离过年还有一个多月,“年菜”提前上桌

过去,从这道菜还能看出主妇是否会当家

前些日子雾霾严重,不少人窝在家里,兴致勃勃地做起了“年菜”,“这道菜里有木耳、藕片,都是清肺的,还能提前感受‘年味’。”民俗专家介绍,在过去,根据一道年菜,还能看出主妇是否会当家。

现代快报记者 王颖菲

“Amy”晒自家的年菜 图片来自网络

老奶奶自创“偷懒创新烧法”

南京90后姑娘“Amy”,这两天吃到了妈妈做的年菜。尽管年纪不大,但她的老南京观念却一点不少,“老南京最爱炒年菜了,里面有木耳、有藕片,也正适合雾霾天。”

因为前段时间雾霾的缘故,炒年菜,这道原本年前才开始准备的南京传统菜式,提早上了餐桌。76岁的杨奶奶刚买了一筐菜,准备给几个儿女预备年菜。“前几天天气不好,吃点年菜顺便调调口味。”她向现代快报记者表示。

和一般的将各种原料洗净、切细、单独炒制,以及使用盐、糖、酱油、味精调味的“传统做法”略有不同的是,杨奶奶发明了自己的“偷懒创新烧法”。

她使用的材料主要有:腌白菜、雪里红、豆芽、千张、豆腐果、金针菜、香菇、木耳、花生米、荠菜、菠菜、胡萝卜、冬笋、藕、香干、芹菜等。杨奶奶先将菜洗净、切细,不过并不是每样都单独炒制。“这一样一样的,太麻烦啦。”杨奶奶透露,这些菜中,除了要将花生米先煮熟,还有绿叶菜因为体积大需要每样单独炒外,其他基本都可以两三样一起炒,节省时间。

此外,在加调料时,她只使用盐、油、糖、生姜、葱,不放酱油,以保证绿叶菜颜色不会变,出锅前再放点味精。最后,再把所有的菜放到锅里,拌一拌即可。

杨奶奶笑言,办法看似偷懒,但味道一点不差。

从炒年菜,看出主妇是否会当家

年菜是怎么成为南京的传统菜式的?做年菜有什么讲究?

长期致力于传统文化保护与传承的南京作家薛冰告诉记者,过去生活水平低,素菜是那个年代里的“大宗”,加上冬天没什么自然生长的新鲜蔬菜,也没有冰箱,因此市民就采取炒什锦菜的办法,给家人换换口味。

看似简单的年菜,讲究也挺多。

由于过去大家都住在一个大院里,过年期间,邻里时常相互拜年、串门,尝尝各家做的年菜,于是这也变成了一个“比试”的过程——根据菜的品种、颜色的搭配、菜的口味,看出这家主妇是否会做菜。尽管没规定年菜里需要放多少种蔬菜,但一般来说越多越好,一来表示生活富裕,二来由于所有的菜需要当家的主妇从每天吃的菜里“克扣”一点出来,因此也能看出这家主妇会不会当家。

此外,每一种菜也讲究吉利,比如黄豆芽弯弯的,像如意一样,因此叫如意菜;韭菜则象征长久;胡萝卜红彤彤的,象征红火。

上世纪90年代以后,随着老城改造,小院子越来越少,加上蔬菜大棚变多、冰箱也慢慢普及,大家更愿意买新鲜的蔬菜炒制,炒年菜便不再流行。

如今过年,只有年龄大的人愿意做年菜,而大多数年轻人偶尔因为油腻的东西吃多了,才会从外面买点来,调调口味。

吃火锅,最后别用汤煮面

快报讯(记者 郝多)气温渐冷,又到了火锅“兴起”时。近日,微博上盛传吃火锅的一个“误区”,就是吃到最后别用火锅汤煮面。

据称,肥牛、羊肉等肉类脂肪含量高,涮锅之后会让汤底的脂肪含量增加。同时,海鲜、内脏等食品中含有大量嘌呤,经过长时间煮沸会充分溶解到汤里;涮火锅的过程中,锅内的亚硝酸盐含量也会不断增加。用火锅汤最后煮面,会把锅底中的油脂、嘌呤、亚硝酸盐等吃进肚子。这些会加重脾胃、肾脏负担,是肥胖、糖尿病等多种慢性病的诱因。

对此,江苏省营养学会公共营养师培训办公室主任颜晓东表示,这个说法有一定道理,“不光是煮面,火锅汤也不宜多喝,防止诱发痛风和高尿酸血症。”

颜晓东举例说,全国痛风发病率最高的就是青岛,因为海鲜和啤酒都是嘌呤高,“肉类尤其是肉汤,嘌呤含量也非常高。拿火锅汤下面,吃下的嘌呤肯定也非常多,不利于人体健康。”

资料图片

南京小伙浙大办白局“品唱会”

快报讯(记者 王颖菲)19岁的南京小伙周逸铭和他的几位同学,经过两个月的走访调查,将南京白局拍成了一部“微纪录片”。几天前,他们在浙江大学的校园里举办了一场“品唱会”,让不少浙大学子感受到了南京白局的魅力。

小周目前在浙江大学读大二。谈起研究白局的起因,他说,今年10月,他和同学去老门东玩,发现德云社剧场门口人声鼎沸,而它对面的一座小茶楼门可罗雀。这座小茶楼,正是演出南京白局的地方。

小周他们进去时,几位老艺人正在认真地演唱。观众不多,多数是上了年纪的“老南京”。演出结束,著名白局老艺人徐春华告诉他,现在几乎没有剧场或者茶楼愿意请白局表演。由于没有市场,白局后继乏人。“徐老说到最后,声音都哽咽了。”小周说,当时他就决定,要让更多的人了解白局。

他的想法,得到了8位同学的支持。

从10月到12月,他们组成一个团队,一遍遍地走访老门东以及甘熙故居,用摄像机记录白局老艺人们的演出画面,还和老艺人们聊天、学习。最后,他们将所有的演出、采访进行剪辑、配上字幕,制作成一部关于南京白局的“微纪录片”。几天前,他们在浙江大学举办了一场两个多小时的南京白局“品唱会”。

信息快递

●教育咨询 ●社会调查
●IT通讯 ●健康保健
●法律咨询

家 教

名师上门 小、初、高。83358848

网站建设

华轩 建站。86359181

健康养生

艳艳 正规油压。13813943718

律师咨询

律师 胜诉收费。86688598

资深律师。18602519100

社会调查

仁和宁迅 专业追债,成功付费,调查、保镖。13915996727 高科调查取证,律师带队专业清欠(正规注册公司)。51165220

霸王花 婚调取证,拆散,修复,整蛊支招,危机公关。52038812

南京女子 专业,婚变、取证、整、拆小三。66062889

保密 专业婚外情取证、成付!85289062

永胜 清债,十点,成付,法判未果。15366132093

诚义 专业追债,成功付款。18351445833

抗污染,抢硒茶!
最美山乡原始森林神奇的富硒野茶
高于欧盟标准的中国地理标志产品
30国驻华使节在原产地向世界推介
一家老小一年四季解毒排毒又抗毒
抗疲劳抗污染抗病患抗癌变抗衰老
茶树到茶杯每市斤仅80元特惠直供
皖南石台石墩野生硒茶中心:
0566 6631 668

必成 专业清债,寻人。83368230

奇弦 婚变取证,快速清债,成付。66151500

猎豹 婚变取证、拆散、修复成付。52285403

销 售

批发 生态草鱼。15105171306

寻求合作

加盟 “希色”女装寻加盟商。13770548464

卡养护。13512515603

快现,垫还,点低,可上门。吴先生:电话:18260070384

遗 失

本人遗失江苏保利宁远房地产开发有限公司开具的发票3张。票据名称为葛隆华,发票号:00992626,金额50000元,开票日期:2011.8.29;发票号:00992732,金额965502元,开票日期:2011.9.14;发票号:01269626,金额1010000元,开票日期:2012.3.25。申明作废!

遗失 南京市栖霞区八卦洲乡工会联合会机关代码证书副本K1360213-7,声明作废。

遗失 南京市鼓楼区超凡汽车维修服务部税务登记证正副本320105196712291 41Y,声明作废。

遗失 南京润峰鞋业经营部营业执照副本,注册号320104600030367,声明作废。

遗失 兹有特百惠(中国)有限公司开出一张收据遗失,专卖店号209429,收据名称:南京迪茂房地产投资顾问有限公司钱群为首订保证金,金额五千元整,开票日期2011年7月12日,特此声明作废。

遗失 张鹏就业证,号3201033012009811,声明作废。

遗失 竺玉华身份证320123196511023 24X,声明作废。

遗失 陈武工作证994110024234,声明作废。

遗失 南京乔宏园林绿化工程有限公司税号320104593521548,发票领购簿一本,声明作废。

遗失 刘文兵驾驶证340823197308185119,声明作废。

遗失 江南公交王振工作证994110026190,声明作废。

遗失 南京宝轩建设工程有限公司驾驶员张文明从业资格证,03611,声明作废。

遗失 南京隆邦建设工程有限公司苏AX3721道路运输证,技术档案声明作废。

遗失 南京市公安局交通管理局机动大队公安交通管理行政强制措施凭证编号:3201013100166462,声明作废。

遗失 江宁区丹阳任氏采购组组织机构代码证正本副本,代码号为:724581832,发证日期为05.3.21,声明作废。

遗失 袁劼铭身份证,号码为320103198310131512,声明作废。

遗失 樊小宇身份证号:320103199408152332,声明作废。

遗失 郭国兵就业证:110120081842,声明作废。

遗失 购房发票,发票代码23201059130,发票号:00015232,声明作废。

遗失 南京派拉物流设备有限公司发票领购簿一本,税号:32012175688917X,声明作废。

遗失 苏A6BL89徐中胜车辆保险单,号:PDZA201332010000332885,声明作废。

遗失 浦口区盘新路76号盘锦花园16幢1单元501室张翠、杭烨超房产证,丘号:747002-XVI-33,土地证证号:宁浦201109854P,声明作废。

遗失 南京双辉镀膜科技有限公司银行开户许可证,核准号:J3010037280101,声明作废。

遗失 陶立东就业证,3201112011006976,声明作废。

遗失 段志安身份证,340406197305010032,声明作废。

遗失 南京诚明建设咨询有限公司转账支票一张,支票号:3130323103474074,声明作废。

遗失 南京艺鹏服饰有限公司 营业执照副本 注册号320104000109968,1/2编号320104000201103160013s,2/2编号320104000201305020074s,税务登记证正本,税务登记号320104567244428,声明作废。

遗失 南京唐古拉投资咨询有限公司组织机构代码证正、副本,证号562863860,声明作废。

遗失 铁通发票号6120935,声明作废。

遗失 国运昌身份证,320105199302231019,声明作废。

遗失 周静身份证,320114199010232120,声明作废。

遗失 傅永胜由南京白利勤饮食文化有限公司缴纳河西万达广场陶然居装修押金2万元,编号3101144,声明作废。

遗失 黄溯《保险销售从业人员资格证》,号码:00201305320500013911,声明作废。

遗失 徐雅菲就业登记证,证号3201021011021987,声明作废。

遗失 江苏汇康贸易集团有限公司财务账本及凭证,声明作废。

遗失 南京市栖霞区杨小键内衣店营业执照副本注册号 320113600123615,声明作废。

遗失 南京市白下区心沐瑜伽健身馆税务登记证正本,税字号320311198601096148,声明作废。

公 告

声明 高功祥在2010年7月前和本公司签订的挂靠协议已解除,2010年7月后在外用本公司签订的合同产生的债务、债权、安全责任属个人行为,和本公司无关。南京春竹装饰工程有限责任公司 2013年12月14日

声明 南京沁园春雪餐饮管理有限公司于2013年10月31日前售出的VIP卡(会员卡)及赠卡,现停止在各分公司使用,(沁园春雪玄武门店、莫愁湖店、黄山路店)统一到沁园春雪总公司(五台山店)使用。地址:南京市鼓楼区五台山1-6号。特此声明。