而叫作“龙蛋”哦）……

“二月二，龙抬头；大仓满，小仓流。”这流传久远而广泛的民谚，到了新

时代的龙年，也将有更加丰富多彩的美食呈现。

（作者系中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员、中国餐饮文化大师）

把春天请进茶碗里

□ 文/图 童云



尽管人们知道茶树到了春天会一如既往地发出新芽，但当新芽如约而至时，还是会欢呼雀跃地奔走相告，早早地备好茶具，等着品饮新年里第一杯春茶。

六大茶类中，率先上市的当然是绿茶了。据统计，绿茶是我国产量最多、消费市场最大的茶类，占有茶类总销量的五成至六成，当之无愧成为六大茶类历史最悠久的“元老”。

我国绿茶花色品种之多，居世界之首。仅从茶叶的形状来看，有扁形的西湖龙井、形如螺形的碧螺春、形如竹叶的竹叶青，以及条形的黄山毛峰和信阳毛尖等名茶，大多是采一芽一叶、一芽两叶制成的。也有用单芽制成的茶叶，如名字中直接带着“芽”的峨眉雪芽等，这种单芽茶，外形秀丽，毫香清鲜，只是“500克干茶需要5万至6万个芽头”才能制成。想着茶山上采茶女工的手指至少得掀动6万次，才能换来自己茶罐中的一斤茶，不由得分外珍惜手中的这一杯绿茶了。

绿茶的氨基酸、茶多酚含量高，这使得茶杯中的绿茶汤香气清幽，滋味鲜爽，为众多消费者所喜欢。其鲜爽，更是绿茶作为非

发酵茶诱人的一大特点。饮上一杯早春绿茶，似乎就让自己的身体实实在在地知道春天来了！

“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。”人们喜欢用苏东坡《春江晚景》来描绘春天的到来，如果将鸭比作动物界的“知春者”，那么植物界的“知春者”，就应该是长于南方的茶树了。可谓“好茶知时节”，人们根据春茶采摘时期的不同，给予了它们不同的名字，如清明节前采制的称“明前茶”，雨水前采制的称为“雨前茶”。在5月份前采制的茶都可以称为“春茶”。

龙年，人们自然格外期待茶名中带“龙”字的西湖龙井。但是如此隆重的时刻，一定要注意



茶叶到达的时间。有专家根据以往的经验 and 各地气候，以及产茶的种类，向广大春茶爱好者公布了龙年春茶上市的时间表，在3月中旬，你就可以喝到春意满满的西湖龙井茶了。

迫不及待地想把春天请进茶碗里的你，在此之前可以用率先上市的“乌牛早”，来暂时满足自己的味蕾需求。

春天里，你在手捧一杯春茶，观茶舞之余，还可以为自己泡一壶调饮茶。你只需要挑出几片漂亮的薄荷叶、柠檬片，和绿茶一起放进茶壶里，在你注入开水的那瞬间，鲜爽的早春绿茶，融合薄荷的清香与柠檬的酸爽，犹如春天里的一道清泉，沁人心脾。这道绿意盎然的春日调饮茶冲泡时根据个人口感喜好，加入适量蜂蜜调匀即可饮用。

就这样，从茶山上的第一枚茶芽萌发，我们就期待着品饮来自杭州的龙井茶、浙江长兴的紫笋茶，安徽六安的瓜片……一年一年地期待春茶的到来，就如同一年又一年地期待春天的到来一般。

这种可持续的乐趣，让我们发自内心地感叹：看啊，一个新鲜的世界又来到面前了！

（作者系中国农业大学出版社副编审、中国科普作家协会农业科普创作专业委员会委员）

嗑葵花籽容易上瘾，主要是其特殊香味刺激舌头上的味蕾，再通过大脑的食欲中枢，反馈于唾液腺等消化器官，使之呈兴奋状态。特别是市场流行的多味葵花籽、五香葵花籽等，更是喷香焦脆，大开胃口。但是，嗑葵花籽有利也有弊。

其一，嗑时容易带走大量唾液。如古人言：“瓜子多吃伤津液。”据统计，每天嗑葵花籽125克，唾液随壳吐出10毫升。这样会增加唾液分泌腺的负担，损失体内的有用物质。时间长了，还会使味觉迟钝，食欲减退，甚至引起胃痉挛。许多人嗑葵花籽后感到口干舌燥，就是唾液耗损、伤了津液的缘故。如果嗑时泡一杯绿茶，不时缓缓地呷上一口，或许要好些。

其二，制作中会使用大量香料和食盐。如八角茴香、桂皮、花椒等，大都含有一种黄樟素，已证实会致动物肝癌，长期食人，应引起注意。食盐摄取过多，则会在血管内滞留，造成血管阻力增加，细胞内外的钠浓度改变，使血压升高，于健康不利。且葵花籽油性大，多吃会引起肥胖、高血脂、脂肪肝等病症。

此外，葵花籽除了嗑，还可以榨成油。葵花籽油清亮透明，芳香可口，质地纯正，被誉为“高级食用油”或“健康油”。食品化验证明：葵花籽油所含的亚油酸，比如棉籽油、菜籽油、豆油、花生油或芝麻油都多。经常食用葵花籽油，对防治高血压、动脉硬化和冠心病大有益处；对因缺乏亚油酸所引起的营养不良，如皮肤干燥、鳞屑肥厚或老年性白内障等病症，有一定的抑制作用；对健康人能增强体质，防病抗病，延年益寿。葵花籽油还可以制造人造奶油、固体油等。

（作者系中国科普作家协会会员）

嗑葵花籽的利弊

□ 谈宜斌