

# 滚蛋饺子接风面”

大寒小寒,吃饺子过年。饺子是深受中国人民喜爱的传统特色食品,又称水饺,是中国北方民间的主食和地方小吃,也是年节食品。大年三十包饺子,是我国北方广大地区民间过年最重要的内容之一。年三十的饺子,由于是节日的重要内容,还有许多规矩和约定俗成的习俗内容。这些习俗都是为了配合过年的气氛需要。有一句民谣叫“大寒小寒,吃饺子过年”。饺子是一种历史悠久的民间吃食,深受老百姓的欢迎,民间有“好吃不过饺子”的俗语。

饺子源于古代角子。早在三国时期,魏张揖所著的《广雅》一书中,就提到这种食品。据考证,它是由南北朝至唐朝时期的“偃月形馄饨”和南宋时的“燥肉双下角子”发展而来的,距今已有一千四百多年的历史了。

北方,一直流传着“滚蛋

饺子,接风面”的习俗。什么意思呢?

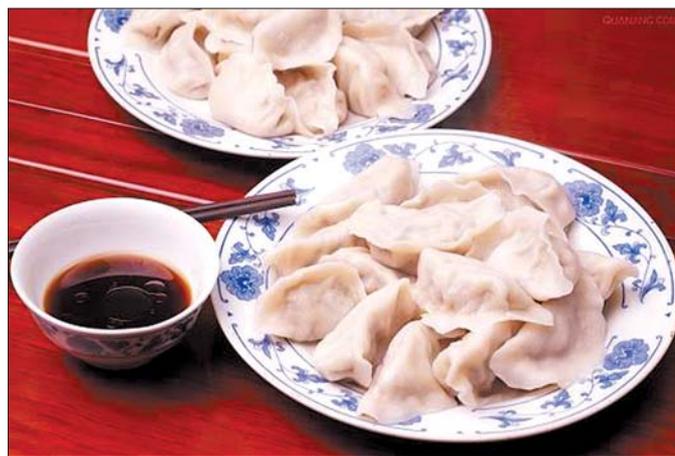
人们普遍的认识是:“人们出门远行时候,送别的人希望临走的人早日归来,就用饺子送别,意味着离别时间短,很快就能盼到归期;进门:指回来,表示对来的一种欢迎,希望来人能够住得长久。”滚蛋饺子接风面,实际上表示的是对亲人远行的一种祝福而已。祝福亲人出门顺利,归来圆满!

而这个习俗最初的含意是什么?笔者经过探究认为,它实质上是一个古代含蓄的礼仪,是儒家文化催生的结果。

古时候,贫家子弟为了养家糊口要到大户人家或者生意人家熬相公(打工)。掌柜的每年末都要根据个人表现和实际需求辞退一些伙计,怕伤了和气,不好意思开口,又负担不起,怎么办?煞费心思。眼看着腊月廿三来

临(伙计放假之日),有一个掌柜的在吃饭时看到筷子上的饺子,细细端量一番,顿时大悟:饺子皮包着馅,究竟是什么馅不知道,只有到了嘴里才知道!我辞退你肯定有理由和为难之处,说出来就伤了面子和感情,影响自己的声誉和伙计们的前程,与其不说大家都留有以后继续交往的余地。皮包馅,我包含你的缺点;你理解我的难处,更要保(包)守我这儿的商业秘密。一句话,都不容易!想到这儿马上吩咐伙房包饺子,把该辞退的伙计召集来,如此讲了一番,大家都很高兴地接过工钱离开。开年的时候给所有来的伙计第一顿饭都是面条,希望我们主仆和睦共处,交情能够像拉面条一样长久、柔忍(韧)长期相处。以后流传开来,各家效仿一直到现在,演变成今天的意!

(来源:杂文评论)



# 最受欢迎的美味饺子馅

饺子是我国的传统面食之一,受到很多人的喜爱。饺子馅的种类有很多,每个家庭都会有自己不同的制作方法。在这里,给大家推荐四种不同馅饺子的做法,一起来看看有没有你喜欢的吧。



## 四种不同馅饺子的做法:

### 全麦香芹虾肉饺: 控制血糖

配料:全麦面粉、现磨的黑豆浆、香芹碎、适量虾肉、鲜玉米粒、紫菜。

点评:黑豆浆和面不仅可增加口感,而且跟全麦面粉的氨基酸互补,增加蛋白质总量,提高生物价值;而豆类、香芹和整玉米粒、紫菜等B族维生素、矿物质和膳食纤维丰富的食物都有助于控制血糖,适合糖尿病病人食用。

### 鲜香菇鸡肉黄金饺: 降低血脂

配料:鲜香菇、鸡腿肉

馅、油菜、蒸南瓜榨汁和的黄金面团。

点评:南瓜和面有助于增加膳食纤维和胡萝卜素的摄入量,对预防高血脂有积极的作用;香菇甾醇可以降低血脂;去皮的鸡腿肉热量较低、口感滑嫩、胆固醇含量低。这些搭配对预防高血脂和缓解高血脂的危害有一定的作用。

### 韭黄三鲜饺: 提高抵抗力

配料:鲜贝肉、海米、猪瘦肉、韭黄、香菜。

点评:鲜贝、海米和瘦肉都是锌含量非常高的食物,充足的锌不仅可以促进生长

发育,还可以提高机体免疫力,适合体弱的人和正在长身体的孩子食用。

### 山药豆香鲜肉饺: 健脾养胃

配料:牛奶、山药、猪肉、胡萝卜、姜末。

点评:养胃的牛奶和面,蒸好的山药(健脾)碾成泥和猪肉泥撒少许胡萝卜末、姜末调味后摔打成馅。山药一般都是煲汤、蒸、炒,其实山药跟肉馅结合,不但可以吸收猪肉的汁液精华,还可减少热量摄入,增加饺子别样的风味。这款饺子对于脾胃不好的人来说最为合适。



相关链接

## 花样包饺子的六种包法

**四喜蒸饺:**取饺子皮一张于掌心放入适量肉馅,将面皮捏成“田字形”方格(既四角空、中间黏合的四方角形),田字形可以用手指蘸少许水以便黏合。将烫软切碎的菠菜、热炒切碎的蛋皮、泡软剁碎的香菇末和烧肉末分别放入四个小口中,入锅蒸约8分钟取出即可食用。所谓“四喜”即指蒸饺所放入的四种颜色各异的菜,可根据自己喜好有所改变!

**鱼形饺:**左手握拳,大拇指和食指自然伸出,取饺子皮一张放上并放入馅料,把饺子皮对折,把其中一边向里折起约1-2CM,捏紧再向里折1-2CM,再捏紧如此重复直至另一边,最后收口时把尾巴稍微向上翘捏牢既可。

**元宝饺:**取饺子皮一张于掌心,放入适量馅,将饺子皮对折成半圆形,捏牢中间将右半边饺皮封口,同样将左半边饺子皮也封口,将饺子皮封牢,然后把饺子两端向中间弯拢,将两端饺边

相互捏牢,使半圆形的边微微向上翘。

**月牙饺:**左手握拳,大拇指和食指自然伸出,取饺子皮一张放上并放入馅料,将右端边角捏住,右手拇指向外轻推内侧皮,食指将外侧皮形成褶折,右手拇指将褶折捏紧,重复步骤至左端饺边并将两端封口处捏牢。看看像不像一轮弯弯的月牙呢?

**钱包饺:**取饺子皮一张于掌心,放入适量馅,将饺子皮对折封口成半圆形,右手拇指按捏住右顶端角,将之捏薄,将变薄的顶端往下按,连续向下按捏形成纹边纹直至左端就完成了!

**小锁饺:**取饺子皮一张于掌心,放入适量馅,将饺子皮对折立起,两手的食指和拇指分别从饺子皮左右两端往中间捏,中间自然留一个口,把左右两边合拢,留口部分折起捏牢,两边各形成一条褶折。

(来源:家庭医生在线)