

俗话说：“小雪腌菜，大雪腌肉”。在我的家乡温州，每年大雪节气，人们便开始晾晒酱油肉。此时，在窗户外，或是屋檐下，或是庭院中都挂着一串串酱油肉，香气飘逸，成了别样风景。

都说吃在温州，此话一点不假。就在肉食方面，温州人也有考究。尽管现在超市中各种腊肉琳琅满目，但还是改变不了温州人冬天晒酱油肉的习俗。记得小时候，每到大雪节气，父母亲就要晾晒酱油肉，并将晾晒过的酱油肉储存起来，供家人吃上好几个月。随着岁月的流逝，我已离开老家三十余年，但大雪节气晒酱油肉的风俗，早已从父母亲那里传承下来。

在我的家乡晒酱油肉有一套办法。首先，要挑选健康猪肉，一般选猪的腿肉，也有喜欢挑选五花肉的（温州人称之为“三层肉”）。其次，要把猪腿肉环节，将已切成条状的猪肉放在不锈钢脸盆或桶内，然后将质量好的酱油倒入容器中，直至酱油淹没猪肉。同时，加少量白糖、黄酒、白酒（一般是农家烧酒），以增加酱油肉的香味。酱油肉浸泡半小时后，置于太阳下晾晒，将经过浸

又是大雪 晾晒酱油肉时

泡的酱油肉分别用细绳穿好，再将细绳打一个结，挂在室外晾晒。待酱油肉在冬阳下晾晒三、四天后，再用纸包起来，移至在屋檐下或窗外等通风处，以便随时取用。

在我的家乡，酱油肉的做法五花八门，既可单独入锅，也可与荤素料烹调。常用的烹制方法有炒、烧、蒸、煮、炖、煨等，可以制成冷盘、热炒等菜式，如冬笋炒酱油肉、酱油肉烧白菜、菜苔炒酱油肉等，皆为百吃不厌的家常美味。家乡的人们喜欢用酱油肉炒年糕，风味诱人；也喜欢用酱油肉炒芥菜饭，味美可口。

酱油肉最方便的做法，就是将其放在电饭煲或蒸笼中煮熟食用。在家里，我喜欢用蒸熟的酱油肉来佐饭，别有味道。

酱油肉具有一定食疗价值，《随息居饮食谱》指出，猪肉“补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤，利二便，止消渴。”《本草备要》称：“猪肉，其味隽永，食之润肠胃，生津液，丰肌体，泽皮肤，固其所也”。

又到大雪节气，家乡的人们又要开始晾晒酱油肉，带来的是美味、传承的是文化，何乐而不为呢？
(缪士毅)

暖冬的炭锅鹅

寒冷的冬日，窗外风呼啸、雪纷飞；室内炭火红、鹅肉香。这是在霜雪飞舞的季节里，呈现于家乡的一道温情而暖心的景象。

炭锅鹅——炭炉土锅炖出的家常菜，一道能让人拾起一段已遗失多年的往事的美味、一缕能让人勾起浓浓的乡愁的气息、一股能驱赶萦绕心头的寒气的温热，是一从寒冬里开在家乡各家各户灶头上不败的花。

家乡有一个满是诗情画意的美称——中国白鹅之乡。那时候，家家都会在房前屋后养几只白鹅。走进乡间，溪塘里游动的是白色，田地里觅动的是白色，满眼都是洁白的白鹅，村子里外，满耳是鹅们“哦、哦、哦”的欢叫声，村野儿童“鹅、鹅、鹅，曲项向天歌……”的欢唱声。那些让春天的青草滋养的肥而壮的羽羽白鹅，历经了整个冬天的肃杀，正是炖制炭锅鹅的佳品。

在雪虐风饕的漫长冬天，生一炉炭火，一家人守着一盆安静燃烧的木炭火，温和而从容。炭火旺旺的，散发着温润的光芒和特殊的芳香，屋里暖暖的，在亲人们的低低絮语声中，挟带着炭火不时发出的轻微的“噼里啪啦”声，和着炭锅里不紧不慢的咕嘟声，让人心里是那样的安静、温暖和踏实。而那炖在炭炉上的鹅肉，在人们的不知不觉中，已是香气扑鼻，锅盖一揭，鹅肉金黄喷香，然后一家子其乐融融地围坐在一个热气腾腾的土锅边吃饭。和所有让人心心念念借其慰藉乡愁的美食一样，炭锅鹅以简单纯朴、返璞归真的烹饪方式，在一代又一代人的舌尖上行走。

它的制作工具，是本地土窑烧制的土锅和炭炉，食材也就是冬鹅和香菇。将鹅肉切块，在油锅爆炒后，即可让香菇入土锅炖煮，时间越久越入味。这独特味道就来自土窑烧的泥罐子，它里外粗粝，有极强的吸附性，在木炭的文火慢炖中，泥土的芬芳与食材的本味契合叠加，使得炭锅鹅肉质酥烂，肥而不腻，汤味鲜美，香味浓郁，并具备了滋补养生的功效，有民谚曰：“喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽！”

在这样风寒雪飞的冬季，升一炉炭火，炖一锅炭锅鹅，在炭火红红、光影跃动中，将冬季点缀的趣味横生；在热气氤氲、围炉叙话里，将乡愁渲染得淋漓尽致。
(杨建)

冬季到来，许多人可能会有情绪上的波动，如焦虑、抑郁，甚至是季节性情绪障碍。此时，午睡作为一种简单又有效的情绪调节手段，其重要性不言而喻。

首先，午睡有助于缓解季节性情绪障碍。研究表明，冬季的短日照和寒冷天气可能导致一些人出现季节性情绪障碍，而午睡能够通过提供短暂的休息，缓解这种症状，帮助身心得到恢复。

其次，午睡能够提升情绪稳定性，减少焦虑感。在冬季，由于气候和环境的变化，人们可能会感到更加紧张和不安，而午睡可以帮助放松大脑，提高情绪的稳定性，从而减少焦虑。



冬季午睡是 情绪调节器

再者，午睡还能增强抗压能力，降低抑郁风险。冬季，人们感到压力会增加，而午睡可以帮助身体释放压力，增强抗压能力。因此，定期午睡的人往往更能应对生活中的挑战，从而降低抑郁的风险。

此外，午睡还可以改善午后疲劳，提升精神状态。冬季的下午，人们会感到特别困倦，一个短暂的

午睡能够迅速恢复精力，提升精神状态，让人更有活力地完成下午的工作。

最后，午睡还能促进夜间睡眠质量。良好的夜间睡眠对于情绪稳定至关重要，而午睡有助于调节生物钟，改善夜间睡眠质量，从而维持情绪的长期平衡。

既然冬季午睡对于调节情绪如此重要，那么冬季午睡的最佳时

间是什么时候？适宜的午睡时长是多久呢？

为了充分发挥午睡的效果，建议在午餐后30分钟至1小时开始午睡，将午睡时间控制在20至30分钟为宜。此外，选择一个安静、温暖且光线柔和的环境午睡也很重要。如果可以，使用眼罩和耳塞来减少外界干扰。

冬季午睡不仅为身体提供了必要的休息，更是情绪的调节器。通过良好的午睡习惯，我们可以更好地应对冬季带来的情绪挑战，保持心情的愉悦和生活质量。在这个冬季，让我们养成午睡的习惯，让身心在短暂的休息中得到充分的滋养。
(蒋明成)



食疗改善冬天皮肤干燥瘙痒

冬天气候寒冷干燥，皮肤容易发生瘙痒，中医认为，这是血液循环不畅或皮肤营养缺失，肌肤无法润泽所致。其次，干燥综合征、类风湿性关节炎、恶性贫血、狼疮、甲亢、糖尿病等也是导致皮肤瘙痒的重要原因。

治疗上，宜选择补血、解毒、温燥类的食物或中药治疗，有助于缓解瘙痒。可以取鸡蛋大小的毛芋头2-3个，洗净，不削皮，不切断；猪排骨100-150克，洗净后，放在锅里加少许盐炒至半熟，连同毛芋头一同放入锅内，加水1000毫升炖至猪排骨熟透，再放入大枣12-15枚煮熟。不吃毛芋头，只吃猪排骨、大枣，喝汤。一般连续服食3-5日，皮肤瘙痒症状即可消失。

毛芋头又称为芋艿，为药食两用之品，具有健胃益胃、通便解毒、消肿止痛、散结化痰等功效，常用于治疗肿毒、痰核、瘰疬、便秘、虫咬蜂蜇等症。研究表明，芋艿富含蛋白质及多种矿物质和维生素，其中还含

有一种黏液蛋白，被人体吸收后能产生免疫球蛋白，可提高机体抵抗力。大枣具有健脾、益气、补血的功效，不仅有助于促进血液循环，增加皮肤营养，还具有抗过敏、调节免疫功能等。二者搭配，可谓相得益彰，既能调节或增强免疫力，又能补血润肤，可调节皮肤组织损害或营养失调引起的瘙痒。猪排骨具有滋阴润燥、益精补血的功效，所含有的骨胶原能滋润和营养皮肤。三味炖汤食用，对皮肤能起到养护作用。患者如因免疫功能失调或低下，皮肤老化或萎缩等引起皮肤干燥、瘙痒，服用此食疗方具有较好的润肤、止痒作用。
(胡佑志)



寒冬喝点「去火汤」

寒冬季节，很多人会出现口角生疮、低热盗汗、手足心热、心烦失眠、尿黄便秘等症，这就是民间所说的冬季上火。介绍几款行之有效的“去火汤”，供大家选用。

丝瓜豆腐鱼头汤 丝瓜500克，鲜鱼头一个，豆腐、生姜、盐适量。将丝瓜洗净打角边切段；鱼头洗净切块；豆腐用清水略洗；鱼头和生姜放入煲里，加入适量开水旺火煲20分钟，放入豆腐和丝瓜，再用文火煲15-20分钟，加

入调味品即可。此汤具有清热去火、养阴生津、洁肤除斑、通经络、去痰喘咳嗽等功效。

芥菜牛肉汤 芥菜500克，牛肉250克，生姜50克，油盐适量。将生姜去皮拍碎；牛肉洗净切片；芥菜洗净切段；把用料放入开水锅内，武火煮沸片刻即可，油盐调味，趁热食用。此汤可补脾益气、化痰止咳、解表散寒，用于风寒感冒、无汗头痛、周身骨痛、咳白痰等。

菠菜银耳汤 菠菜150克，

银耳20克，香葱15克，盐、味精、香油各少许。菠菜洗净切段，用开水余一下；银耳用温水泡软，洗去泥沙，摘成小朵；香葱去根须洗净，切成细末。锅内放入银耳，倒入适量清水，用大火煮沸后再加菠菜煮沸，加入盐、味精、香葱末，淋上香油即成。此汤具有生津润燥、通便去火之功效。

紫菜汤 干紫菜适量洗净，按常规做汤的方法即成。此汤对口干舌燥、口腔起泡、口腔溃疡经久不愈者效果理想。
(郭旭光)



冬天喝啤酒价值更高

啤酒中含有糖和酒精，它们是啤酒所含高热量的主要来源。据测定，每升啤酒可产生760千卡的热量，相当于成年人每天所需热能的1/3。所以，冬天喝啤酒可以增加人体热能，提高机体对寒冷的抵抗力。啤酒中的啤酒花有强心、利尿、防腐杀菌的作用。喝啤酒能增加啤酒花中的啤酒素，对肺病、淋巴

结核病有较好的辅助治疗作用，并且还能使血液循环加快，改善末梢循环，防治冻疮。

冬天喝啤酒可以加热喝，温度随气温的高低而定。一般来说，啤酒适宜的温度为12-15℃，啤酒达不到此温度时，饮前可将未开瓶的啤酒放入30-40℃温水中浸泡，加热至15-20℃，既

可以领略到啤酒细腻的泡沫和纯正的口味，又令舌下生津，胃口大开。但需注意，啤酒结冰后体积将增大，容易致酒瓶破裂，所以切勿将啤酒放在冰箱速冻。给啤酒加热时，水温不要过高，因啤酒瓶的耐热有限，如过高，酒瓶有爆炸的危险。
(徐光)

减少膳食胆固醇的摄入，争取把每天膳食胆固醇的摄入量控制在300毫克以内，大体相当于一颗鸡蛋的量。

少吃精制谷物 每日摄入碳水化合物占总能量的50%-65%，主食不要都是白米白面，要多吃全谷物，以谷类、薯类和全谷物为主。全谷物中膳食纤维比较丰富，膳食纤维是不能被人体消化吸收的碳水化合物，它可结合胆固醇、结合胆酸，减少胆固醇的吸收和回收，多吃全谷物能降低患心血管疾病的风险。

少吃添加糖 糖摄入量不应超过总能量的10%。红糖、白糖、冰糖等尽量少吃，不吃糖果，少喝或不喝甜饮料，平时做饭也少用糖。

控制体重 超重或肥胖者能量摄入应低于能量消耗，每日膳食总能量减少300-500千卡。平时要注意改善饮食结构，努力将BMI(身体质量指数)控

制在18.5-23.9之间，同时男性腰围不超过90厘米，女性腰围不超过85厘米。

增加锻炼 建议每周进行5-7次、每次至少30分钟的中高强度运动。

戒烟限酒 完全戒烟和有效避免吸入二手烟，可降低患心血管病风险。提倡限制饮酒，有长期过量饮酒嗜好者应减少饮酒量，并选择低度酒，酒精依赖者可借助药物治疗戒酒。

规律作息 建议每天要在23点前入睡。长期熬夜会导致睡眠不足、内分泌异常，从而诱发脂代谢紊乱等一系列问题。睡眠对保持血脂健康非常重要。

学会给自己减压 研究发现，过去1年内在工作上遇到困难的人患血脂异常的风险更高。有工作压力的人更容易出现“坏胆固醇”升高、“好胆固醇”降低的情况。
(聂勇)

科学降血脂 养成十个好习惯



清热生津话荸荠

荸荠，俗称马蹄。中医认为，荸荠有清热生津、化痰消积的功效，可用于温病口渴、咽喉肿痛、痰热咳嗽、目赤、消渴、痢疾、黄疸、热淋、食积、赘疣等症。《名医别录》载：“主消渴、痹热、热中、益气。”《本草纲目》载：“主血痢、下血、血崩。”现代研究表明，荸荠除含有一种抗癌成分荸荠英外，还含有维生素C、维生素A等，能减少皮肤色素沉着。

荸荠性寒，月经期间、脾胃虚寒、便溏腹泻以及血瘀、糖尿病患者慎用或忌食。介绍几则荸荠食疗方：

马蹄甘蔗饮 荸荠10个，甘蔗2节。荸荠、甘蔗分别洗净去皮、切片，加水适量，大火煮沸改小火煮15分钟，待温热后饮用。具有清热、生津、止渴的功能。适用于发热口渴舌干，或麻疹后期热伤津液的口干唇红、烦躁不安等症。

荸荠梗米粥 荸荠200克，梗米100克，白糖适量。荸荠洗净去皮，切成丁，与梗米入锅，加水，大火煮沸，改小火熬煮成粥，白糖调味，温热服用。具有清热、化痰、消积的功能。适用于热病伤阴、咽喉肿痛、目赤、咳嗽痰少粘稠及食欲不振等症。

荸荠海蜇汤 荸荠100克，海蜇皮50克，食盐少许。荸荠洗净去皮、切片，海蜇皮用清水泡发，去除咸味、切丝，一起入砂锅，加水大火煮沸，改小火煮15分钟，

盐调味，温热服食。具有清热解毒、消食化痰的功能。适用于虚火上炎而致耳鸣、耳聋、耳部胀痛及心烦胸热、厌食不饥、咳嗽多痰等症。

荸荠红枣饮 荸荠150克，红枣50克，冰糖适量。荸荠洗净去皮、切块，红枣去核，一起入锅，加水大火煮沸改小火煮至将熟时，下冰糖调味，稍煮片刻即可，温热服食。具有生津润燥、滋阴凉血。适用于便秘、身体虚弱、口苦口臭、小便短黄及高血压等症。

荸荠莲藕萝卜汤 荸荠、生藕、白萝卜各100克，红皮花生少许，食盐少许。荸荠去皮与生藕、白萝卜洗净切片，与花生一起入锅，加水大火煮沸改小火煮30分钟，食盐调味，温热服食。具有化痰清热、下气宽中、消积化滞。适用于食积不消、脘腹胀满、咳嗽失声、吐血、鼻衄、偏头痛等症。
(东黎)

