

“八碟八碗”晋源老味道

八碟八碗，是晋源人的家宴，逢年过节，红白喜事，乔迁新居，这道宴是首选。2021年11月25日，由第三代传承人郑永强传承的“晋源八碟八碗”入选太原市市级非物质文化遗产。眼下，晋源家宴八碟八碗这道民间宴席菜，正以崭新的面貌走出晋源。元旦刚过，记者走进晋源区“稻荷听泉”小院，近距离感受非遗文化晋源家宴八碟八碗非遗魅力。



左图为晋源家宴八碟八碗。右图为工作人员正在完成成品包装。

三十年坚守传承

昨天，记者走进晋源区晋源街道五府营的“稻荷听泉”小院，院子里，几名工作人员正忙着将一盒盒“古晋阳八碟八碗”的礼盒装上车。现场，身材魁梧的郑永强正在不停地忙碌着。

忙里偷闲中，郑永强向记者讲述了他与晋源家宴八碟八碗的故事。为了守住这份老味道，郑永强的祖父、父亲都为之付出了心血和汗水。从小耳濡目染、受家庭熏陶的郑永强成为第三代传承人，并为此苦心坚守了30余年。如今，他的儿子作为第四代传承人正在进行专业学习。为了更加直观地看到八碟八碗的制作，郑永强带记者走进厨房操作间。

操作间内，几位系着红色围裙的厨师正在灶台边穿梭忙碌着，灶台前，呼呼鸣奏的炉火映红了厨师们的脸庞，案板上丁丁当当作响的切割声，交织成一曲美妙的乐曲。随着浓烈的香味氤氲在空气

中，很快，生烧肘子、蒸肉条、清蒸丸子、烧豆腐、拔丝山药、八宝饭等八碟八碗，摆上大的操作台上，阵阵香气夹杂着浓浓的年味扑面而来，令人垂涎欲滴。

融入健康新元素

在不断钻研八碟八碗的古法制作和创新研究中，郑永强对每道菜进行了改良和创新，既保留了传统的口感和味道，又克服了传统宴席的油重，盐重，肉类高能量、高脂肪、高蛋白、低膳食纤维的缺点，融入健康新元素，合理搭配动植物性食物，满足当代人对健康的追求。

现场，两位厨师正在埋头制作传统蒸肉条。郑永强指着几只碗里码得整整齐齐、色泽红润的肉条说：“传统蒸肉条味道独特，但是大部分年轻人觉得肥腻，我们就把原来使用一块肉换成现在的这种两层肉制作工艺。你看，碗底带皮肥肉只有较薄的一层，上面第二层用较瘦的

猪前腿肉代替，这样既不影响传统口味，还兼顾了不爱吃肥肉人群的需求。”

“再来看这道八宝饭，现在好多地方都是用江米、白糖混入点果仁、橘子瓣就是八宝饭，而我们所传承的八碟八碗八宝饭，坚持用晋祠大米，米要蒸得硬点，一定要拌上自家做的玫瑰花酱，再按比例配入红糖、白糖，加入葡萄干，这样调好的米饭甜糯适口。碗底放上蜜枣、莲子、桃仁、杏仁、京糕、果脯，所有食材准备齐后，再上笼蒸至糖和各种果仁的香味融为一体，入口甜绵香糯，口齿留香才算成功。”谈及菜肴的制作过程，郑永强如数家珍，脸上洋溢着热爱之情。

真空包装受欢迎

“郑总，帮我订20个礼品盒，过年送给亲朋好友尝尝咱晋源当地的美味！”一大早，郑永强便接到客户打来的预订电话。元旦至今，郑永强每天接到的礼品

盒订单都超过100份，目前接到的各类预订量已近千份。“到年前，到两千份没问题”，他信心满满地说。

为让四面八方的食客们及时品尝到新鲜出炉的晋源家宴八碟八碗，郑永强和团队精心推出晋源家宴八碟八碗真空包装的礼品盒，新颖独特的包装受到食客们的青睐，产品远销上海、北京、河南、甘肃等地。这几天大家加班加点，有时忙到深夜。舌尖上的晋源家宴八碟八碗，吃的不仅是美味，更是一份传承与创新。这些非遗美食，既饱含厨师们精湛的厨艺，又浓缩着节日喜庆、家人团聚等情感记忆，是留在舌尖上的家的味道。记者 周利芳 文/摄

新春走基层

普通话水平测试 “包过二甲” 是虚假信息

本报讯(记者 张晓丽)1月6日，记者从太原市学生发展服务中心了解到，市学生发展服务中心接到不少群众关于近期我市组织普通话水平测试报名的咨询电话，经核查，消息来源于某自媒体公众号，其以“包过二甲”为噱头诱导考生报名。

目前，市学生发展服务中心已与山西省教育发展服务中心核实，我省各测试站近期均无测试安排，所以，某自媒体公众号发布的“山西省2023年普通话上半年1月份2月份报名考试时间”为虚假信息，提醒广大考生务必提高警惕，增强防范意识，以免上当受骗。

如有需要，广大考生可以关注“太原市语委办”微信公众号，全面准确了解我市普通话水平测试信息。特别提示广大考生的是，市学生发展服务中心从未委托其他机构、网站代为发布普通话水平测试的任何工作信息。

老人新冠感染易出现重症

我省专家详解中医药防治方案

最近一段时间，我省新冠感染患者激增，省中医院也积极投入到相关重症患者的救治工作中。1月6日，结合近期临床特点及发病情况，山西省中医院刘光珍、冯五金两位专家向公众介绍该院新冠感染中医药防治方案，并提示，老年人作为易感人群，亲属在照护时，一定要多加留意。

针对性推出多种方剂

针对此次新冠感染奥密克戎变异毒株传播速度快，体内复制快等特点，再结合山西地域特点、疾病临床表现及医院治疗现状等，该院专家团队开出了益气除瘟汤(预防方剂)，在尚未出现感染症状时，可提前预防服用。针对此次多数患者出现怕冷高烧、浑身疼痛等相关症状，专家团队给出了可除瘟清热、利咽止痛的除瘟解热汤。临床发现，老人感染率高、抗感染力低，易出现重症等情况，是防治体系的重点，同时防止老人感染由轻症转为重症，及时控制住病情，因此开出了人参败毒汤，用于轻症老年人的居家治疗。

此外，专家还发现多数感染者康复期还会出现咽喉不适，久咳不愈，开出了宣肺止嗽汤，用于康复期患者缓解咳嗽，鼻塞咽干等症

状。还有不少患者反馈，康复期出现疲乏无力，多汗等情况，专家也有针对性开出了益气固表汤(康复期乏力多汗方)。

全力救治新冠感染患者

省中医院院长刘光珍告诉记者，从2022年12月上旬起，省中医院门诊、急诊、发热门诊等便陆续开始收治新冠感染患者，并且发热患者数量在不断增加。目前，该院整合全院医疗资源，已收治了1200余名新冠感染患者，其中九成以上为老人，多为75岁至80岁的老年患者，而其中近半数为重症。最近一段时间，由周边下级医院转运来的重症患者也开始增加，因此，医院在原有的重症医学科基础上，积极协调医护人员、医疗床位、救治资源等，内科大夫全科化，外科大夫内科化，全力以赴救治新冠感染患者。

照护老人莫忽视细节

“我们刚收治的一位老年患者，没有发烧，也不嗓子疼，就是不想吃饭，肺部CT检查发现，肺部已经感染。”当天上午，专家还特别强调对老人的照顾，一定不要忽视细节。

有些老人并没有发烧的症状，而是会表现出气喘，尤其是动后气喘，有些人容易精神萎靡，迷糊烦躁，还有人则是突然食欲不振，这些症状不典型，但一定要引起注意。同时，也要注意老人的心率变化，如果心跳过快，或者血氧含量低于95%，一定要及时到医院检查治疗。

而且专家还强调，尽量谨慎使用止咳药物，因为咳嗽有助于排出痰液，而一味镇咳止咳，对于排痰并没有好处。家人在护理时，可以让老人采取俯卧位，时常为老人拍背，帮助其排痰。同时，一旦感染了，也不要过于紧张焦虑，在服药治疗的同时，综合调理，保持好胃口，保证睡眠，都有助于康复。记者 魏薇