

清明将至，“2做4吃2忌”别忘记，老传统别丢，做对了一年都吉顺

清明节是24节气中的第5个节气，也是春季的第5个节气，又称踏青节、三月节、祭祖节等。作为中华民族重要的传统节日之一，它与端午节、中秋节、春节统称为中国传统的四大重要节日。也是盛大的春祭节日，属于慎终追远，礼敬祖先，弘扬孝道的一种文化传统节日。

清明节既是自然节气点，也是传统节日。所以传统习俗也很多，我国幅员辽阔，因地域文化不同，各地习俗也不尽相同，但扫墓祭祖、踏青是各地的基本主题。此外，清明节各地还有不少具有地方特色的传统食俗，以此表达缅怀先人之情，祈盼新的一年风调雨顺，幸福安康。清明将至，“2做4吃2忌”别忘记，老传统别丢，祈求身体好，运气旺！做对了一年都吉顺。

做2事

1、扫墓祭祖

清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂，清明节是一个扫墓祭祖的肃穆日子，表达祭祀者的孝道和对先人的思念之情，无论是祭奠英烈还是缅怀先人，提倡文明祭祀，尤其是疫情之下，以献一束花、植一棵树、清扫墓碑等方式寄托哀思，或者网上祭祀，尊祖敬宗，感发孝悌。

2、踏青

春回大地，到处呈现一派生机勃勃的景象，正是郊游的大好时光。踏青习俗由来已久，传说远在先秦时已形成，也有说始于魏晋。清明节，古人多到水边春游祭祀，除灾求福，主要是祈求人类的繁衍。千百年来，踏青渐成了一种仪式，我国民间长期保持着

清明踏青游春的习俗。“逢春不游乐，但恐是痴人。”白居易的《春游》诗正是这种心境的写照。

吃4样吉食

每一个节气都伴随着传统美食，清明节的传统美食更多，不管多忙，记得给家人吃这吃4样吉食，顺应节气，寓意平安又吉祥！

1、吃青团

青团是江南一带清明节的传统小吃，用艾草汁、糯米粉、大米粉和成面团，裹上各种馅料，做成绿色的糕团，油绿如玉，糯韧绵软，清香扑鼻，吃起来甜而不腻。带有清淡却悠长的艾草香气，既是传统美食，又有散寒除湿之效。

食材：粘米粉100g；青汁粉10g；红薯1个；白糖适量。

做法：粘米粉加入青汁粉，加入适量的开水和成面团，可以略软一点点。选择干面的红薯去皮洗净切片，上屉蒸熟，趁热压成红薯泥，加入适量的白糖拌匀，冷却后和面团一样分成等份，面团按扁，包上红薯馅，团至光滑上屉，大火烧开，蒸20分钟。

2、吃馓子

馓子是一种油炸食物，古时候，清明节前的“寒食节”，只吃冷食，于是人们做了麻油馓子，叫做“寒具”，食用、携带、收藏都很方便。形如盘酥，入口焦香酥脆。虽说南北习俗不同，但是清明节这天，南方和北方的很多地方都有吃馓子的习俗。南方的馓子是用米粉做的，制作精巧又细致，而北方的馓子则是用面粉制作而成，制作大方又洒脱。



老北京人清明节除了吃馓子还吃麻花、驴打滚和面茶。

面粉、鸡蛋、盐温水混合揉成面团，饧发好的面团擀成面饼切成长条，搓成筷子粗细长条盘起泡在油里一小时。面条缠在手上，再用筷子串起绷着面条下锅炸，可以扭个花样，定型后撒出筷子，炸至两面金黄出锅。

3、吃子推馍

子推馍起源于山西，清明节前一天为寒食节，不准动烟火，只能吃冷食以纪念春秋时期晋国大臣介子推。流传至今，每逢寒食节，民间仍有禁火吃冷食的习俗。

今山西陕西山东等地都有吃子推馍的习俗，陕北子推馍又称老馍馍，其实就是花馍。形状有燕、虫、蛇、兔等小动物，瓜果、花卉、笔墨纸砚等物品，都有着各自的寓意。每个重约一斤多，多是手工捏制。馍面中夹有核桃、红枣、花生，称为“子福”，寓意祖宗保佑家族香火延传，这些馍既可以自己食用，也能用来馈赠亲友。

4、吃鸡蛋

清明节吃蛋，如同端午节吃粽子、中秋节吃月饼一样，是节日不可缺少的美食。北方地区，清明时节有吃鸡蛋的习俗，民间认为清明吃个鸡蛋，一整年都有好身体，在清明节时把蛋壳剥除，吃下蛋代表去旧迎新，寓意新的一年好运连连、生活圆满。

清明吃鸡蛋，称为吃“节蛋”。节蛋分两种，一种是“画蛋”，另一种则是“雕蛋”。画蛋可以吃，雕蛋就是在蛋壳表面雕刻出精美的图案，是具有欣赏价值的艺术珍品。由于鸡蛋煮熟利于保存，是人们度过寒食节的首选！

2禁忌

1、清明节是一个扫墓祭祖的肃穆日子，忌穿大红大绿鲜艳的衣服，否则是对亡者的不尊重。

2、清明不要去拜访亲友和串门，因为清明节是祭奠故人，走亲访友很不吉利。

轻断食，晚餐就这一盘，清香爽口，不挨饿还能瘦睡眠也好了



最近身边的朋友讨论的都是晚餐吃啥，不挨饿还能瘦的话题，好朋友们经常一起交流经验，乐此不疲。有朋友推荐晚餐吃番茄金针菇汤，据说效果蛮好的，我的确看到了朋友的收效，后边我也准备试试。今天给大家

推荐我的轻断食，晚餐就这一盘，清香爽口，不挨饿还能瘦，睡眠也好了，喜欢的朋友可以试试哦！

这盘菜就是蒜茸油麦菜，一道清香爽口，清热去火的家常菜，晚餐我常吃它，简单

一炒就OK了，好吃又省事。重要的是油麦菜富含膳食纤维和维生素C，有消除多余脂肪的作用，所以它也被称减肥菜，低脂低卡，最适合晚餐，不挨饿还能瘦，去火解毒还能燃脂补钙。而且油麦菜还有静心安神的功能，因为油麦菜中含有萜烯素，这种萜烯素具有镇静安神的作用，经常食用油麦菜，有利于缓解神经紧张，帮助改善睡眠，调节神经衰弱的作用。

春天是减肥的最佳时期，除了多运动锻炼身体，饮食调理非常重要。俗话说：春吃绿夏吃红秋吃白冬吃黑，食物的颜色与五脏相互对应：青入肝、赤入心、黄入脾、白入肺、黑入肾，而春季也是养肝的好时节，最适合吃的就是当季的新鲜绿叶蔬菜，既能滋养肝脾，又有利于减脂瘦身，特别是晚餐，少吃大鱼大肉，多吃蔬菜对人体的益处非常大。

接下来就一起看看具体做法吧！

【蒜茸油麦菜】所需食材：油麦菜2棵；大蒜4粒；胡萝卜少许；油适量；轻盐酱油适量；花椒粒少许。

做法及步骤：

新鲜的油麦菜买回来去掉老叶，用蔬菜清洗剂浸泡10分钟左右，然后反复冲洗干净。捞出控净水分，切段，我都是直接揪成段，不用刀切。大蒜去皮洗净，切末，大蒜可以多一点，蒜香浓郁菜好吃，而且还有消毒杀菌的作用。胡萝卜去皮洗净，切丝。

炒锅加入适量的油，爆香花椒粒捞出扔掉，下入胡萝卜丝翻炒至变软，顺便丢进少许蒜末也很提味。炒绿叶蔬菜加胡萝卜既漂亮又有营养，素有小人参美誉的胡萝卜营养价值非常高，含有非常多的胡萝卜素，胡萝卜素是维持人体健康所不可缺少的营养物质，经常吃胡萝卜可以起到保护视力，滋润皮肤，提高免疫力的作用。

加入油麦菜大火翻炒翻炒几下，油麦菜变色就好，不要炒老了。

加入蒜末翻炒出香味，加入少许轻盐酱油调味，当主食吃就不要加盐了。

出锅装盘。简单快手，好做又好吃，晚餐就吃这一盘，清香爽口，不长肉，还有减肥瘦身的作用。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各類壽司拼盤
海鮮烏冬面
日式鷄套餐
鰻魚飯套餐
牛肉刀削麵
生魚片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡、冷(熱)飲
地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻壽司 Inari Sushi

每晩6:30後 特價
營業時間:9:30am -8:30 pm

电话:301-315-8818

Gift Certificate
凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠
10% off on purchases above \$100

6-100 鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理 欢迎光临

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

贵妃鸡
北京鸭
XO生翅蚌
香脆鱼片
金沙龙虾
特色黑椒牛柳
金条鱼球

莲花园 Lotus Garden

电话:703-255-9888
传真:703-255-5188
地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面 陕西刀削面美味正宗