

导游地方文化：老北京的秋季吃食导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/634/2021\\_2022\\_\\_E5\\_AF\\_BC\\_E6\\_B8\\_B8\\_E5\\_9C\\_B0\\_E6\\_c34\\_634670.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/634/2021_2022__E5_AF_BC_E6_B8_B8_E5_9C_B0_E6_c34_634670.htm) 老北京人的饮食习惯颇具特色，一年四季，讲究什么季节吃什么。时至金秋之际，气候渐渐转凉，度过了酷夏桑拿天气的人们食欲逐增，慢慢有了好胃口。此时，恰好到了庄稼成熟，果实飘香，丰收在望的时候。京郊的玉米、稻谷，高粱等作物陆续收获；大枣、核桃、白梨、柿子开始采摘，各种农副产品也应时上市了。老北京四合院里的市民们有了丰盛的吃食，又该好好地贴点秋膘了。老北京人不但对吃食上很有研究，还有个吃鲜的嗜好。在家庭饮食中，人们十分注重食品的色泽，味道和质量。无论是大米、白面还是五谷杂粮都要做出不同风味的花样。尤其是到了天气凉爽的金秋季节，能吃上各种新粮做成的可口饭食，也算是一种口福了。先说这尝鲜，立秋前后，其他作物尚未收割，有一种叫“快籽白”和“小老黄”的玉米就可以入食了。市民们将籽粒饱满的青玉米购回家中，放入大锅里用清水煮沸，扑鼻的香味四溢而出，浓浓清香在四合院里飘荡。煮熟再看那金黄色白玉般的老玉米，没吃到嘴边就让孩子们垂涎欲滴了。人们一边啃着青，一边品着鲜，谈笑风声乐成一片。除了煮着吃外，还可以把青老玉米粒撮下来用微火炒熟，若放入一点盐，炒熟的玉米豆甜咸可口，又鲜又嫩，是一种很好的消闲小吃。如果把青玉米磨成水面，蒸成窝窝头，那可是一种独具风味的饭食，我童年常以此食为美餐。因为青玉米磨不成细粉，蒸得的窝头很粗糙，表面毛毛烘烘的，人们就给它起了个土名叫“刺猬窝头”了

。这种吃食松软可口，味道香甜，只是季节性很强，玉米硬粒以后就无法享用了。八九月份以后，郊区种植的豆角该拉秧了。农民们把黄了皮的大芸豆、菜架豆剥出粒到市场销售。市民将买回的鲜豆子用锅煮熟，趁热放入花椒、大料、食盐，捞出来便可食用。这五香豆吃起来绵润爽口，味道十分鲜美。这个季节可食的豆类还有煮毛豆，煮豌豆，煮鲜花生。若用新鲜花生豆放上作料煮成五香花生米，那可是一道鲜嫩可口的下酒小菜了。北京人有吃面食的习惯，用面粉做的吃食种类繁多，也非常有特色，面条的做法就有好多种，在吃法上很讲季节性。夏天来一碗热面条没吃几口就会让人大汗淋漓，用凉水一过吃得心里都爽快。到了秋天气候不再炎热，如果还吃凉面会伤胃口。像炸酱面、打卤面、肉丝氽汤面最适合这时的口味。日常用餐可分为手擀面、刀削面、小刀切面和抻面等几种。家做的手工面条比机器压的面味道纯正，特别是抻出来的大条面更让人喜欢。过去北京市民婚丧嫁娶或者给老人过生日，人们最讲究用大条面做主食。因为这大条面吃起来筋道利索，有咬劲儿，口感好，吃上一碗可以饱一天。再说那用肉片、鸡蛋、黄花、木耳、蘑菇、鹿角打成的卤味香色美，谁见谁馋。浇上这种浇头儿，再配些青豆、黄豆、香菜、菲菜等菜码儿，味道更加美，让人吃了这碗想那碗。抻出来的大条面一根就有几尺长，民间还给它起了个美称叫“长寿面”。在人们的心目中，大条面不但是一种京味十足的传统美食，而老北京人抻大条的技术也称得上是一绝了。我的父亲就是个面点师，老人抻面的手艺很高，经他手里抻出来的面条又细又长，粗细均匀，在当地很有名气。赶上大事小情，街坊四邻都愿请他去做厨。至今想想那

筋道可口一丝不到头的大条面，仍让我情思不断。在市民的日常生活中，还有许多既经济又实惠的膳食让人百吃不厌。把新收获的绿豆，小豆磨成面粉，用水调成糊状做拨鱼儿；用豆面掺上少许白面或玉米面做成压，熟煮后浇上各种浇头儿，柔软滑溜，味道独特是很好的家常饭。用芥面蒸成扒糕，把苕面做成切条或猫耳朵；用菲菜花、芝麻酱、油盐、蒜汁做调料，或凉拌或趁热吃，味道极佳。新粮制成的吃食营养丰富，各种杂粮还能起到一定的食疗作用。以前，北京居民供应的大米数量有限，蒸小米饭，二米饭便成了百姓生活中很常见的饭食。盛上一碗黄白两色香喷喷的二米饭，就着热乎乎的煮鲜茄、炖土豆、熬白菜，吃到肚里让人感到舒适和温暖。蒸包子、烙馅饼更是老北京习以为常的饭食。用玉米面包上各种干鲜菜馅蒸团子，发酵后放入大枣，果料蒸成发糕都是调剂生活的好吃食。秋季里北京市民的吃食种类很多，日常的饭食也较容易调配。吃馒头时煮点倭瓜小米粥，做点猪肉熬粉条，开胃又滋润。吃烙饼做碗萝卜汤，放点香菜末，通气又补阳。蒸小豆饭，煮棒米查粥，炸丸子，摊鸡蛋。吃得实在又省钱。新鲜的红薯糖分大，蒸熟后吃到嘴里又软又甜，老少皆宜人人馋。过去每到秋凉以后，街市店铺里卖一种卤虾酱，有些市民把它买回家用油炸熟，爱吃辣的蘸点青椒油，再把豆腐切成小方块用清水煮熟，然后用白豆腐蘸虾酱吃起来细嫩可口，海鲜味十足很有特色。享有盛名的涮羊肉、爆肚，更是老北京极好的吃食。秋天，各种水果该采摘上市了，此时价钱较便宜。城里大街小巷推车的，挑担的小贩吆喝声招揽胡同里的市民前来品尝。最让孩子们高兴的要说那打枣的情景，北京较大的四合院栽种枣树的人家

很多，值此时节，大枣成熟，累累的果实挂满了枝头，玛瑙般的枣儿让人们喜出望外。俗话说：“七月十五枣红圈，八月十五枣撻杆”。秋分一过，有枣树的人家要开始打枣了。住在大杂院里的居民凑个星期天一起动手，大人们用长竹竿敲打着树枝，滴溜圆的大红枣噼里啪啦落在地上，妇女和孩子们忙着往簸箕、脸盆里拣，当时的场面十分热闹，最后邻里们把大枣分给各户。人们品尝着甘甜鲜脆的丰收果实，心情感到无比愉悦，整个四合院里充满了温馨和谐的氛围。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问  
[www.100test.com](http://www.100test.com)