

荞麦犹能救歉年

撰文·供图 惠富平 李惠



荞麦原产中国，至少有两千多年的栽培史。中国的栽培荞麦主要为甜荞 (*Fagopyrum esculentum* Moench) 和苦荞 (*Fagopyrum tataricum* (L.) Gaertn)，两个栽培种的生物学特征及栽培适宜区域均有所不同。甜荞，亦称普通荞麦，就是平日所称的“荞麦”，历史上在北方地区种植较多，向来被看作抗灾救荒的理想作物。南宋人胡铨《夏旱至秋田家种荞麦以补岁事》诗曰“来牟不复歌丰岁，荞麦犹能救歉年”，很好地概括了历史时期荞麦的基本功能。苦荞，亦称鞑靼荞麦，主要分布在云南、四川、西藏、贵州、青海等省区，抗逆性和适应性强，营养保健功能卓越，有“五谷之王”“神仙的粮食”等美称。

荞麦非麦 能救歉年

据民间传说，很久以前，连续数年大旱，地裂土焦，禾苗不生，积余粮食全部吃光，人间饿殍遍野。玉帝得知后，立即将仙界种子随雨撒向人间。雨后一宿，田野里红秆绿叶白花，几天后便结出了累累的紫黑色三角果实，从而挽救了天下苍生。为了感谢上天，纪念这种神奇的救灾活命粮，人们特意造出一个会意的“蕎”字。“𪎭”字头意味着这是天上的神草，天下一小口意为天下苍生，其下大口张开意为人间饥饿，而饿口里又含着小口意为生命得救。另外，虽然这种作物与麦子长得很不像，不是一类作物，但它们都是可以充饥救命的粮食，功效相似，所以人们就给它取名为“蕎麦”。

古文献记载的“荞麦”一般指甜荞，有时简称“荞”。苦荞与甜荞形态相似，容易混淆。若是苦荞，古人一般会加以说明或比较。明代李时珍《本草纲目·谷部》已将甜荞和苦荞分开记述。甜荞：“苗高一、二尺，赤茎绿叶，如乌桕树叶。开小白花，繁密粲然。结实累累如羊蹄，实有三棱，老则乌黑色。”苦荞：“苦荞出南方，春社前后种之。茎青多枝，叶似荞麦而尖，开花带绿色，结实亦似荞麦，稍尖而棱角不峭。”可以看出，甜荞与苦荞有一定差异：甜荞多出产于北方，而苦荞出南方；甜荞味甘而苦荞味苦；甜荞茎秆色赤，苦荞茎秆呈青色；甜荞开小白花，苦荞花带绿色。实际上，甜荞和苦荞都有不少品种，荞麦花以白色为主，也有粉色、绿色、

水红色等颜色。这一点，清代人彭邦鼎就注意到了，他在《闲处光阴》中记载：“荞麦花白，故唐宋诗人皆曰花如雪。平凉以西，荞麦花作水红色，弥山遍野，望之如秋海棠。”

荞麦在中国古代有许多别名，如乌麦、苡麦、花荞、花麦、棱麦、荞子、三角麦、三角米、东墙、胡食子、净肠草等。可以看出，荞麦的名称多源自其果实形态及功用。如“棱麦”“三角麦”之名源于其果实形状，“净肠草”源于其祛积化滞、润肠通便的功效。正由于荞麦名称众多，所以中国古文献中关于荞麦的最早记载尚不明确。有人说，汉魏文献所见之“东墙”“瞿麦”就是荞麦。目前比较可靠的说法是，中国关于荞麦的明确文献记载，最早见于唐代韩鄂《四时纂要》和孙思邈《备急千金要方》之中；明代李时珍《本草纲目》则首次对“荞麦”名称做出解释：“荞麦之茎弱而翘然，易长易收，磨面如麦，故曰‘荞’曰‘苡’，而与麦同名也。”荞麦虽然有“麦”之名，古代不少文献也把它与大小麦相提并论，但它并非麦类作物。明代宋应星《天工开物·乃粒》曾辨析说，人们之所以将荞麦归入麦类，是因为荞麦同小麦、大麦播种期相近，花形类似，且都可磨面供食，但是“荞麦实非麦类”。从现代科学角度看，荞麦属于唯一可作粮用的蓼科草本植物，性状独特，



《植物名实图考》卷一“荞麦”

荞麦，蕎麥，嘉祐本草始著錄，字或作苡。然苡爲荆葵，非此麥也。一名烏麥，北地夏旱則種之，霜遲則收；南方春秋皆種，性能消積，俗呼淨腸草，又能發百病云。



甜荞图



荞麦 (余汉平 绘)

Fagopyrum esculentum Moench.

救灾功能显著。

荞麦能救灾活民与其环境适应性强、生长期短的特点有直接关系。荞麦对土壤、气候条件要求不高，一般下种1~2天发芽，3~5天出苗，所以农谚有“麻三谷六，菜子一宿，老乔恼了，翻身就出”的说法。荞麦出苗25天后就开始开花结实，从播种到收获只要70~90天，而早熟品种播下两个多月就可收获。陕北高原的民歌唱道：“头戴珍珠花，身穿紫罗纱，出门二三月，霜打就归家。”中国地域辽阔，每年都有地区遭受旱、涝、蝗等自然灾害，造成主粮减产或绝收。补种水稻、小麦、谷子、玉米等作物，往往因光热条件不够、生长周期不足而难以成功。及时补种荞麦便可抢回一茬粮食，从而避免颗粒无收的后果。

为了因时制宜，更好地发挥荞麦的救灾功能，人们还培育各种荞麦品种。清代郭云陞《救荒简易书》中记载了大子荞麦、小子荞麦、秋荞麦、六十日快荞麦、五十日快荞麦、四十日快荞麦等多个品种，并注明了每个品种的播种和成熟时间，强调要根据播种时期选用不同的品种。因此，尽管荞麦产量很低，食用口感不佳，但它“宜于水旱之年”，种植非常普遍。

起源与传播: 原头家家种荞麦

荞麦原产地，有学者认为在西亚西南部湿润山区，最早于



苦荞图



荞麦植株图



荞麦花朵图

公元前6000年种植,后来逐渐扩展到欧洲和亚洲;有人说荞麦起源于亚洲的中部及西北部;还有学者认为荞麦起源地在温暖的东亚,具体起源地就在中国。就荞麦中国起源说而言,目前也有争议。或认为甜荞、苦荞各有起源地,甜荞源于北方而苦荞源于西南;或认为苦荞和甜荞都起源于西南地区。从考古资料来看,目前中国发现荞麦籽粒的遗址有五处,其中陕西咸阳杨家湾四号西汉墓、陕西咸阳马泉西汉墓出土的荞麦籽粒距今2000多年,内蒙古赤峰史前遗址、辽东半岛东部的广鹿岛小珠山2期遗址还分别发现了距今5000年左右和6000年以上的荞麦种粒,这似乎说明中

国北方是荞麦的重要起源地。

对于荞麦在中国的传播问题,人们的认识也不一致。已故著名农家丁颖认为甜荞起源于中国北部,其传播方向是由北及南,唐代从北方进入内地,宋代已遍及华南地区;有些研究者认为荞麦是由南向北传播开来;还有学者综合诸说,认为汉唐时期荞麦主要集中在西北地区,唐宋和明清两个阶段,荞麦在向南方扩展的同时,也不断向东北扩展种植范围。

具体而言,唐宋时期荞麦主要沿黄河流域自西向东传播,此外还伴随人口南迁向东进入江淮、闽浙,向西进入巴蜀。唐代大诗人白居易《村夜》诗曰:“独出门前望田野,月明荞麦

花如雪。”温庭筠《题卢处士山居》:“日暮飞鸦集,满山荞麦花。”这些诗歌均生动地描绘了当时连片种植荞麦的景象。宋元时期,荞麦依然是重要粮食作物和农家冬季的饮食生活依赖。南宋诗人陆游《荞麦初熟刈者满野喜而有作》:“城南城北如铺雪,原头家家种荞麦。霜晴收敛少在家,饼饵今冬不忧窄。”描写的是作者家乡今浙江绍兴一带广种荞麦,冬天吃饭不愁的景象。杨万里《悯农》:“稻云不雨不多黄,荞麦空花早着霜。”诗中说荞麦遭霜歉收,农民一冬天就得忍饥挨饿。元代王祯《农书》说,荞麦在北方地区种植较多,“供为常食”,中土南方农家亦种,作为冬季的食物来源。



已经成熟的荞麦

明清时期，荞麦继续向南方传播，到达福建一带，以往没有记载的湖南、云南等地也出现种植荞麦的现象，清代吴大勋《滇南闻见录》便说滇南地区“旱地荒山遍植苽”。不过，这一时期由于玉米、番薯等美洲作物的传入，荞麦已由过去的正茬作物变为一种救灾、填闲作物，种植面积逐年减少。清代《致富奇书广集》载，荞麦“凡遇大旱，秧田枯死，急拔去枯秧而种之，后种而先熟”。丁宜曾《农圃便览》说：“中伏，种豆已晚，多不收，得雨速种荞麦。”

今天，中国依然是荞麦生产大国，荞麦在大多数省区都有

种植，其中内蒙古、陕西、甘肃、宁夏、山西、云南、四川、贵州等地种植较多。这些省区既是荞麦主产区，也是荞麦品种资源的集中分布区。例如，中国甜荞品种资源主要分布在黄土高原北部和内蒙古高原中部、东南部一带；南方主要分布在长江流域的低海拔地区。苦荞资源主要集中在西南地带和北方高海拔、高寒地区，如黄土高原和云贵川毗邻的高山丘陵地带。

播种与收获：立秋前后漫撒种荞麦播种

荞麦播种前要选种，《农蚕经》曰：“种陈，则出见而死，慎

勿误用。其人怀而粘襟不落者，新也。又余外种，恐非土宜。”短短三句给出了三条信息：一是荞麦种植不能用陈种；二是辨别新种与陈种有简易方法；三是异地引种可能会因土壤不宜而导致减产。

中国地域辽阔，荞麦一年四季均可种植，按播种季节可分为春荞、夏荞、秋荞、冬荞。从古农书记载看，古人以秋种荞麦为主，而且一般选择在立秋前下种，以免荞麦结实时遭受霜害。南宋朱弁在《曲洧旧闻》中说，荞麦“方结实时最畏霜。此时得雨，则于结实尤宜，且不成霜，农家呼为‘解霜雨’”。明代《便

民图纂》“种荞麦”曰：“立秋前后漫撒种。”并指出荞麦最忌霜，“若种迟，恐花经霜不结”。清代山东农书《农圃便览》“七月”说：“种荞麦在立秋前，每中亩用种二升。密则实多，稀则实少。种迟则收微。”农谚亦云：

“立秋荞麦白露花，寒露荞麦收到家。”意思说荞麦要在立秋时节播种，寒露节前就要收割到家，以防经霜而无获。民间还有“荞麦不过寒露”的神话传说：一个美丽的农家女子名为荞麦，遭到男子寒露调戏，羞愤而死，死后坟头长出不知名的植物，乡亲们为纪念这位贞烈的女子，就把该种植物命名为“荞麦”。

荞麦播种方式多样，清代山西农书《马首农言》记载，荞麦一般种在当年的麦田里，可耩种、点种和撒种。三种播种方式各有利弊：耩种成行，便于中耕除草；点种可将肥料随子施入土中，而且便于收割，缺点是不易结子；撒播较省工，易于结子，也利于抢时、抢墒，但是成熟时难以收割。此外，荞麦播种时忌下大雨，因为荞麦幼苗顶土能力差，雨后土壤容易板结，会造成缺苗断垅，影响收成。

荞麦收获

据考证，贾思勰《齐民要术》“杂说”篇为唐代人所添加，文中记载，种荞麦“假如耕地三遍，即三重着子。下两重子黑，上头一重子白……即须收刈之”。就是说，当荞麦籽实有三

分之二变黑成熟，三分之一处于乳熟期时，就要收获。如果等到上下籽粒全部变黑才收割，那下半部分的籽粒就全部凋落到地里了。表明当时人们对于荞麦籽粒易脱落的特性及其后熟作用已有认识。

荞麦收获还有一个专用名词——“挽”，《马首农言》就说“荞麦用手挽，不用刈”。一来荞麦秆较粗硬，不易用镰刀收刈；二来荞麦为直根系作物，根系不发达，手挽较容易，还能避免籽粒脱落。另外，宋元以来荞麦种植面积扩大，为了适应大片荞麦收割的需要，人们发明了“推镰”。元代农学家王祯曾作诗描绘：“北方寒早多晚禾，赤茎乌粒连山阿，霜字日薄熟且过，脆落不耐挥刈何。”荞麦“赤茎乌粒”，已经成熟了，因为其籽粒成熟后容易脱落，人们便用推镰来收割。徐光启《农政全书》“农器”还对推镰的形制和操作方法做了具体描述。选取一根“长可七尺，首作两股短叉”的木柄，与木柄垂直架上一段约二尺的横木，在其两端各穿一只可以转动的小圆轮，而在两股叉中间嵌入镰刀，刃口向前，这便是推镰的主体部分。为了聚拢割下的荞麦，人们还在镰刀的左右各置一杖杆，名为“蛾眉杖”。在使用的时候，人手执柄就地向前推去，“禾茎既断，上以蛾眉杖约之，乃回手左拥成捆，以离旧地，另作一行”。用推镰收割，



王祯《农书》“推镰”

既不损籽粒，又比用普通镰刀收割快好几倍。

轮作倒茬：荞麦晚茬初后生

荞麦根系弱，叶片大，顶土能力弱，为保证出苗，播前需要进行深耕细耙，施足底肥。《齐民要术》“杂说”篇：“凡荞麦，五月耕；经二十五日，草烂得转，并种，耕三遍。”强调荞麦地要多次翻耕，如果耕地能达到三遍，就可收到“三重着子”的丰产效果。荞麦出苗后一般不需要多少田间管理，“听其自生，不事耕耘，惟享坐获”。农谚亦云：“懒汉种荞麦，懒妇种绿豆。”不过，荞麦比较吸肥拔地，最忌连种。农谚说“荞种三年没有棱”“荞子连续种，变成山羊胡”，合理轮作是荞麦获得高产的措施之一。此外，荞麦生长期较短，一般七八十天即可收

获，这种生长特性为其轮作套种提供了方便。

宋元时期，荞麦轮作已很常见。陆游《初冬绝句》：“下麦种荞无旷土，压桑接果有新园。”就是说，浙江绍兴地区的农民收完麦子后接着种荞麦，土地不会被闲置下来。南宋诗人杨万里《入建平界》描绘了今江苏高淳一带的农耕景象：“疏麻大豆已前辈，荞麦晚菘初后生。”田里的大麻、黄豆等作物已收获完毕，荞麦、白菜等作物刚刚种下，可见荞麦的前作应为大麻和大豆。

明代以后，荞麦已变成一种救灾作物和填闲作物，其轮作复种更为普遍。《天工开物·乃粒第一卷》：“凡荞麦，南方必刈稻，北方必刈菽稷而后种。”即荞麦在南方常和稻子轮作，而在北方常和大豆、谷子轮作。值得注意的是，豆科作为前茬，能使荞麦增产，但是豆科作物却不适宜作为荞麦的后茬。山西农谚“荞麦见豆，外甥见舅”，形象地说明当年种荞麦的地，次年不宜种豆子。

当然，各个地区自然条件和耕作传统有差异，荞麦轮作方法也因地制宜，在长期的农业生产实践中形成很多模式。东北和西北地区惯于在马铃薯之后种荞麦，荞麦收后便冬闲；在西南较高海拔地区，主要是苦荞、燕麦、马铃薯这三种作物轮流种植；而西南中一低海拔地区、长江流域、珠江流域，主



荞面饸饹

要种植水稻、豆类、大麦、冬小麦、油菜等作物，荞麦主要是作为秋季或冬季填闲作物种植，有些地区则在早、中稻收获后抢种一茬荞麦，荞麦收获后再种冬小麦或萝卜等。

除了轮作外，荞麦还往往同其他作物混作，即把两种及以上作物混合于同一块土地上种植。过去常与荞麦混种的作物有生育期较短的油菜、糜子等，明清农书中多见荞麦和苜蓿混种的记载。明代王象晋《群芳谱》曰：“（苜蓿）夏月取子和荞麦种，刈荞时，苜蓿生根，明年自生。”清代郭云陞《救荒简易书》也说：“苜蓿菜七月和秋荞麦种。”清代还出现荞麦与油菜混种的记载，蒲松龄《农蚕经》云：“田多者，年年与菜子夹种……菽去而菜生。”

药食同源：舌尖上的荞麦

荞麦营养丰富，风味香滑，健胃消积，是很好的食品原料。

世界各地都形成了自己的荞麦食用方式：法国人常用荞麦做小薄饼、黑面包，朝鲜人用来做凉糕，俄罗斯人用来烙馅饼，波兰人则直接用去皮籽粒做粥，日本特别喜欢制作和食用荞麦面，把源自中国的荞麦食文化发挥到了极致。作为荞麦原产地，中国的传统荞麦食品最为丰富和独特，其中包括面条、饺子、馒头、煎饼、扒糕、灌肠、凉粉、饸饹等几十种风味小吃。中国民间还用荞麦来酿酒，这种“荞麦烧”酒色清澈通透，久饮可强身健体。

中国传统荞麦食品多以荞麦粉为主要原料，直接加工而成。荞麦面和后呈灰棕色，手感刚硬易碎裂，难以揉擀成型，不如小麦面那样白细鲜亮、柔韧随性，所以其加工和食用方法也比较特别。元代王祜《农书》记述：荞麦“磨而为面，摊作煎饼，配蒜而食；或作汤饼，谓之河漏”。荞面河漏（又称饸饹）可带汤食用，也可热炒、干拌，口感

滑爽筋道，烹制时常配上高汤、老醋、葱花、蒜汁、油泼辣子、青菜等佐料，别有一番风味，所以吃饸饹很早就成为中国民间习俗。

扒糕是华北地区以荞面为主料的风味小吃。其做法是荞面开水下锅，快速搅拌均匀，熟透后舀出，盛在盘内晾凉。食用时将小块扒糕切成小块或长条状薄片，盛在碗内，浇上麻酱、酱油、陈醋汁，加上胡萝卜丝、芥末、蒜末、辣椒油即可。扒糕看起来颜色灰黑，但食之筋道清香，酸辣可口。

古人很早就发现荞麦具有较高的食疗价值，也指出了食用荞麦的一些禁忌。《本草纲目》说，荞麦“实肠胃，益气力，续精神，能炼五脏滓秽。作饭食，压丹食毒，甚良”。即荞麦食品不仅顶饱耐饥，还能除秽解毒。不过古人也指出：“荞麦，味甘性寒，脾胃虚寒者食之，大脱元气，落眉发。多食难消，动风气，令人头眩。”（元代贾铭《饮食须知》）即荞麦性寒，体虚气弱、脾胃虚寒者不宜食用荞麦；一次不宜食用过多，否则容易造成消化不良。

近年来，随着对荞麦研究的深入，人们发现荞麦不仅营养价值很高，而且是药食同源的天然补品。荞麦蛋白质中清蛋白和球蛋白占蛋白质总量的50%以上，与豆类蛋白质近似；脂肪以不饱和脂肪酸为主，油酸和亚油酸占脂肪总量的80%左右；维

生素和矿物质元素的含量也很丰富，品质优于小麦粉和大米。尤其是苦荞中富含以芦丁（又名芸香甙）为主的黄酮类物质，有降低人体血脂血糖、软化血管、抗菌消炎等作用，对一些现代文明病如心脑血管病、糖尿病等有较好的预防及治疗效果。

今天，荞麦这种药食同源的特性，使得它的种植和加工逐步受到重视，南北各荞麦产区都在努力打造自己具有地域

特色的荞麦文化，荞麦营养保健食品的种类越来越丰富。荞麦米、荞麦面包、荞麦饼、荞麦挂面、荞麦方便面、荞麦粥（羹）、荞麦茶、荞麦酒、荞麦醋、荞麦冰淇淋等已成为人们喜爱的新型食品，市场前景广阔。

民俗文化：红杆子绿叶，开的是白花

在过去的日子里，每到秋季，不论山区还是平原，到处可



荞麦挂面



荞麦花海 摄影/段长虹

见荞麦落寞又不甘沉沦的身影。它一生短暂，随遇而安，在露冷霜寒的时节里，长久地开着自己苦涩的小白花，平静地孕育着自己有棱有角的黑果实。荞麦这种独特而神奇的品性，早已融入中国各族民众的日常生活之中。

“霜红半脸金樱子，雪白一川荞麦花”（杨万里诗），历史上不仅出现很多吟咏荞麦的诗文，而且形成了大量相关的民俗文化。

秋冬时节万物收敛，山民们却一刻也不闲着，他们开荒种苕，为生计而忙碌。中国民谣说：

“踢，踢，踢莲角，莲角舞，开拨弄，拨弄南，拨弄北，北边地里种荞麦，荞麦稀，好喂鸡，荞麦稠，好喂牛。”一场秋雨过后，荞麦苗长起来了，荞麦花漫山遍野，为艰辛的乡村生活增添了几分情趣。于是，又有民谣说：“荞

麦花开，荞麦花开，兄弟几个，快快起来，你摘荷叶，我洗磨台，包个粑粑，中秋摆摆，娘一口口，崽一口口，爷在一边，最开怀怀。”

中国各地民间不少童谣也与荞麦有关。江浙一带的童谣《打荞麦》说：“噼噼啪，打荞麦，荞麦打一斗，快快做馒头。馒头做一百，快快请菩萨。菩萨哎，保佑癞头儿子生头发。老婆看见要笑煞，丈姆看见勿认得。”很多儿童游戏有歌谣相伴，《盘盘脚》游戏的荞麦童谣唱到：“盘，盘，盘盘脚；盘到南，盘到北；盘到南山种荞麦。荞麦开花一片白；小花脚，蜷一只。”其游戏规则是，几个儿童赤脚围坐在草席上，其中一人点着一只脚唱。先从“盘”字开唱，唱一字便点一只脚，唱到最后“只”字时，谁的小脚被

点中，便要缩起一只脚。然后，再重复唱歌，但开始唱“盘”字时，要从输了的儿童脚上开始。如果两只脚都被点中了，那个儿童便算输了。输的要站起来做一种游戏，或唱歌，或跳舞，也可学鸡鸭狗叫。如不做游戏，就要被每个伙伴刮一下鼻子。

据说传统黄梅戏《对花》来源于一首关于荞麦的太湖童谣。

“郎对花，姐对花，一对对到田埂下，丢下一粒子，发了一颗芽。红杆子绿叶，开的什么花，结的什么籽，磨的什么粉，作的什么粑，此花叫作什么花？丢下一粒子，发了一颗芽，红杆子绿叶，开的是白花，结的是黑籽，磨的是白粉，作的是黑粑，此花叫作荞麦花。”它抓住荞麦生长过程中的性状变化特点，以对话的方式生动地反映出乡村男女淳朴的

爱情故事。试想一下，与国色天香的牡丹花以及娇艳可人的桃花相比，以荞麦花来表现的爱情是否更长久，更有生命力呢？

在中国西南民族地区，苦荞一直是重要的传统食品，荞麦文化尤为丰富多彩。彝族是云南省和四川省人口最多的少数民族，其生存发展便与荞麦息息相关。彝族人把荞麦叫“额”，在当地民众意识中，“世间母亲大，家中父亲大，庄稼荞子大”，荞麦地位很高，被看作是救命粮。凡遇上婚丧嫁娶及重要节日，他们都将荞麦作为贡品和主食。例如，每年火把节到来时，彝族人必先敬荞神，然后才能

开始节庆活动。在彝语北部方言区，婚礼上一般都会准备荞饼，汉人称之为“荞粑粑”。据说这是因为在当地彝语方言里，“荞麦”与“思念”谐音。另外，在云南文山自治州，彝族白倮人还把每年农历四月的第一个属龙日定为“荞菜节”并沿袭下来，每逢节日，都要举行富有民族特色的盛大庆祝活动。

古人说，荞麦，叶绿、茎赤、根黄、花白、子黑，具五方之色。五方，指东、南、西、北和中央；五色，指青、赤、黄、白、黑。古人将五方与五色联系起来，就形成五方之色：东青、南赤、中黄、西白、北黑。中国传统思想的方

位观念也是用色彩组合的，东青龙（青）、西白虎（白）、南朱雀（赤）、北玄武（黑）、中央主五行（黄）。五行与五方之色同样有对应关系，木为青、金为白、火为红、水为黑、土为黄。可见，荞麦文化看似平凡而质朴，但实际上雅致神奇、多姿多彩，把中国哲学的五方五行思想全部包容了。■

作者简介

惠富平，南京农业大学人文社会科学学院教授，博士生导师，主要从事农业史及农业文化遗产保护研究。

李惠，南京农业大学人文社会科学学院专门史学科硕士研究生。

（责编 桑新华）



老北京卖荞面扒糕、凉粉的流动摊点