



2024年4月12日 星期五 编辑吴荣军/版式设计钟涛/校对覃颖

2024年4月12日 星期五 编辑吴荣军/版式设计钟涛/校对覃颖

舌尖“三月三” 民俗美食随你尝

农历三月初三，又称“三月三”或“三月歌圩”，是广西壮族、汉族、瑶族、侗族、苗族等民族传统节日，也是壮族祭祖、祭拜盘古、布洛陀始祖的重要日子。据记载，歌节已有上千年历史。在歌节期间不仅能欣赏到广西优美的民歌，游览广西的美景，还能品尝到广西的美食。



↑用五色糯米饭摆出的“三月三”。



←春菜饼。



←粉蒸肉。



←艾叶粿里包上芝麻花生糖馅。

→杨小云展示她刚包好的艾叶粿。



→刚蒸出锅的艾叶粿。

◆五色糯米饭

每到“三月三”，餐桌上必不可少的是五色糯米饭。相传在神农氏时期，当地发生了严重的饥荒。神农氏为了解决饥荒，便教人们种植水稻。

为了使水稻的品种更加丰富，他从天上偷来了五彩神石，用它磨成的汁液浸泡水稻，从而得到了五种颜色的糯米饭。这五种颜色的糯米饭分别是黑、红、黄、紫、白，象征着天、地、水、火、风，代表着宇宙的五行。随着时间的推移，五色糯米饭逐渐传播到了中国南方的各个民族中，并成为了当地重要的美食文化。

而在农历三月初三这天，壮族、侗族、瑶族等少数民族群众纷纷做五色糯米饭，人们用纯植物红蓝草、姜黄、枫叶、紫饭叶的汁分别浸泡糯米，做成红、黄、黑、紫、白（糯米原色）五色糯米饭，以作赶歌圩食用，或祭祖祭神之用。

在施家园路卖侗家糯米饭的石志顺是侗族人。石志顺说，五色糯米饭是部分少数民族人民的传统食品，因糯米饭呈现五种非常美丽的色彩而得名，它是吉祥如意、五谷丰登的象征，也代表人民对美好生活的一种向往和祝愿。这些用植物染出来的糯米饭看起来色泽鲜艳、晶莹剔透，尝起来滋润柔软，富有植物清香且有微甘，令人回味无穷。

◆春菜饼

除了五色糯米饭，民间还有一种流传甚广的美食——“春菜饼”，而其流传的时间甚至可以追溯到元朝。

在元代诗人陈日煊七言绝句《愤天使张显卿春饼》中写道：“柘枝舞罢试春衫，况值今朝三月三。红雪雕盘春菜饼，从来风俗旧安南。”诗句流传至今，也记录了“三月三”这一时间节点，民间吃春菜饼、互赠春菜饼的风俗习惯。

据了解，所谓的“春饼”、“春菜饼”，就是利用春季生长的野菜，包括荠菜、蕺菜、香椿、野葱、水芹菜、蒲公英等等，根据个人口味和饮食习惯，将春菜拌进糯米粉、面粉中，再通过蒸、炸等烹饪后做成，春日春味，每一口都是春天的味道。

记者发现，这样的春菜饼做法，其实和中医四季调理、保健颇有渊源，以“荠菜”为例，它长于春季，是春季最早生发的野菜之一，常常被说成是“报春的使者”。当田间还是一片枯黄时，荠菜最先长出绿芽，而采摘荠菜的最佳时节就在“三月三”前后，民间也有俗语说：“到了三月三，荠菜当灵丹。”

这样“应时”、“应季”选择食材的饮食方法，也融入到了各种日常小吃之中，春饼、春菜饼都属于其中之一，而元朝诗人诗句里给朋友赠送“春菜饼”的记载，也蕴含了中国人在人情来往之中，送人健康、送人开心的寓意。

除了春饼，在广西、湖南、贵州等地，春菜还有被用来煮“彩蛋”的习俗，煮蛋过程中荠菜作为主要原料之一，还会加入彩色的草本纯天然染料，发挥荠菜归肝、脾、肾经的医疗、保健作用，用食疗的方式治疗春季常见的上火、风湿和腰腿疼痛的疾病。因为煮出来的“彩蛋”颜色鲜艳，也常常被用在“三月三”的各种庆典上。

◆粉蒸肉

“三月三”的各种庆典上还有一个“主角”，那就是粉蒸肉。粉蒸肉做法虽然看起来比较简单，但想要做到地道、好吃，每个步骤都需要严格把控。

市民陈大姐家住叠彩九华社区，是社区有名的桂林菜美食达人。她告诉记者，最传统的粉蒸肉从做米粉开始就不简单，要将大米和八角、桂皮等香料一起放入锅中小火慢炒。整个过程需要极其精准地控制火候，一旦炒出糊味那粉子制作就算失败了。只有等到这些材料全都变得酥脆，炒出香味才行。之后，还要把里面八角、桂皮等香料取出，将炒好的大米放入碗里打成米粉备用。

粉的部分处理完之后，就处理另一边“肉”的部分。加入米粉前，要挑选五花肉，以肥瘦相间的最好。先放入食用盐，生抽等腌制入味，还要放进适量的香油，之后裹上米粉，放入锅中小火简单煎出油脂和香味。最后，将煎好的五花肉放入蒸笼中蒸熟。

陈大姐说，这样做出来的粉蒸肉，手法比较正宗，不仅肥而不腻，而且米粉油润，猪肉酥而爽口，香味十足，咸香下饭很是美味。

而据了解，粉蒸肉是一道历史悠久的传统美食，其起源可以追溯到宋朝时期，而且是一道南北皆宜的菜式，全国各地的做法也不尽相同，从中能看到中国美食的变迁。

粉蒸肉的做法，用到了中餐蒸、炒、煎等诸多的手法，也因此承载了更多的饮食文化。另外，“三月三”吃粉蒸肉寓意生活富足，日子蒸蒸日上，越过越好。其实不仅仅是广西“三月三”有吃粉蒸肉的习俗，在江西、湖南、贵州等地也有这种吃法。

◆艾叶粿

艾叶粿是用清明前后新长出的新鲜嫩艾叶加糯米粉制作而成，也是广西清明和“三月三”传统的食品。这段时间，桂林街头就有不少售卖艾叶粿的店铺摊位，也有不少市民自己动手尝试制作这一美食。

艾叶粿的历史可以追溯到古代，当时人们认为食用艾叶粿可以驱邪避瘟。随着时间的推移，这一传统食品逐渐演变成了一种地方性的美食，并在每年的农历三月初三这一天成为必备的美食。在“三月三”这一天，人们还会通过食用艾叶粿来祈福纳祥。他们相信，吃了艾叶粿可以为自己和家人带来好运和幸福。因此，在这一天，亲朋好友之间互赠艾叶粿成为了一种美好的祝福方式。

艾叶粿制作简单，香糯可口，爽滑香甜，深受大家的喜爱。同时，艾叶粿的艾叶还具有抗菌和抗病毒的作用，对镇咳、平喘及祛痰、止血抗凝血、镇静和抗过敏、护肝利胆等效果非常显著。还有温经脉、理气血、止冷痛、逐寒湿等多种功效，为妇科的良药。

在清风小区菜园里市场里卖艾叶粿的杨小云从小就跟着家里的长辈学做艾叶粿。她介绍说，“三月三”美食里，艾叶粿占很重要的地位。快到“三月三”的这段时间里，她每天要制作几百个艾叶粿，她做的艾叶粿用的艾叶量占比很多，艾草香味十分浓郁，蒸出来的颜色呈墨绿色且看起来非常油亮，一口咬下去，里面的芝麻花生馅甜香四溢，十分美味。

记者周子琪 陆鑫 文/摄

公共配套设施移交公告

尊敬的金龙五品花园小区全体业主：

我公司开发的位于临桂区义宁路1号的金龙五品花园项目已于2020年竣工交房，为了更好地向全体业主服务，我公司将以下配套设施用房移交给全体业主所有和使用：1#楼架空层140.44㎡、公厕19.17㎡、社区治安联防站55.96㎡、消防控制室36.82㎡、社区办公用房108.34㎡、物业管理用房133.25㎡、老年活动中心85.57㎡、2#楼架空层360.97㎡、3#楼架空层361.15㎡，以上配套设施用房建筑面积共计1301.67㎡。

上述公共配套用房归金龙五品花园小区全体业主所有和使用，因小区业主委员会尚未成立，暂由深圳市花样年国际物业服务有限责任公司桂林分公司代为接收和管理。

特此公告。

永福县金龙房地产开发有限公司临桂分公司

2024年4月12日