

饺子，北京冬奥的美食“大使”

□文/图 单守庆



“舒服不如倒着，好吃不如饺子”，这句在我国民间流传已久的谚语，竟然被北京冬奥会引爆了，并赋予了饺子特殊的内涵。随着北京冬奥会赛事的拉开，“好吃不如饺子”的呼声也越来越高，直至全球家喻户晓“中国饺子火爆冬奥会”。

据媒体报道，2月9日中午，国际奥委会主席巴赫来到北京冬奥会主媒体中心餐厅，见到他熟悉的记者正在用餐，近前请教“吃什么”，记者向他推荐“饺子好吃”。没料记者和他不谋而合，巴赫笑着回应道：“我最近没少吃饺子，都吃胖了。”朱莉娅·马里诺斩获冬奥单板滑雪女子坡面障碍技巧赛亚军后，接受媒体采访时特

意谈到她对北京冬奥村美食的爱：“自从来到这里，我大概吃了200个饺子。”“我从山上（训练）一回来就吃饺子。”

特莎·莫德结束比赛回到美国后，于2月15日在社交媒体上发文，回顾不舍的中国北京冬奥之旅。在北京冬奥会上，她是美国单板滑雪运动员，还当上了业余的“吃播”播主，频频晒出北京冬奥村的很多中国美食。她说“这个可口、那个也好吃”，更是直接用镜头记录下自己吃饭的样子：“先来一口饺子……”

2月14日下午4点，奥林匹克官方网站晒出谷爱凌比赛结束正在吃韭菜盒子的图片，并配发文字说明：“这是冠军才有的方式。”就在这天上午，北京冬奥会自由式滑雪女子坡面障碍技巧资格赛开赛，观看比赛的观众紧张不已，倒是刚刚完成第二跳在等候区等待成绩的中国运动员谷爱凌心态非常轻松，从怀抱的塑料袋掏出了一个韭菜盒子吃了起来。网友们盛赞她那般淡定从容，也评论起她喜欢的美食：“韭菜盒子”，是

“大号的饺子”——放大的饺子。还有谷爱凌爱吃猪肉韭菜饺子的报道，她说“那是姥姥、妈妈和家的味道”。

北京冬奥会肩负着超过1700名代表团成员一天24小时的餐饮供应。高峰期，这里一天吃掉100多公斤饺子。不同语言的运动员和代表团成员说过同样意思的话：中国饺子超级美味！

中国饺子火爆奥运会，像冰雪赛场上的竞争一样，也绝非易事。北京冬奥村餐饮团队从2018年6月开始制作菜单。经过3年时间，最终第6版菜单获国际奥委会批准通过。来自世界各地的678道特色菜品入选2022年北京冬奥会运动员菜单。这番精挑细选中，中国饺子榜上有名。

北京冬奥会开幕啦！世界舞台、亚洲舞台、中餐舞台、清真舞台、披萨与意大利面舞台、沙拉台和调味品台、面包和甜品台、鲜果台……12种餐台美食荟萃。冰雪健儿餐台上“沙场点兵”，除了美味可口的考量，还特别关注食品的营养成分、能量、过敏原等信

息，要求十分严格。服务冬奥会餐饮的名厨大师们既玩美又兴奋地说，这些“拿着计算机吃饭”的顶级运动员常常选中饺子！

饺子，原名“娇耳”。在距今1800多年前的东汉时期，医圣张仲景看到家乡穷苦百姓忍饥受寒，耳朵冻烂了，伤寒病流行，他心里难受，决心救治。他在面皮里包入一些食材、药材，取名“祛寒娇耳汤”，煮熟分给乞药的乡亲们吃。饭后，把冻烂的耳朵治好了。从此，有了民间流行的“药膳饺子”。每到冬季，人们都模仿制作这种形似耳朵的“捏冻耳朵”吃。

北京冬奥期间的饺子火爆，也从一个侧面证明：这场冰雪大比拼，也是展示中餐文化、中医文化等中国传统文化的大舞台。刚看完冬奥直播的一位朋友，想吃饺子庆祝中国冰雪健儿夺取金牌，便兴奋地来到被大世界吉尼斯纪录认定为世界上最长的饺子馆——始创于1829年的沈阳老边饺子馆，在长途电话里说冬奥、话饺子，很是感慨：“冬奥到，饺子到。竞赛是皮，团结是馅。一起向未来！”



图为沈阳老边饺子：1、五谷丰登；2、鸿运当头。

（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）

春采茵陈煮新茶

□梁永刚

豆棚瓜架

豫中乡村，乡亲们习惯把茵陈叫做“白蒿”，其叶子绵软如绒，好似离鸟的幼翅，绿中发灰发白，气味芳香，经冬不死，春季则因陈根而生。每到正月，河滩荒野上每棵枯黄的蒿子根部，就会长出一簇水灵灵、脆生生、绿茵茵的茵陈。

茵陈的生长方式有两种：一种是茵陈老长枯黄后，微小轻盈的种子被风一吹四散开来，飘到哪儿在哪儿生根发芽，这种茵陈生长极其缓慢，正月里只是刚刚从泥土里探出头来，在枯草丛中冒出几片娇小的嫩苗和一小撮新绿，不仔细辨认就不容易发现，往往是等到二月才能采摘；另外一种是从陈年老蒿的根部发出的嫩芽，这种嫩芽隐藏在蓬乱茂密的蒿子棵之中，颇有“老树发新芽”的意味。

黄枯干涩的蒿子棵在田野荒坡上随处可见，高约三尺，蓬乱如草，一簇簇一团团纠缠蔓延，铺设出山野村居的独特风貌。一株株看似被风刀霜剑夺去生命的瘦弱蒿草，居然在紧贴地面的枯根之下，萌发出如此泼实坚韧的嫩苗，迎着早春凛冽的寒风，欣欣然睁开了眼，在满目枯败的荒草丛中顽强生长，以高傲的姿态藐视所有的寒雪朔风，脚足了劲，奋力拼搏，破土而出，成为早春一抹耀眼的新绿。此种茵陈比种子随风飘落随处生长的茵陈出苗要早，长势也好，只要墒情好，正月里就能长成一丛浓绿。采茵陈需要眼力，更需要耐力，蹲下身子，轻轻拨开蓬乱的蒿子，目光穿过乱蓬蓬的绿叶抵达根部，一堆枯草里随处可见细碎的新绿，那便是初生的茵陈。采茵陈的方法也很独特，不能用手拽，一拽就弄碎了；也不宜用刀刈，因其长在老根之上，只需用手将蒿子棵连根拔掉，那一簇绿意盎然的茵陈就被泥土带到了出来，一株完整的茵陈就这样轻松收入囊中。

传统医学认为，春季是养肝护肝的最佳时节，所以一到春季，注重养生的、肝脏不好的人们就开始变着法子食用茵陈了。《本草新编》记载：茵陈，味苦、辛，气微寒，阴中微阳，无毒。《医学衷中参西录》又记：茵陈者，青蒿之嫩苗也。秋日青蒿结子，落地发生，贴地大如钱，至冬霜雪满地，萌芽无恙，甫经立春即勃然生长，宜于正月月中旬采之。其气微香，其味微辛微苦，秉少阳最初之气，是以凉而能散，善清肝胆之热，兼理肝胆之郁。

正月的茵陈性微寒味稍苦，以其早春萌出的嫩茎叶入药，因药效好，株叶小，大多晾干后当茶喝，也就是人们常说的“茵陈茶”。东汉医学家、“医圣”张仲景所著的《伤寒杂病论》列出一剂茵陈蒿汤，用于治疗黄疸、腹满口渴、小便赤短、大便不畅等症。现代医学认为，茵陈兼具预防保健和治疗作用于一身。泡茵陈茶的方法有多种，可烦琐亦可简单。将干茵陈放入杯子后冲进开水，盖上杯盖泡捂一二十分钟即可饮用；也可直接用烧开的沸水冲煮，只需稍微捂上一会儿。那些平时讲究的人在泡茵陈茶时往往会添加一些其他东西，放上一些枸杞，加入几颗红枣，随着绿茵茵的茵陈、红艳艳的大枣和枸杞打着旋上下翻滚，茶水开始变幻色彩，绿中透着红，晶莹闪着亮，嗅之清香四溢略带淡淡苦味，品之满颊留香爽口润喉余味悠长，经常饮用可以去肥腻养肝脾清肝火去湿且益气补血，实乃茶中之上品保健之良方。

茵陈是个好东西，不仅能泡茶喝，还可以泡制药酒。老舍的《四世同堂》中曾经记载过茵陈酒，据说能够清热祛湿、舒筋活络。老舍先生在书中并未列出茵陈酒的配方以及具体的泡制方法，这不能不说是一个小小的遗憾。素日里自己爱饮茵陈茶，且隔三岔五闲暇之时喜欢和朋友小酌几杯，于是便按捺不住急于品尝茵陈酒的期盼，买了几瓶高度酒，照着网上搜索来的制作药酒的方法，尝试着自制茵陈酒。等我把新鲜的茵陈择洗干净放入几瓶酒中之后，感觉自己完成了一件期盼了数年但一直未能如愿的大事，一种从未有过的成就感油然而生。接下来的几天，我每天下班回家后就打开橱柜一睹茵陈酒的风采，也就是三五天的工夫，浸在烈酒里的茵陈居然把酒泡成一片碧绿，拧开瓶盖，一股沁人心脾的清香夹杂肴香扑鼻而来，让人不禁心生“晚来天欲雪，能饮一杯无”的冲动。好不容易盼到了周末，约上三朋四友到小餐馆小酌，众人皆称茵陈酒口味独特，且兼具养肝护脾之疗效，觥筹交错间自有一番不同于平日的别样情趣和心闲神定的逍遥自在，难怪周作人曾经赋诗一首赞誉茵陈酒：红日当窗近午时，肚中虚实自家知，人生一饱原难事，况有茵陈酒满觞。

（作者系河南省平顶山市人大常委会工作人员）

春天，吃对了就是“补”

□宁蔚夏

春天是万物复苏、万物生发的季节，为顺应“天时”，人们可用粳米加些应时蔬菜共煮作粥，既利消化吸收，又助春阳生发，不失为时令佳肴。

春日宜食三菜粥

荠菜粥。取荠菜100克洗净，倒入锅内，加水适量煮沸，再加上洗净的荠菜100克，用文火煮至米熟烂即可。“春来荠菜勿忘归”。春日大地之时，在广阔的原野上到处生长着一种开白色小花的野菜，它就是荠菜。荠菜营养丰富，味道甘美，其中所含蛋白质是韭菜、蒜苔、白菜等蔬菜的数倍，而且含有10多种氨基酸，以及葡萄糖、蔗糖、乳糖等。荠菜古称“护生草”，民谣说：“三月三，荠菜当灵丹”，它不仅是美肴一碟，同时也是灵药一方，具有防治麻疹等春季常见病和止血等作用，

并有助于身体长高。

芹菜粥。将连根带叶（叶的营养比根茎高）的芹菜120克洗净，切成2厘米长的小段，和250克淘净的粳米共同放入锅内，加水适量，用旺火烧开，文火再煎煮至粳米烂成粥，加入适量的味精、食盐即成。芹菜有水芹和旱芹之分，四季皆上市，而在初春蔬菜淡季，鲜嫩的芹菜则是人们最为欢喜的蔬菜之一。它即可炒食，又可凉拌，还可做馅，用来煮粥，别有风味。芹菜营养丰富，尤其是钙、磷含量较高，颇适宜于生长发育旺盛的儿童食用。据研究，芹菜具有降低血压、安定中枢神经和抗癌作用，亦适宜于血管硬化、高血压、神经衰弱等中老年人食用。

韭菜粥。先将100克淘净的粳米倒入锅内，加水适量，用武火煮沸，再加入洗净切碎的韭菜50克，用文火煮至粳米熟烂成

粥。韭菜自古即是美食佳蔬，李时珍曾赞其“乃菜中最有益者”。它富含多种维生素和糖、蛋白质，尤其是胡萝卜素与维生素C的含量很高，在蔬菜中名列前茅。吃韭菜讲究时令，“春食则香，夏食则臭”。春日食韭有辛辣助阳，促进生发的功效，其中所含抗癌物质，还具有调味杀菌等作用。

奇蔬良药侧耳根

侧耳根，又名鱼腥草，每当春季，它便以“首席嘉宾”的身份来到“天府之国”的菜市场，深得人们喜爱。侧耳根的药用价值很高，曾经救过不少人的命。

1945年8月6日，美国在日本广岛扔下了人类战争史上的第一颗原子弹，面对突如其来的袭击，缺医少药而又没有救治核爆炸经验的广岛人，纷纷采用民间疗法进行自救。在距离爆炸中心700—2500米

内，有11位不幸受伤的人，他们将生长在田边地头的侧耳根采摘回来，煎汤饮用，结果，不但所患致命的放射病逐渐好转，而且都健康地活了下来，有的还生育了子女。在1990年第九届防止核战争国际会议上，当时广岛的一位见习军医官，就此作了特别发言，与会者无不为一医学奇迹而惊叹。

1979年，我军一位战士在一次战斗中身负重伤，与部队失去了联系。在无粮无药的情况下，他靠着野地里一种不知名的小草度日充饥。几天后，这位战士找到了部队，医生在给他检查时，发现伤口竟一点也没有感染，而且身体良好，于是惊奇地问他吃的是什么药，他拿出一枝给医生看——侧耳根！

（作者系中国科普作家协会会员、成都市第二人民医院副主任医师）

探访乌兰察布火山群

□王 谨

观天下

火山之兽，人类只能躲避而无法制服。今年1月，汤加火山的爆发，比飓风、地震还要令人类震撼。据说，其威力达到了上千颗原子弹爆炸的能量，给汤加造成了巨大的创伤。其实，在中国版图历史上，也不乏留下火山爆发的痕迹。内蒙古乌兰察布就留下多处火山口遗迹景观。

那天，我们从北京北站乘高铁去乌兰察布。这条高铁的建成，得益于北京—张家口承办的2022年北京冬奥会。从北京经张家口到乌兰察布，全程只有两个小时。从车窗放眼视野里急速后移的原野，尽管冬日是空旷的、清冷的，但清冷沉淀了空间的尘埃，使视野的万物变得清明，棱角分明。

乌兰察布位于阴山东麓的一个豁口，是草原通往内地的重要通道，也是草原丝路的重点驿站。来乌兰察布的第二天，正值辛丑年冬至。早晨，我们即驱车去察右后旗乌兰哈达火山。乌兰察布的火山群主要集中在察右后旗，据说有20多座。该火山群形成于地质历史的第4纪晚期，属年轻的休眠状态下的“活火山”，已被内蒙古自治区地质部门评定为地质遗迹。

观瞻火山群地质遗迹独特景观，不但可以欣赏大自然的特别馈赠，还可以窥视地球深处岩石的组成和演化，了解神秘火山的形成和构造。

汽车车轮切过火山灰色主色调的草原，车行近一个小时，草原上时而闪现砾石般的黑灰石块。这也许是火山爆发时，喷射力量最初甩出的石块。越来越多的黑灰石块出现，表明火山口近了。

沿木板搭建的栈道登上火山顶，极目四望，原来突兀耸立在辽阔草原的3号火山，是一个比较完整的火山，中间有个凹陷下去的敞口，像口大锅一样；锅中间还有个圆坑，似乎是当年火山喷发时留下的喷射中心。大家纷纷站在火山口，居高拍照。一些情趣高的同伴，不知受谁的提议，居然沿着

陡峭的火山口壁，一路走到喷口底部要探个究竟。大家走到火山口底，手拉着手，围着小圆坑，跳起了欢快的类似锅庄的舞蹈。

我们照原路沿栈道返回。驱车驶出不远，在一处裸露天煤矿般黑压压一片的火山口停下。

实际上，这是相邻3号的6号火山口。这里的火山石呈黑色，多带有燃烧后留下的密密的小蜂窝，拿一块火山石在手掂量，觉得很轻。山脊上，留下长方形一大块明显的开采痕迹。原来这处曾是火山石料厂，开采黑色的火山石，可以作为非常好的建筑材料，既吸水，质量又轻。火山口附近，还留下诸如火山泥浴体验馆、火山食谱等宣示牌，可见夏天是热闹的。也许因为现在是冬季，所以这些服务窗口都关着门，也见不到服务人员。这处火山石料厂，大抵欠科学规划，周边生态多少受到些影响。

之后，我们来到一处呈红褐色的火山口。一条沟壑绕着炼丹炉般的红褐色熔岩沙丘，像不需雕琢的红山雕塑，也像天然立体水墨画。原来，这是非常好看的5号火山口。火红的熔岩沙石，记录了当年火山喷发奔涌留下的奇观。我们纷纷背靠色彩斑驳的火山沙石丘拍照，定格美好的瞬间。

中午，在乌兰察布市察右后旗白音查干镇，旗委一位负责人介绍道：旗内火山口旅游资源非常丰富，现已探明的有多座火山口。但因近两年疫情干扰，火山口旅游资源没有很好利用。2022年，旗委旗政府拟做出规划，对火山口资源实施整体性保护，包括对每个火山口设保护性围栏，设计火山地质公园门票，不允许游客带包，不允许自行带出火山石，等等。

火山爆发所留下的自然景观，为科学家研究地质的构造提供了切口。在挖掘乌兰哈达火山审美特征的同时，针对纷呈的独特景观，开辟一批火山旅游景点进行现场知识普及，使游客近距离生动地了解火山，将使这里的火山地质遗迹成为中国火山科普教育的又一胜地。

（作者系人民日报海外版原副总编辑、中国作家协会会员）



（视频中国供图）

由于我国自然环境、气候条件、民族习俗等地域差异，从而让各地区各民族饮食结构和饮食习惯更加丰富多彩。

尤其以秦岭——淮河一线区分的南北两域，其饮食文化随地域的不同而存在着很大差异。气候原因直接体现在对粮食作物有决定性影响的水热条件上，自然导致了主食的不同。正如建造一座大厦，地基的结构性质决定了上层建筑的结构样式，因此，南北饮食结构与吃法自然有着巨大的差异。

南方人爱米饭，北方人喜面食，主要与南北方的农业生产结构不同有关。南方气候高温多雨、耕地多以水田为主，所以当地的农民因地制宜种植生长习性喜高温多雨的水稻；而北方降水较少，气温较低，耕地多为旱地，适合喜耐寒的小麦生长。所谓“种啥吃啥”，长此以往，便养成了南米北面的饮食习惯。

北方气候寒冷，尤其冬季十分寒冷，因此饮食中脂肪、蛋白质等食物所占比重较高，尤其在牧区，牧民的饮食以奶制品、肉类等为主。南方人饮食以植物类为主，居民有喝菜汤、吃稀饭的习惯。而在高寒的青藏高原上，青稞是藏族人民主要种植的作物和主食，同时为了适应和抵御高寒的高原气候，具有增强活血功效的酥油和青稞酒成为藏族人民生活中不可或缺的主要食用油和饮料。

除了食材上的差异，在烹调习惯、口味风格方面也有很大不同。比方稀饭，北方主要是小米粥、大米粥，通常最多放几颗枣。但南方人，不仅粥里放菜，就连火腿、松花蛋等也往里面放，甚至粽子里都裹着香肠。另外南方人喜甜，北方人喜咸。南方人吃菜喜欢分别炒，北方人偏爱一锅炖。南方人喝汤是作为一个菜上桌的，更多的是在夏天炎热的时候喝汤，广州、福建一带在饭前、饮酒前喝汤，尤其广州人煲汤是出了名的；而北方人一年四季都喝汤，但是汤是在饭后喝，一般不是作为一道菜上桌，而且主要在冬季喝汤，觉得热乎、暖和。总体来讲，南方饮食讲究的是精细，而北方体现的是粗犷。

南方菜肴精致的最大特点就是选料讲究，包括广东粤菜、四川川菜、湖南湘菜、江浙杭帮菜等。也许是因为南方山水清秀、色彩丰富的缘故，南方人的美学理念也多以柔和淡雅见长，菜肴自然也打上这鲜明的地域烙印，不但色香味俱全，而且盛放器具的花色、装饰以及就餐环境等，都格外讲究。就烹饪方法来讲，无论是烤、焖、蒸、炖，还是炙、熘、炒、拌，都有一套繁杂而讲究的程序，追求的是鲜、嫩、香、滑，以求满足味蕾的各类微妙体验。南方菜量小而精，一年四季蔬菜丰富，品种繁多。

北方菜肴则以色香味重取胜，最大的特点就是就地取材，讲究火候。做菜原料没有南方丰富，即便是普通食材，北方厨师也能做出与众不同的味道来。譬如兰州烤羊头，先将羊头煮得半熟，然后一刀刺成两半，刷上一层羊油，再放在烤炉上用急火烧烤。烤羊头的整个工序很是复杂，共计要刷油9次，刷酱油两次，刷醋两次，刷孜然两次，刷辣椒油3次。做好后，整个羊头呈紫黑色，虽不是很好看，但味道却格外诱人。东部广大平原地区适宜种植小麦，面食比较多。北方食物多而粗，到了冬季就数大白菜最多，要不就是大棚蔬菜，品种相对还是少了些。几乎没有独立的菜系，虽然各地都受鲁菜影响，又都有各自的特色，但不像南方菜系区分得那么明显。

从喝酒来看，北方人豪爽，平均酒量大于南方人，特别是山东和东北人酒量惊人。南方产白酒，名酒较多。冬天北方人更喜欢白酒，南方江浙一带喜喝黄酒，比如绍兴女儿红、上海和酒、石库门等。北方人大碗喝酒，大口吃菜，大声说话，北方人相对内敛、细腻。

南方人喜欢吃葱，北方人喜欢吃蒜。南方人更多吃泡菜，北方人更多吃咸菜。

北方人多喜欢吃鸡，南方人多喜欢吃鸭，这是由于南方水多，出产鸭类多，而北方陆地饲养鸡类容易，除了北京烤鸭是个另类。

（作者系加拿大某国际财团风险管理资深顾问，科幻作家）