

赏年俗寻西宁年味之二

炸年货宰年猪，杏花庄村年味已浓



作为中国人最重要的节日，春节被赋予了太多的意义。在游子眼中，春节是难得的团圆；在吃货眼中，春节就是把美食统统吃一遍的美好旅程；而在青海人眼中，春节就是从腊月开始准备食材做一桌美味的团圆饭。“炸麻花、炸馓子、宰年猪……”当这些传统美食做起来，青海人的“年”就开始了！

炸年货，“炸”出浓浓的年味

“莫笑农家腊酒浑，丰年留客足鸡豚。”青海农村的美食才是过年该有的样子和味道。

“花花甜，麻花酥，油炸馓子香又脆”，这在青海广大农村流传的民谣不仅是对青海油炸面食的赞美，更体现了这些炸货在过年时餐桌上不可或缺的重要地位。

年关将至，炸货就被提上了日程。腊月初十，走进大通县东峡镇杏花庄村，家家户户都开始制作“油饼”“馓子”“麻花”等油炸面食，待到过年时，用来招待客人。



走进村民罗海英家，阵阵扑鼻的香味不时传来，这正是自家榨的菜籽油的香味。当自己磨的面粉依次加入熟芝麻、花椒水、碱面、鸡蛋、盐、菜籽油进行混合，香味一下子就被激发出来，这便是油炸面食的基本原料。

随后原料被摆上案板，开始了它被“折磨”的过程。揉面、醒面、再揉面、再醒面，经过多番“折磨”后的面团，迎来了真正考验“功夫”的时候，只见罗海英和帮手们各自分工，一人切面、一人两手用力使劲揉搓，在她们手中面团逐渐变成了条状，油炸馓子的“雏形”完成，只等上锅烧油，馓子就将制作完成了。麻花的制作则较为复杂，除了在本原料上还要添加白砂糖和花生仁外，在揉搓的过程中还十分考验制作者的手艺，盘花、捏花、折叠，一根根长长的面条在她们手中完美蜕变成一件“艺术品”。

“过年前每家每户都要准备炸货，这项工作费时又费力，所以很多时候我们都需要邻里间互相帮助才能完成，今天我就叫了邻居韩永花、李万秀、青莲花来帮忙，过两天我也会去帮助他们。除了馓子、麻花，我们的炸货还有炸带鱼、炸丸子、炸土豆、炸茄盒等，这些都是过年必须准备的。”罗海英向记者介绍到。

“韩永秀你赶快来，油温差不多了，你快放麻花。”随着罗海英的一声喊，搓好的麻花

模子被放入油锅中，慢慢变色、慢慢翻滚，不一会一锅“热辣滚烫”的麻花炸好了。“有点烫，你小心点尝尝，看味道咋样？”罗海英催促着李万秀。“味道实话香，好吃着。”在欢声笑语中，罗海英和邻居们完成了油炸面食的制作。

杀年猪，青海人过年的重要农家大事

腊月初十的清晨，天边刚泛起鱼肚白，邓守吉家中已经忙碌起来，他穿着一件旧而干净的棉衣，脸上洋溢着期待的笑容。

院子里，一头膘肥体壮的年猪早已被几位身强力壮的邻居合力绑在了特制的架子上，准备迎接这一年的“终极考验”。

邓守吉夫妇和五位邻居，有的拿着锋利的刀具，有的准备着热水和大盆，还有的则是负责安抚受惊的猪儿，大家的动作既熟练又默契，这场每年都会上演的仪式，每个人都在其中扮演着不可或缺的角色。

随着一声响亮的吆喝，宰年猪的环节正式开始。请来的屠夫手中的刀在阳光下闪过一道寒光，准确无误地完成了这一关键环节。随后，用烧开的热水浇淋，去毛、开腔、分割……每一个步骤都进行得有条不紊。邻居们帮忙清理内脏，邓守吉则将猪肉分割成一块块，屠夫开始制作血肠和面肠，空气中弥漫着新鲜肉类的香气，是浓浓的年的味道。

邻居家的小孩子们在院子里追逐嬉戏，偶尔好奇地围在年猪旁，大人们则聊着家常，分享着过去一年的点点滴滴，每个人的脸上都洋溢着幸福和满足。

中午，邓守吉夫妇二人招呼着大家进屋喝口热茶，吃点焗锅、馓子，再炒上一盘辣子炒肉和一盘猪肉粉条，菜香味唤起了被忙碌掩盖住的饿意，每个人都吃得津津有味。

“每年到宰年猪的时候，就意味着离过年不远了，在外打工的孩子们也能回到家中和我们团聚。”邓守吉边吃边聊道。

临近傍晚，院外大锅中煮着的血肠、面肠的香气飘散开来，邓守吉家中的桌上再次摆上了一盘盘刚出锅的新鲜猪排、面肠、血肠，大家开始喝酒聊天，好不热闹。

“在农村，‘宰年猪、过大年’是一件重要的农家大事。这一天，对于我们来说是一件如同春秋秋收一样重要的仪式。”邓守吉说，“如果今年不是孩子们都回来，家里人多，我们就不宰年猪了，去镇上买一些就足够吃好几天了。今天宰的年猪，除了给大家分一些，也能够我们家里吃两个月的。”

当夕阳开始缓缓下沉，整个院子已经被收拾得井井有条。邓守吉夫妇又开始琢磨着过年时这些肉品的用处，有的包饺子、有的做暖锅、有的炒酸菜粉条、有的做成卤肉……眼中闪烁着对过年满满的期待与憧憬。

(记者 一丁 张弘视 摄影报道)



西宁市青年职工志愿服务暨送温暖活动启动

本报讯(记者 晴空)1月15日,由西宁市总工会牵头的“情满旅途 暖冬有我”西宁市青年职工志愿服务暨送温暖活动在西宁火车站启动,进一步展示青年职工精神风貌、责任担当,推动打造青年职工志愿服务工作品牌,为归途职工及旅客提供“平安、健康、便捷”的出行服务,助力春运顺利进行。

活动现场,100名青年职工志愿者按照统一工作部署,围绕咨询引导、票务协助、秩序维护、文明劝导、安全提示、扶残帮困等实际需求,认真开展形式多样、富有成效的志愿服务活动,以实际行动当好职工的“贴心人”、温暖职工和旅客的“回家路”,推动打造体现工会特点的“工字号”志愿服务工作品牌,汇聚起服务广大职工群众、助推和谐社会建设的有生力量。

与此同时,通过开展走访慰问活动,送去节日问候和美好祝福,让奋战在工作一线的西宁火车站一线职工、交(巡)警、城管、环卫工作人员感受到各级党委政府及工会组织的关心与温暖。在火车站候车大厅,还举办了志愿服务专业培训,开展了题为《春节序曲》的文艺快闪表演及职工新春寄语、书写春联等活动,受到广大旅客的欢迎,温暖了回家路。

下一步,西宁市总工会将持续深化“暖冬有我”青年职工志愿服务活动,为返程职工、旅客及全市广大职工提供更加全面、更加细致的服务保障,通过当好“娘家人”、办好“暖心事”,进一步提升工会服务普惠化、精准化水平。

西宁机场查获10箱烟花爆竹

本报讯(记者 一丁)本想蒙混过关,将烟花爆竹违禁品通过快递货物方式进行邮寄,可没想到却未逃过“火眼金睛”的西宁机场安检员们,最终这些违禁物品被全部查获并移交机场公安进一步处置。这是记者1月15日从青海机场有限公司获悉的。

1月13日,距离2025年春运仅剩一天。当日9时,西宁机场的安检员们像往日一样正常工作,并从安检机中依次对经过货物进行检查。一件从西宁发往玉树的快递货物引起了安检员们的注意,通过图像识别,安检员们发现快递货物里有违禁物品,经

过反复确认和开箱检查,这件快递货物里装满了烟花爆竹,共计10箱,内含烟花28件、鞭炮17件,随后移交至机场公安进一步处置。

据悉,为保障春运期间航空运输安全和旅客生命财产安全,青海机场公司已加强了安全检查力度,织密安全生产防线,确保旅客平安出行、开心过节。

温馨提示:根据民航局相关规定,烟火制品禁止随身携带、托运和货运。请广大旅客、货主严格遵守相关法律法规,共同维护航空运输安全秩序。

青海拉面首家海外运营中心正式揭牌成立

本报讯(记者 小蕊)1月16日上午,青海青拉海外运营中心服务有限公司揭牌仪式在海东市化隆回族自治县群科新区双惠城举行,此次揭牌不仅为拉面行业的高质量发展筑牢了基石,更是拉开了拉面海外市场拓展的新序幕。

据悉,该企业将秉持“与行业共成长、与地方共发展”的理念,充分利用义乌市青海商会平台和现有六个海外联络点资源,在西亚、中亚、东南亚、中东、北非等数十个国家助力青海拉面生根发芽,开花结果,为进入欧美市场打牢根基。公司将通过外事培训、技术培训、劳务派遣、规范资金转渠道、代理出口拉面餐料等方式,补齐短板,为

青海拉面人走出国门提供全方位的服务保障。

省商务厅相关负责人表示,政府+协会+企业要合力推进青海拉面出海工作;由省商务厅牵头,相关部门、行业协会配合,规范拉面出海经营行为;做好拉面出海的基础性工作,帮助企业获取原材料、配料相关认证;由青海青拉海外运营中心服务有限公司引导品牌企业先行先试,选定部分国家,落地运营公司先行先试,探索海外市场运营模式,积累成功经验,服务拉面企业顺利出海。

推动商务高质量发展

【新丁香】低GI食品引领健康生活

新丁香(青海新丁香粮油有限责任公司)的51%青稞挂面包装的“低GI”是什么意思,又有何特点?



GI:中文全称“血糖生成指数”,是指食物进入人体两个小时内血糖升高的相对速度。简单来说,越容易使血糖快速上升的食品GI值越高,如馒头、大米饭等;使血糖上升越慢的食物其GI值就越低。纯葡萄糖的GI值为100,以其为参照,GI≤55为低GI食品;55<GI≤70为中GI食品;GI>70为高GI食品。

低GI食品有以下健康特点:

1. 控制血糖。低GI食品消化和吸收慢,葡萄糖释放缓慢,进入血液后的峰值低,下降速度也慢,可以有效维持血糖稳定。
2. 保护胰腺。血糖波动小,不需要在短时间内大量分泌胰岛素,减少对胰岛的刺激,保护胰腺健康。
3. 控制体重。食物在胃肠内停留时间长,可以产生和延长饱腹感,减少进食次数和数量,控制体重。
4. 减脂减重。避免过多糖分堆积,进而转化为脂肪;与有氧运动结合,还可以促进脂肪分解,实现减脂减重。
5. 保护心血管健康。低GI食品富含膳食纤维,大多数可溶性纤维和植物化合物可有效减少血浆甘油三酯和胆固醇水平,预防高血压、冠心病等心血管疾病。

总体而言,低GI食品消化慢,升糖慢,饱腹感强,有利于控制血糖和体重,适合血糖血脂异常和减肥者,也宜健康人日常食用。

生物园区品牌企业 宣传专栏