

官窑生菜宴 美味又“生财”

每年正月廿六，有着400多年历史的省级“非遗”美食盛会——南海狮山官窑生菜会都会吸引过万人齐聚，祈求“丁财两旺”。

虽然，今年因疫情防控需求，官窑生菜会不集中举办，但市民都会上酒楼或在家制作一顿丰盛的生菜宴，寓意“包罗万有”、“丁财两旺”。

省级“非遗”美食盛会

官窑生菜会传承于明代，盛于清代，风俗延续至今，已有400年历史。古时每逢正月廿六观音神诞，信众都会赶往凤山观音庙借库。善男信女进香膜拜白衣观音后，来到庙前吃生菜包，取其“包生”之意，寓意求子求福、添丁发财，官窑生菜会就是来源于此。据目前可知最早提及官窑生菜会的清朝同治十一年（1872《南海县志》）所载，“在麻奢堡官窑墟，岁正月二十五日，村人夫妇多请赛神。礼毕，登凤山小饮，啖生菜，名‘生菜会’，是岁多叶梦熊之喜。”

传统的官窑生菜会有着游神、抢花炮、吃生菜包等习俗。兼备意头和美味的生菜宴，也成为如今官窑生菜会的焦点。近年，在节日氛围带动和政府鼓励支持下，官窑生菜会这一非遗盛会的民间自发组织性越来越强，以官窑生菜会会馆为中心，向周边村居、商户、食肆延伸。当天，狮山镇官窑辖区内的象岭、官窑、永安等30个村居和官窑城区各酒楼食肆都自发组织生菜宴，大家同日围坐吃生菜包，祈求一年顺景。

尝美味祈好运

2021年初，南海区餐饮协会评选出“南海十大名宴/十大名小吃店”，其中，生菜宴更榜上有名。生菜宴有何特别之处，包生菜又是怎样一个形式？

新顺宝大酒楼总经理、国家一级厨师朱耀佳从事餐饮行业已有40多年，擅长烹饪传统菜色，生菜宴更是其拿手菜。他介绍，生菜、酸菜炒蚬肉、粉丝虾米、茨菇焖猪肉、炒饭是生菜宴中的必备菜色，分别寓意包罗万象、人丁兴旺、长命富贵、子孙显达和五谷丰登。

生菜包的吃法也别具一格：先将洗净的生菜叶铺在手心里，然后将粉丝虾米、酸菜炒蚬肉、炒饭等舀入生菜叶中包好然后品尝。民间流传，生菜会之日吃生菜包，可以祈求一年顺景，丁财两旺。

“一个‘包’字代表着包罗万有，万物皆可包，万事皆如意，为官窑生菜宴赋予了新的意义。”朱耀佳介绍，品尝完生菜宴，还可以把生菜、生姜和茨菇“礼包”带回家，将好意头延续下去。

据悉，今年1月底，南海区餐饮行业协会联合狮山文化发展中心组织南海的老字号酒家，主导制定了《南海名宴官窑生菜宴》团体标准。团体标准中，除了生菜叶（包生菜）、茨菇焖猪肉、粉丝虾米、酸菜炒蚬肉、炒米饭等五种必备菜品以外，还收录了包括白切鸡、烧肉、炒肉丁等10余种可选菜品，创新突出生菜宴包罗万有，万物皆可包的形象，进一步提升官窑生菜宴的品牌与广泛的推广。

在家也能做生菜宴

生菜叶

材料：本地新鲜生菜叶

步骤

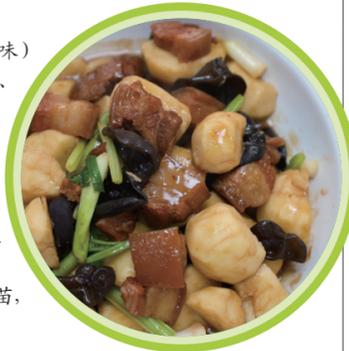
1. 将新鲜生菜叶用至少两次自来水清洗干净。
2. 用加了食用盐的凉开水清洗浸泡半小时，取出沥干待用。

茨菇焖猪肉

材料：茨菇、五花肉、蒜头、香芹、酱油、料酒、食用盐、红腐乳、黄片糖、蚝油、米酒

步骤

1. 将茨菇洗干净，加入黄片糖飞水至半熟后去皮去味，切成均匀块状，备用。
2. 将五花肉（要提前腌制好入味）煲至半熟后切成块，用糖、红腐乳、米酒捞肉备用。
3. 热锅下油，放五花肉煸炒出香味后加入茨菇，翻炒，待有香味后，放料酒，继续翻炒再加入适量水、酱油、黄片糖、蚝油，翻炒均匀后盖上锅盖，将茨菇焖熟至粉糯。
4. 大火收汁后，放香芹和蒜苗，即可出锅装盘。



粉丝炒蚬米

材料：粉丝、虾米、椰菜（包菜）、韭黄、香葱、胡萝卜、花生油、蒜米、米酒

步骤

1. 椰菜（包菜）、胡萝卜切丝焯炒后备用。
2. 粉丝加水泡软后炒至金黄色备用。
3. 虾米冲洗干净后加入花生油、蒜米、米酒爆香，加入粉丝翻炒。
4. 再加上椰菜丝、胡萝卜丝、韭黄，葱段并用猛火炒香即可。

酸菜炒蚬肉

材料：酸菜、蚬肉、青红辣椒、韭菜、香芹、蒜米、姜米、姜汁、米酒、糖、花生油、猪油

步骤

1. 酸菜清洗、浸泡两小时后切粒，挤干水分焯炒干身后备用。
2. 蚬肉反复清洗去沙，挤干水分炒干备用。
3. 炒锅烧热后倒入猪油和花生油，加入蒜米、姜米、姜汁、米酒炒香倒入蚬肉、酸菜继续翻炒，最后放入韭菜、香芹、辣椒翻炒，勾薄芡即可装盘。

炒饭

材料：饭、冬菇、腊味、虾仁、鸡蛋、香葱

步骤

1. 冬菇粒、腊味粒、虾仁炒香备用。
2. 米饭煮熟后倒入鸡蛋液拌匀备用。
3. 起锅烧油倒入米饭炒香，加入备好的冬菇粒、腊味粒、虾仁等继续炒香。
4. 加入葱花后即可装盘。



扫码看生菜宴制作视频



文/珠江时报记者 洪晓诗 图/珠江时报记者 黄永程

春季这样养生 让你元气满满

春天万物复苏，到处都是一派生机勃勃的景象，花香四溢、柳絮飘飘，我们享受春天带来的喜悦。但这样的天气同样也容易助长细菌、病毒等病原微生物的繁殖和传播，从而引发呼吸道感染、过敏等疾病。如何元气满满地迎接春天，广东省中西医结合医院治未病中心中医师彭玉莹教你几招！

1 注重饮食调养，少酸多甘

中医认为，春天与肝脏相应，多食酸味的食物容易收敛气机，不利于阳气的升发。应多吃一些味甘性平，且富含蛋白质、糖类、维生素和矿物质的食物，如苹果、瘦肉、蛋奶、豆制品等食物。

彭玉莹谈到，无论哪个季节，保持良好的饮食习惯都更有利于身体健康：首先饮食要规律，定时定量，不要暴饮暴食；其次建议保持饮食清淡，多吃粗粮；同时要注意少吃生冷油腻的食物。

2 注意防寒保暖，适当添衣

俗话说“春捂秋冻”。春季气温反复变化，特别是中老年人，代谢功能和调温功能比较差，一旦遭遇“倒春寒”受凉，极易感染疾病，是支气管炎、哮喘和过敏性鼻炎等疾病高发时期。

因此，为了对抗倒春寒，不要过早地脱掉冬装。当气温回升较大的时候，也不要过多减衣，应该随身携带外套，尤其是早晚要注意保暖。

3 早睡早起，保持充足睡眠

春季，人们常有困倦之感，早晨不易睡醒，白天则昏昏欲睡。这是因为春季气温回升，人体活动量增加，体表末梢血管开始舒张，体表血流量增大，使脑部的供氧量显得不足，从而产生“春困”现象。为此，我们要积极做好身体的协调适应工作，每天午睡30~40分钟、最好不要超过1小时，以补春季睡眠之不足。

同时，春天雨水较多，人体湿气较重，这也是“春困”的原因之一，我们平时可以多吃一些陈皮、白术、白扁豆等食物去湿的食物，帮助排出体内的多余湿气，从根本上缓解春困问题。

4 春季运动，低中强度为宜

到了春季，人体堆积了大量过剩的油脂。春天来了，气候变暖，万物复苏，此时选择一些低中强度的运动不仅能够活动筋骨、帮助气血流通、加快身体的新陈代谢、促进阳气的升发，还可以帮助消耗体内多余的脂肪与热量。因此，春季是一年很好的锻炼季节。

但是春季锻炼时也要注意，建议进行有氧运动、白天运动为佳，由于春季气候多变，晨练需要做好保暖，运动量不宜太大，宜微汗即止，不必大汗淋漓、气喘吁吁，以免运动后受凉而感染风寒。

文/珠江时报记者 许可可 通讯员 梁健桃

