

饺子是怎么诞生的？

“让我们一起包饺子!”春晚年年包饺子,饺子年年上春晚。中国北方有句俗话,叫作“好吃不过饺子”。饺子之于北方的春节,仿佛是刻在DNA里的执着。春节到来之际,让我们说说饺子的历史。

唐代的高昌人早有了吃馄饨的习俗

在说饺子之前,先了解它的“亲戚”——馄饨。

馄饨约起源于汉魏之时。今日所见最早载录文献是魏国博士张揖的《广雅》,其中就有“馄饨,饼也”的说法。古人对馄饨的起源,一直存在着不同的看法。有人认为馄饨“象浑沌不正”的天象而得名。也有人认为馄饨的产生和祭祖相关。孰是孰非,迄今难以定论。

实际上,馄饨正是魏晋时期开始流行的面食——饼的一种。到了南北朝时期,生活在北齐的颜之推写道:“今之馄饨,形如偃月,天下之通食也。”由此可见,远在1500年前,馄饨已在中国大地上广为流行而成为“通食”了。

到了唐代,馄饨已经沿着丝绸之路扩散到边疆地区。1959年,在新疆吐鲁番一座唐代墓葬出土的木碗中,保存着数只和今天馄饨形状大抵相同的馄饨。其形似现代人的耳朵,长3厘米,宽1.9厘米,皮均为小麦面粉所制。这无疑表明唐代的高昌(今吐鲁番)人早有了吃馄饨的习俗。因为当地气候干燥,所以许多面食点心才能完整地保存下来。据文献记载,唐代的馄饨制作精良。中晚唐时期的段成式在《酉阳杂俎》里说,长安城中,萧家制作的馄饨特别精致,其煮馄饨的汤可以用来煮茶。唐代馄饨的名品很多,最出名的有两种。其一叫“五般馄饨”,五般即五色。馄饨能做出五种花色,当非易事。其二叫“二十四气馄饨”。唐代韦巨源《烧尾宴食单》记有“二十四气馄饨”,能做出花形、馅心各不相同的二十四种馄饨,技术要求更高。不过,这顿烧尾宴是请皇帝吃的,一般人自是无福

消受。

大抵在明代以前,馄饨多用沸水煮后食用,要诀有二:汤要清、馅要细。至清代,开始煮、蒸、煎多种方法并用,与现代的做法已十分近似。这一时期的馄饨在各地可以说是到处开花,许多地方均出现馄饨的名品,制法更精,风味更加多样化。

清代对饺子与馄饨有了明确区分

各式各样的古代馄饨,最终衍生出另一种面食——饺子。

饺子多以冷水和面粉为剂,指成中间略厚,四边较薄的圆皮,包裹馅料,捏成月牙形或角形,经沸水煮熟而成。饺子皮也可用烫面、油酥面或米粉制作;馅料可荤可素,荤馅有三鲜、虾仁、蟹黄、海参、鱼肉、鸡肉、猪肉、牛肉、羊肉等,素馅又分为什锦素馅、普通素馅之类。将包好的饺子用水煮熟而食叫“水饺”;用笼蒸熟称为“蒸饺”;用油煎熟则称为“锅贴”。

起初的“饺子”写作“角子”。宋孟元老《东京梦华录》追忆北宋汴京的繁盛,其卷二曾提到市场上有“水晶角儿”“煎角子”。吴自牧的《梦粱录》记南宋朝廷皇帝寿宴礼仪宴事有文:“进御膳,御厨以绣龙袱盖上进御前珍馐,内侍进前供上食,双双奉托,直过头。凡御宴至第三盏方进下酒咸豉,双下驼峰角子。”为什么会将这种馄饨叫作“角子”?大概是出于象形的缘故,因为饺子的形状有点像牛、羊、鹿等兽类头上初萌之角。

大约到明清时,饺子在整个中国北方已成为定俗。明代刘基《多能鄙事·饼饵米面食法》提到一种用烫面做的烙饺子与另一种用烫面做成的油炸饺子,即宋元文献里的“市罗角儿”和“时萝角儿”。反映明代市井生活的小说《金瓶梅》提到的市井小吃或富人家美食,有“水角儿”“蒸角儿”“葱花羊肉角儿”“鲍馅肉角(可能是一种呱呱肉馅饺子)”。明末谢肇《宋氏养生部》有“汤角”“蜜透角儿”“酥皮角儿”。“蜜透角儿”是一种以去皮胡桃、榛、松仁或糖蜜、豆沙为馅的油煎



饺子。《红楼梦》第四十一回也曾提到螃蟹馅的油炸饺子。

可能是由于“角”字的书写表意不够明显,故而在明清之际,又出现了“粉角”或者更明确的“饺”的写法。方以智(1611-1671年)在《通雅·饮食》里指出,“北人读角如娇,遂作‘饺饵’”。作者之所以要强调“读角如娇”是“北人”,是因为作为入声字的“角”在以《切韵》-《广韵》为代表的传统韵书里,与“娇”是截然不同音的。《万历野获编》引述的是流传于京城中的一些有趣的对偶句,原句是“细皮薄脆对多肉馄饨,椿树饺儿对桃花烧麦”,句中对馄饨、饺子、烧麦已有明确区分。清无名氏《调鼎集》中对饺子与馄饨也有了明确区分,不再将它们混为一谈。

此后,在清人顾禄的《桐桥倚棹录》里讲到苏州市食有“水饺”和“油饺”;李斗的《扬州画舫录》记载扬州名店,有品陆轩以“淮饺”著名,小方壶以“菜饺”著名,可谓各有千秋。甚至《广东新语》也记载了“粉角”(亦曰“粉果”)。

饺子在明官中被称为“扁食”

饺子不仅是一种大众食品,还上升到了“民俗”的高度。早在明代,在广大北方地区,饺子已经是春节期间当之无愧的主角。

饺子在明官中被称为“扁食”。按照明代天启年间的大太监刘若愚宫廷杂史《酌中志》的说法,正月初一这一天,明朝人在五更时起,焚香,燃放爆竹,开门迎年。北京皇城内人将门杠向院内地上抛掷三次,称为“跌千金”。然后“饮椒柏酒,吃水点心,即扁食也”。这种“扁食”就是日后的饺子,后世称为更岁“饺子”,谐音更岁“交子”。在新年到来的子时食用扁食,有着庆贺与祝福的意义。有的饺子内包着一二枚银钱,吃到这样的饺子就表示得到吉兆,此人新年大吉。

到了清代,按照富察敦崇(晚清文人,生卒时间不详)在《燕京岁时记》里的说法,“是日,无论贫富贵贱,皆以白面作角食之,谓之煮饽饽(饺子),举国皆然,无不同也”。这话就稍有些夸张了,改成“北国皆然”就妥帖多了。旧时人们在新年包饺子时,常常在某个饺子中放进糖、花生、如意或铜币。如果谁吃到含糖的饺子,就意味着在新的一年里生活很甜美;吃到有花生的饺子意味着健康长寿(因花生又名长生果);吃到内有如意的饺子则意味着来年事事如意;吃到含铜币的饺子更是意味着有好运气。时至今日,饺子已经成为很多人心目中的中国最典型的传统食品,每当工余闲暇或节假日,一家人团聚在一起吃着热腾腾、香喷喷的饺子,真是妙不可言……

据《北京青年报》报道

酸菜鱼为何越吃越“上瘾”



酸菜鱼是许多人喜爱的一道菜,有的餐馆门前因此会排起长长的队伍,就为了吃那一口酸辣爽口的美味,酸菜鱼究竟有何魔力?其营养又如何呢?

口感酸辣又鲜美

酸菜鱼是经典的川菜。众所周知,川菜以酸辣见长,不妨说说这酸辣里的门道。

酸来自发酵的芥菜,芥菜在乳酸菌的发酵下会产生多种有机酸,其中乳酸味道尖利,乙酸味道刺激,苹果酸味道温和,这给味蕾带来了非常丰富的酸味体验。

至于辣,它其实并不是一种味道,而是辣椒素激活口腔、舌头上的辣味受体通道(TRPV1)产生的灼热、刺痛感,这种感觉会“上瘾”,所以辣味的酸菜鱼会让人越吃越爱吃。

除了酸辣,酸菜鱼还很鲜,这是因为鱼富含的蛋白质,在烹调过程中会部分分解成氨基酸,其中有些是呈鲜味的氨基酸。吃鱼的同时喝口汤,除了酸辣,还会喝出鱼汤的鲜美。

如此丰富的酸辣鲜美口感,很难不被百姓所喜爱。因此,来自川渝的酸菜鱼,受到了全国人民的青睐。有评论指出,千人千味,但口有同好,这是历史的记忆、DNA的痕迹。

传统酸菜鱼考验刀工

做传统酸菜鱼,要把活的草鱼杀了去内脏清洗干净,然后切片去刺。这个过程很费事,另外切片去刺也是个技术活,不过经过一番练习是很难把鱼片削得薄厚均匀的,所以工作节奏快、下厨少的上班族大多选择下馆子吃酸菜鱼。

当你不方便外食时,预制酸菜菜也曾火爆全网,其口味虽然比不上餐馆现做的,但有些电商店铺动辄就是上百万件的销售量,这也足以说明国人是多么地爱吃酸菜鱼。

相比于传统酸菜鱼,这种预制酸菜鱼对厨房小白实在太友好了,鱼片都是切好调好味的,买回家把酸菜、鱼片、料包混一起,一煮就能上桌,它大受欢迎也跟这个密切相关。

烹调时少放酸菜更健康

现在做酸菜鱼除了用草鱼,还用黑鱼,这两种鱼能量都不高,而且都是高蛋白低脂肪,对减肥的人也很友好。

但是酸菜含盐特别高,每百克酸菜含有7克以上的盐都很正常。虽然做酸菜鱼前要把酸菜洗一洗,这会把掉不少盐,但是做出来的酸菜鱼盐还是挺多的。有研究专门检测了正宗酸菜鱼的盐含量,每百克就高达2.3克,这可是接近每日盐限量5克的一半。所以,为了控盐,做酸菜鱼时除了把酸菜洗一洗,最好还是少放一点酸菜,并且不额外加盐。

作为腌制发酵类蔬菜,酸菜也含有亚硝酸盐,虽然它不致癌,但是在胃里可以被转化成亚硝酸胺这种致癌物,增加胃癌和食道癌风险,这也是做酸菜鱼要少放酸菜的一个理由。当然,最重要的还是要多吃新鲜的蔬菜,少吃酸菜。

除了少放酸菜,不额外加盐,酸菜鱼出锅后少淋点油,也可以让酸菜鱼更健康。另外,吃酸菜鱼时,先吃点富含维生素C的蔬果,比如西兰花、芥蓝、小白菜、彩椒、猕猴桃、草莓、橙子等,这是因为维生素C可以减少亚硝酸盐的吸收。

据《科普时报》报道

这四个山楂食用误区,别信!

在这寒冷的冬天,手握一串冰糖葫芦,尽情享受它那酸甜的美味,这份惬意恐怕不少人都有过吧。

作为冰糖葫芦的主角,山楂富含多种营养成分,具有开胃、促进消化等益处。可在不少人的刻板印象里,对食用山楂还存在一些误区。

山楂营养价值丰富

山楂是我国特产果树,系蔷薇科苹果亚科山楂属植物,广泛分布于亚洲、欧洲、北美洲及南美洲。我国山楂主产于北方,南方也有种植,有着悠久的食用和药用价值。

山楂又称山里红、红果等,和苹果、梨、海棠果同属仁果类水果,常被加工成糖葫芦、果丹皮、山楂罐头、山楂糕、山楂片、山楂饮品等食品。

山楂的营养价值包括以下几个方面

富含黄酮类物质。山楂含有较多的黄酮醇、儿茶素等黄酮类成分,有很强的抗氧化能力。

维生素C含量高。据《中国食物成分表标准版(第六版)》,每百克山楂的维生素C含量为53毫克,比柑橘、柠檬、苹果、橙子的含量都高。另有研究测定,7个地区山楂鲜果的维生素C平均含量为81.2毫克/100克。吃100克(大约10颗)山楂,就能满足成年人每日维生素C推荐量80%的需求。

含有丰富的果胶。山楂中果胶的含量高达2%,名列水果前茅。如果煮一锅山楂汤,加入适量的糖调和酸甜度,然后放入冰箱冷却,就会发现它凝成了果冻。这个果冻的形成,正是因为其中富含的果胶。果胶的好处在于,它能有效减缓餐后血糖和血脂的上升速度,对肠道健康也有积极作用。

含多种有机酸。山楂的主要有机酸是柠檬酸,其次是苹果酸,而像酒石酸和草酸等涩味成分含量则很低。山楂的酸度很高,pH值低于2.8,甚至比普通食醋还要酸。由于糖分较少,糖酸比很低,山楂的味道几乎完全是酸的。正因为有机酸的作用,能够刺激消化液的分泌,促进肠道蠕动,所以山楂在一定程度上确实有助于开胃和消化。

其他营养成分。山楂含有较多的β-胡萝卜素,有助于保护眼睛健康。山楂的钾含量也不错,许多研究证实,补充钾对高血压患者有降低血压的作用。



食用误区要消除

误区一:吃山楂能补铁。这就是所谓的“以色补色”,山楂并不是补铁的最佳选择。山楂铁含量极少,即使有一点也是非血红素铁,吸收率也不高。不过,它所含的维生素C能够促进铁吸收。要想补铁,还需要选择像动物血、动物肝脏、瘦肉这样不仅含铁高且吸收利用率也不错的食物。

误区二:怀孕不能吃山楂。某些地区流传着“孕期不能吃山楂,否则会引起宫缩导致流产”的说法。这种说法没有足够的科学证据,怀孕期间可以适量吃山楂。除非肠胃存在健康问题,可能导致出现反酸等情况。

误区三:山楂条、山楂棒等山楂零食能开胃。真实情况是并不能。因为山楂本身糖酸比太低,于是商家加上大量的糖或者代糖,做成糖葫芦、山楂片、山楂果酱、山楂糕等,才能让人更容易吃下去。但如果指望这些山楂零食来开胃,很容易摄入过量的糖。比如市面上的某山楂片,100克的含糖量就有大约60克。而根据《中国居民膳食指南(2022版)》建议,每日添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。如果糖摄入量过多,孩子容易得龋齿,成年人则可能导致口味变重,还会因摄入过多能量增加肥胖风险。

误区四:山楂和板栗同食会长胃结石。目前没有充分证据表明,山楂和板栗同食会导致健康人患胃结石,适量食用是没问题的。有人认为“山楂含有鞣酸,板栗里有很多膳食纤维和淀粉,混合食用会导致胃结石”,实际上,这种胃结石通常会出现在胃炎、胃溃疡、胃术后等胃部疾病人群,这类人群容易反酸,食用鞣酸含量高的食物,就容易增加患胃结石的风险。市面上的山楂鞣酸含量一般都很低,健康人吃点山楂和板栗不会引发胃结石。不过,未成熟的山楂由于鞣酸高,吃多了可能会引起腹胀、腹痛,还是需要注意适量。

总之,最好避免空腹或长期大量食用山楂。有胃炎、胃溃疡的人想吃山楂,一次吃一两颗就好。至于山楂片、山楂糕、果丹皮等精加工食品,由于添加了大量糖分,偶尔吃一点解馋即可。

据《生命时报》报道

元宵节健康享用元宵和汤圆

元宵佳节来临,在这个传统节日,汤圆和元宵自然又成了餐桌上的主角。那么,元宵和汤圆是一回事儿吗,它们到底有啥不同?为何这个节日要吃元宵和汤圆?怎样才能健康享用呢?

元宵和汤圆的区别

元宵和汤圆都是以白糯米(或大黄米)和糖为原料制作的食品。制作汤圆,先将部分糯米粉加热水烫软成团,然后把生糯米粉揉到糯米团里,做成剂子,再包入馅料,这样质地就较为柔软。元宵则是以馅料为核心,逐渐滚上略有湿度的生糯米粉,其质地更为坚实。

在白糯米没有普及之前,北方人以前是吃大黄米粽子、大黄米汤圆的。大黄米的营养价值和小米相似,富含铁和维生素B1,钾含量也大大高于白米。但是大黄米有一丝苦涩的回味。把它和白糯米组合使用,口感和风味都会更加理想。

汤圆很容易煮熟,而煮元宵时要注意控制火候,延长时间,避免出现外层发黏而中间硬心的问题。

节日为何要吃黏性食物

一是口感柔软。古代没有精白米、精白面,食物以全谷物和豆类为主,有时还要吃糠麸、咽野菜,纤维太多,质地太硬。柔软的汤圆能带来牙齿和舌头的愉快享受。

二是热量较高。黏性谷物吸胀率低,“干货”多,热量高。再加入高油脂的馅料,又带来了大量的热量。尽管对现代人来说有发胖风险,但却非常适合作为每天要做大量体力劳动的古人。

三是有饱感延迟的特性。糯米食物刚吃时,觉得体积不大,没有多饱。但等到饱时,已经过量了,之后就感觉特别胀。对于经常吃不饱饭的古人来说,节日吃这样一顿“饱饭”,能带来幸福感。

四是能带来甜味和油脂的满足。过去生活贫困,多数人每天辛勤劳作,日常食物的“油水”却太少,就非常向往往油大糖多的美食。因此,偶尔吃一次也不用担心出现“三高”问题。

健康享用必须注意三点

第一,控制数量,减少主食。糯米和大黄米都是淀粉的集中来源,而馅料中含有糖分,因而汤圆和元宵均属于碳水化合物丰富的主食。所以,吃汤圆和元宵时,一定要相应减少米饭馒头等主食的数量。

第二,控制油脂,少吃坚果。馅料中既有糖,又含较多脂肪,如芝麻花生、坚果仁、巧克力等都是高脂肪原料,拌红豆馅、桂花馅的油脂也是脂肪来源。吃了汤圆,当天就要相应扣减炒菜油,避免油炸食物,多选蒸煮炖等烹调方法,少吃其他含油的主食,也少吃坚果炒货。这样就不怕一天中的脂肪过多增肥啦。

第三,趁热食用,先吃蔬菜。对消化能力较弱的人来说,元宵和汤圆最好是热着吃,因为糯米冷后质地更为紧密,更难消化。但因为糯米质地黏性,散热很慢,也要吃得慢一点,避免烫伤。

此外,汤圆和元宵都是高血糖反应食物,糯米和糖还容易刺激胃酸分泌,所以糖尿病患者、胃酸过多和胃溃疡的人要控制一餐食用的量。可以先吃一些蔬菜和米面主食,后吃汤圆。 据《科普时报》报道



新华保险

好服务在新华！新华保险斩获两项服务大奖

近日,新华保险凭借出色的运营服务五大优势,接连斩获由金融界发起评选的第十三届“金智奖·杰出保险服务奖”和由易趣财经传媒、《金融理财》杂志社颁发的“金貔貅奖·2024年度金牌服务力金融机构”,彰显出公司在运营服务方面的领先优势。

新华保险作为国有金融企业,积极服务国家战略,践行“以客户为中心”理念,秉持专注和专业的工匠精神,以“新技术”“新模式”“新手段”为突破,构建运营服务新质生产力,着力打造“理赔好又快,特色服务优,智慧服务易,品牌服务强,民生保障暖”五大优势,全力守护人民群众美好生活。

新华保险坚持“快理赔,优服务”的品牌理念,主动为客户寻找赔付的理由。引入外部专家会诊制度,强化理赔结论的准确性和权威性,为客户提供应对风险的保障支持。2024年,累计赔付金额超152亿元,赔付客户480万人次,豁免保费9亿元,实现应赔尽赔,信守服务承诺。公司着力提升理赔服务水平,打造覆盖“出险-报案-申请-审核-支付”全流程的智能理赔服务体系。客户可通过官微、官网等平台实时查询理赔全流程、各环节服务进度;并率先推出“理赔服务年报”、“客户权益守护账单”,让理赔“看得见”、保障“摸得到”。

供稿:新华保险乌兰察布中支