

说到年味,你首先可能会想到的是过年的气氛,但有一种“年味”也是家家户户必不可少的,那就是我们过年时的美食。而说到美食,少不了的当然是充满“好意头”的各式应节食品,以及过年用于走亲戚和招待客人的各种年货。本期笔者就为大家一一盘点,以及教你办年货的技巧。

# 叹美食尝“年味”

春节将至,小编带你识南海特色美食,教你办年货

## 应节食品有“好意头”

煎堆、油角、蛋散、年糕……新年到,在南海,几乎每家每户都少不了这些新年传统食品。但这些应节食品有什么“好意头”,你知道吗?下面就为你逐一介绍。

### ● 油角

到过年时,油角就是南海民间串门送礼、招待客人必备的过年食品。

油角象征的形状像“荷包”,亦即钱包。里为芝麻砂糖或豆沙、薯蓉。取其钱包饱胀的好兆头。开开油镬炸些煎堆油角,是为求来年的日子也像那只油镬似的一油油润润、富富足足。

### ● 笑口枣

笑口枣,或称细煎堆,是一种中国人在农历正月十五元宵节必吃的食品。人们把这种食物叫“笑口枣”,是由于在高温油炸过程中面粉表面出现爆裂,样子就像人开口大笑一样,象征全家人开开心心,笑口常开,寄托了对未来生活的美好愿望。

### ● 咸水角

咸水角是广东、香港和澳门地区常见的汉族名点。咸水角内里馅料有猪肉碎、韭菜、虾米、冬菇、沙葛。将滚水冲入澄面中搅匀,糯米粉置盘中,加入糖、猪油、冻水搓匀,再与澄面混合。分出多份粉团,每份放入馅料包好,放滚油内炸至浅金黄色便成,口感脆而不韧。南海人过年在做油角、煎堆时,往往也会做一些咸水角作为过年食品。

### ● 煎堆

“煎堆碌碌,金银满屋,油角弯弯,家财百万。”这是南海人过年的温暖记忆之一。临近大年三十,各家各户就张罗着“开油锅”、炸煎堆了。在以前,做煎堆是件隆重的事,要把孩子们都赶出制作间,还要一边炸一边说吉利话,以祈求来年好运。



## 办好年货吃出健康

春节马上就要到了,年货该备起来了。年货品种那么多,质量又参差不齐,我们该如何挑选呢?

### 干果类

#### ● 瓜子

市面上的瓜子口味多样,奶油、绿茶、五香、话梅……层出不穷,不同口味的瓜子外表颜色也不一样,绿色、白色、红色等。味道浓郁好吃,但含有的化学添加剂也不少,多吃对人体不利。

买瓜子的时候最好买原味的,这种瓜子皮上的白色条纹分明,瓜子壳凹痕明显,摸起来不会很滑腻,吃的时候有瓜子的清香,油而不腻。

#### ● 花生

花生最容易受潮发霉,产生危害人体的黄曲霉菌,食用过多会引起头晕、呕吐。待客的花生最好选择完全炒熟的,吃起来香脆有味。

买之前可以先尝一下味道,哈喇味、霉味很重的一定不要买,且一次性不要买太多,防止受潮变质。

#### ● 核桃

干核桃含有丰富的氨基

酸,常吃可养颜抗衰老。随着干核桃的价格越来越高,很多商家为了卖相好看,会提前用双氧水或氨水浸泡核桃,让核桃皮变得更白,更有光泽感。这种经过化学原料处理过的核桃,吃多会引发呼吸系统疾病,导致抵抗力下降。

新鲜核桃的表面有黑色的斑点、明显的纹路,闻起来有轻微木香;而被过分处理过的核桃表皮会特别光滑,有化学制剂刺鼻的味道,千万别买。

### 干货类

#### ● 香菇

相比新鲜香菇,脱水香菇能存放更久,随取随用,适合买来作为年货,过节时招待客人很方便。干香菇外表发白或者颜色太深,有霉味,用手捏伞折地方容易碎,都说明这种香菇很可能经过特殊处理,不宜买来食用。

真正晒干脱水的优质香菇,形状完好无缺,颜色呈深褐色,摸起来不发湿,完全干燥,而且保留了新鲜香菇独有的香气。这种香菇泡发后,用

来煲汤、炒菜最健康啦。

#### ● 银耳

劣质银耳一般分两种,一种是被硫磺熏过的,银耳看起来色泽泛白、透亮晶莹,闻起来有刺鼻的味道;另一种是受潮霉变,摸起来发粘滑腻,生霉后银耳颜色会加深,甚至发黑,一定不要买。

优质银耳的颜色一般是微黄色,根蒂部位没有杂质,泡发后的耳花大而松散,韧性强,肉质饱满有嚼劲。

#### ● 海带

优质干海带的表面都会有一层白霜,颜色呈灰绿色,用手摸海带表面不会发粘。不符合这些要素的海带不要买,防止食物中毒。



### 链接

#### ● 高糖

春节最常见的高糖零食就是糖果、饼干,和瓜子、花生是绝配。吃太多含糖量高的零食,对皮肤的伤害可不小。长痘、痤疮、毛孔粗大、皱纹增多都和身体摄入过多糖分有关。此外,甜食的热量也很高。想要减肥的朋友们最好忌口哦。

#### ● 高油脂

临近年关,家里都会煎炸很多小零食,酥脆爽口,一动

## 这类年货要少吃

嘴就停不下来。煎炸食品再好吃,也不要贪嘴。高热量、高油脂、高胆固醇,过多食用不仅会增加肠胃负担,还会影响消化功能,导致肥胖、食欲不振、肠道紊乱。

为避免节后伤悲,发愁怎么减肥,不如购置年货的时候少买煎炸食品,提前预防很重要!

#### ● 高盐

腌菜、腊肉、火腿等都属于高盐类食物,尽量少吃。

除此之外,高血压患者更要注意含盐食物的食用,最好少吃,不要贪嘴,以免身体摄入过多盐分,加重病情。

#### ● 色素含量高

各种颜色的糖果、蛋糕,平常我们喝的果汁、酸奶,食用的酱汁、山楂卷、冰激凌、果脯,都会添加色素,有些是天然色素,有些则属于人工合成色素。食用过多含有人工合成色素的食物,会影响食欲,严重可引发肝肾受损。