



老人家总说,小寒刁蛮大寒楞。楞,还可将就,不就显得“呆”一些些嘛;刁蛮,就比较不可忍。它蛮横,尖刻,冷得一点道理都不讲,触觉上都受不了;连雪花也撒豆成兵,风尖刺刺地扎,直扎到骨髓里去了,肉疼哎。

小寒,于二十四节令中倒排第二。按理说,论寒,小不及大,但据气象学家统计研究,大多年份,小寒基于大寒。从1951至2017总计67年的观测数据来看,其中27年,小寒更冷,有19年,大寒更冷,有21年大、小寒平均气温基本持平。

如此,论寒,还是小寒更甚。想想也正常:冬至,是北半球日照时间最短的一天。这最长之夜的降临,板上钉钉,比清明的雨水、大雪的雪花来得更靠谱。冬至到小寒,太阳直射点在悄悄北移,但仍位于南半球。白天的热量收入,顶不住夜间热量流失,温度当然会继续降低。老话讲:“冷在三九”,“三九”一般都在小寒节气内。

因此,小寒时节,哈气成雾,滴水成冰,是很自然的事情。

小寒风雪载途,是常见的景观。那种寒穆,呛人肺腑啊。冰冷的空气,肃穆的视野,更能挑动心底里悲愤激昂那根弦儿。文学大家深谙这种道理:八十万禁军教头林冲,英雄末路,被一场苍茫大雪、一葫芦烧酒救了性命,风雪夜奔上梁山;《红楼梦》大幕徐降,宝玉披着个大红猩猩斗篷,一步一插,往深雪茫茫的天地里去了。

而草根百姓,一反英雄的仓皇和其他三季的奔波劳碌,倒显得娴雅起来了。旧版的乡下,小寒时节,在炉边,烤花生、烤红薯、烤馒头片、烤一切可以烤的东西吃。炉火,照亮了手和脸,暖意发散周身,寒冷委地,浑身解了绑绳似的。手足都热乎乎了,鼻尖尖儿上都有了微汗。

小寒时节,最适宜煨炖。看这两个字,瞧着那火字旁,心里都暖和。炖羊肉、炖排骨、煮涮锅,完了来一串冰糖葫芦。软软糯糯香,嘎嘣嘎嘣脆,红红绿绿,晶晶亮亮,小寒的享受就是这么拽!

但那肥肉荤腥,哪能天天吃哩?最补还是家常饭。小寒时节的早晨,一碗暖心的粥最补肠胃。五谷杂粮,时令青蔬,温敦敦一锅粥煮出来,一家人分散在寒风扑打的窗下,呼噜噜,喝着喷喷香,逼走了小寒的“尖巴”和刁蛮。

杜甫诗道:“日暮阴阳催短景,天涯霜雪霰寒宵”,说的就是昼短夜长、岁月逼人的催迫感,充满凄冷和寂寥。而我却觉得,忙完公务,走向夜色,迎来的光阴是黑丝绒一般旖旎。

旧文人惜时,长夜难尽时秉烛夜读;旧时代生活条件低下,流连火边以消寒夜。现代的我们,暖气充沛,衣食无虞,小寒之夜正好用来享受人生,自我修炼。你可以赴一场风雪之约,“绿蚁新醅酒,红泥小火炉”;你可以雪夜访友,可畅谈可阅读可观剧。

你还可以安静待在自己的小窝,读一卷书,举一盏茶,凝视一堂山水。慢慢咀嚼,慢慢品。在寒天,于节令,于生活,竟生起独沽一味的感受与品味。

小寒?在窗外呢。它闲寂,它嘶吼,它结冰,它飘雪,它光照淡泊,气温暴跌。你管它干嘛?刁也罢,楞也罢,一个恍惚,也就春暖花开开了。那时,小寒大寒,全成为记忆了。(米丽宏)

火锅,古称“古董羹”,因食物投入沸水时发出的“咕咚”声而得名。

关于火锅的起源,有两个版本:一是说在三国时期或隋炀帝时代的“铜鼎”,就是火锅的前身;二是说火锅始于东汉,出土文物中的“斗”就是指火锅。可见火锅在我国已有1900多年的历史了,四川火锅也早在左思的《三都赋》中就有记载,其历史也在1700年以上。

魏晋时期,火锅盛行,从考古发现来看,此时已有各式各样的火锅,火锅的材质也不局限于青铜一类,出现了铁火锅、陶火锅等。除了吃分餐制形式的“小火锅”外,人们开始吃起了可以放不同料汤的火锅,开始了对锅底的研究,鸡汤锅、麻辣锅等各种汤锅应运而生,而火锅器具则有了更进一步的发展。

西汉江都王刘非为避免不同味道的料汤串味,发明了“五熟釜”。在铸造时将鼎中的空间分成五部分,就是将鼎分成不同的烧煮空间,避免不同味道的串味,方便有酸、辣、麻、咸等不同饮食习惯的食客。鼎分五格,可以将猪肉、狗肉、羊肉、牛肉、鸡肉等肉品放在不同的格内,从而能吃到五种不



人体就像一棵大树,血管如同根系,它们保持年轻,人才能永葆活力。

#### 膳食纤维:控压调脂

膳食纤维,尤其是水溶性膳食纤维可降低血浆胆固醇水平。流行病学调查证实,充足的膳食纤维可降低冠心病、动脉粥样硬化等心脑血管病的风险。健康成人每天应摄入膳食纤维25克,代表食物包括秋葵、豆角、金橘、苹果、梨等果蔬,带皮的大豆类(黄豆、青豆等)、杂豆类(扁豆、蚕豆、豌豆



## 冬令时节话火锅

同风味的火锅,这可能就是“鸳鸯火锅”最初的模样吧。

南宋闽人林洪曾经在冬季的武夷山内,捕获一只肥美的野兔,林洪不知以什么烹饪方式来处理。一位老食客告诉他:“山间只用薄批,酒酱椒料沃之,以风炉安座上,用水少半铫。候汤响一杯后,各分一筋,令自炙入汤、摆熟、啖之,及随宜各以汁供。”林洪依言而行,果然味道鲜美。林洪将这种烹饪方式命名为“拨霞供”。随后“拨霞供”从山野间传入市井,人们从中得到

创造美食的灵感,将“涮”字广泛应用于餐桌之上,不独兔肉,其他肉片与菜蔬均可一涮而熟,蘸酱食之。此法传至今天,人们称之为“涮火锅”。

明清时期,火锅尤为盛行,不同地区发展出各具特色的火锅派系,比如四川的麻辣火锅和北京的铜锅涮肉等。火锅还因为得到清朝皇室的青睐而成为“宫廷菜”,清宫御膳食谱上就有“野味火锅”的记载。清末火锅在宫廷中十分流行,金易在《宫女谈往录》中记载:“每年冬天宫里都要吃上整整

## 老年人怎样预防血管老化

等)、全谷类(燕麦、大麦、小麦等)以及坚果类(大杏仁、核桃、花生等)都富含膳食纤维。如果牙口不好或有胃病,可每天冲服10-20克超细麦麸粉、菊粉等。

#### 磷脂:防血管硬化

磷脂是脂蛋白的成分之一,而脂蛋白好比携带胆固醇的“小船”,可促进胆固醇合理转运与代谢,防止胆固醇在血管壁沉积。正常人每天摄入6-8克磷脂比较合适,可一次或分次摄

取。如果为了保健需要,可适当增加至15-25克。磷脂在蛋黄、大豆中含量丰富。另外,瘦肉、动物肝脏、葵花籽、亚麻籽、芝麻籽中也较多。

#### 维生素C:抗氧化

维生素C是一种强有力的抗氧化剂,它能有效清除各种自由基和活性氧,可防止血管中脂质过氧化,减少动脉粥样硬化等心脑血管病。维C含量比较丰富的食物主要是新鲜果蔬,如蔬菜中的西兰花、菜花、大白菜等,水

## 脚抽筋原来是因为这些

能下降等,都是成为腿部抽筋的诱因。

#### 多补充钙质及镁

身体若缺乏钙质与镁等矿物质会比较容易抽筋,建议从日常饮食中适量补充,例如:海带、坚果、菠菜、糙米等食材都富含镁,牛奶、豆腐、鱼等食物则富含钙质。

#### 适度做拉伸运动

一项研究报告指出,在睡觉前完成腓肠肌和小腿拉伸锻炼的人,其腿部痉挛发作频率减少了59%。或者

抽筋位于小腿尝试做站姿小腿拉伸,抽筋位于大腿则尝试做拉伸腓肠肌。

#### 多用热水泡脚

手脚容易冰冷的人,多泡脚很有帮助。准备一个深桶,膝盖浸在热水中,不不仅可以温暖双脚,也有助于恢复肌肉疲劳。

#### 养成睡前喝一杯水的习惯

人体在睡觉时会流汗,身体若处在轻微缺水状态,容易导致体内电解质不足而导致抽筋。睡前喝一杯水可适度补充身体水分。

三个月的火锅。从农历十月十五起,每一餐都会添上火锅;直到次年正月十六,才会把锅子撤掉。”

进入民国,火锅彻底成为一道平民美食。郭沫若在为好友剧作家于伶过生日时邀请他吃了顿火锅,并做了首打油诗向好友解释当时重庆最通俗的火锅吃法:“锅里熬汤子,食客动筷子。或烫肉片子,或烫菜叶子。吃上一肚子,香你一辈子。”驱寒暖身的火锅,成为了冬天的独特味道。

易中天不但爱“品三国”,火锅也被他品得头头是道:火锅热,表示“亲热”;火锅圆,表示“团圆”;火锅用汤水处理原料,表示“以柔克刚”;火锅不拒荤腥,不嫌寒素,用料不分南北,调味不拒东西,山珍、海味、河鲜、时菜、豆腐、粉条,来者不拒,一律均可入锅,表示“兼济天下”;火锅荤素杂糅,五味俱全,主料配料,味相渗透,又体现一种“中和之美”。

“绿蚁新醅酒,红泥小火炉。晚来天欲雪,能饮一杯无?”冬令时节,邀几位好友,围锅而坐,赏着雪景,小酌几杯,无疑是一种精神与味蕾的双重享受。

(杨金坤)

果中的山楂、鲜枣、猕猴桃等,都是“维C大户”,尤其是山楂、鲜枣、猕猴桃当属前三甲。七八个鲜枣大概就能满足每天维C的需要量。

#### 钾:天然降压药

高钾膳食对于因钠摄入太多而导致的高血压有一定作用。钾通过扩张血管,降低血管阻力来降低血压,还能增加尿钠的排泄,从而起到降压作用,能降低心脏病、中风等疾病的风险。钾的推荐摄入量是3500毫克/天,最好的补钾来源有蔬菜,尤其是绿色叶菜、菌藻类和薯类,以及水果和豆类。每100克食物中含钾高于800毫克的食物有蘑菇、木耳、黄豆、红豆、葡萄干、扇贝等。(李兰弟)



#### 减少酒精摄取

酒精具有利尿作用,容易让身体排出水分,肝脏分解酒精也会大量消耗身体的矿物质,所以最好减少酒精摄取,有喝酒习惯的人要多补充水分和必需营养成分。

(王小梅)

## 家有四粥好过冬

冬日养生要喝粥,尤其是北方人每天必有粥。中医认为粥能滋阴清热,养血安神,适合心烦失眠、精神倦怠、养血活血、排毒养颜、美白祛斑、改善肤质、增强皮肤光泽度。介绍三款养生粥,冬日暖养身心。

#### 茭白鸡丝粥

新鲜茭白100克,鸡腿肉100克,大米120克,熟猪油10克,姜丝3克,葱末10克,精盐2克,味精3克,胡椒粉2克。将茭白去皮,洗净,切片;鸡腿肉切丝;大米淘洗干净,备用。锅内加水适量,放入大米煮粥,五成熟时加入茭白片、鸡腿丝、姜丝、葱末,再煮至粥熟,调入熟猪油、精盐、味精、胡椒粉即成。

茭白性寒,味甘,有清热解暑、除烦止渴、通利二便等功效,可用于治疗烦热口渴、乳汁不通、湿热黄疸及性欲亢奋诸症。鸡肉有温中益气、添精补位、强腰健骨等功效,可用于治疗久病体虚、产后亏损、肾虚耳聋、潮热盗汗、

月经不调诸症。

适应症:乳汁不通、产后缺乳、月经不调、烦热消渴等。

#### 葡萄干白酒粥

葡萄干30克,大米50克,白酒30毫升。

将葡萄干、大米分别去杂,洗净,备用。锅内加水适量,放入大米煮粥,五成熟时加入葡萄干,再煮至粥熟,调入白酒即成。

葡萄干性平,味甘、酸,有补气益血、强筋健骨等功效,可用于治疗气血虚弱、肺虚咳嗽、风湿骨痛、心悸盗汗、小便不利诸症。白酒有暖肠胃、御风寒、活血通络等功效。

适应症:闪腰岔气。

#### 韭菜黄酒粥

鲜韭菜100克,黄酒100毫升,红糖50克,大米60克。

将韭菜择洗干净,切成小段;大米淘洗干净,备用。锅内加水适量,放入

大米煮粥,八成熟时加入韭菜段、红糖、黄酒,再煮至粥熟即成。

韭菜性温,味甘、辛,有温补肝肾、助阳固精、健胃提神、化癥消肿等功效,可用于治疗阳痿、遗精、遗尿、白浊、白带、雍血肿痛诸症。红糖有补血、破瘀、去寒等功效。

适应症:急性腰扭伤、瘀血肿病等。

#### 黄花冰糖粥

黄花菜50克,大米100克,冰糖30克。

将黄花菜泡发,去杂,洗净,切成碎末;大米淘洗干净;冰糖捣碎,备用。锅内加水适量,放入大米煮粥,五成熟时加入黄花菜末,再煮至粥熟,调入冰糖末,稍煮二三沸即成。

黄花菜性凉,味甘,有消炎止血、养血平肝、清热利尿、健脑安神等功效,可用于治疗大便带血、小便不通、便秘、产后缺乳诸症。

适应症:痔疮出血、便血等。(李胜利)

进入冬季,大街小巷便飘起了糖炒栗子的浓郁馨香,那油汪汪、金灿灿的栗子成为寒冬里一抹温暖的春阳。

栗子含有丰富的营养价值和“益气厚胃”等药理功用。寒冬时节,吃上一些与栗子搭配的美食,既可满足口腹之欲,又可滋补健身。

#### 板栗烧鸡

原料:带骨肉750克,板栗肉150克。配料:绍酒1汤匙,酱油1汤匙,上汤6杯,生粉、胡椒粉、香油各适量。

做法:将净鸡剔除粗骨,剥成长、宽约3厘米的方块。板栗肉洗净滤干,葱切成3厘米段,姜切成成长、宽1厘米的薄片。烧热油锅,烧至六成热,放入板栗肉炸成金黄色,倒入漏勺滤油。再烧热油锅,至八成热,下鸡块煸炒,至水干,下绍酒,再放入姜片、盐、酱油、上汤焖3分钟左右。取瓦钵,用竹篾子垫底,将炒锅里的鸡块连汤一起倒入,放小火上煨至八成烂时,加入炸过的板栗肉,继续煨至软烂,再倒入炒锅,放入味精、葱段,洒上胡

椒粉,煮滚,用生粉水勾芡,淋入香油即可。

#### 栗子焖羊肉

原料:羊肉500克,栗子300克,红、白萝卜各1个。配料:桂皮、八角、红辣椒、姜茸、酱油、蚝油、鸡粉、糖、盐适量。

做法:羊肉剁块,清水过冷后,沥干水分;红、白萝卜切角形。先将红、白萝卜各一半置锅中,加入清水煮沸,把羊肉加入同煮15分钟,取出羊肉过冷后,沥干水分,萝卜弃去。坐锅点火,爆香姜茸,加入羊肉炒透,下酒,把调味、桂皮、八角和辣椒放入,沸后以慢火焖约1小时。羊肉炖烂后加入萝卜及栗子,再焖至栗子软时,即可加入芡汁料上碟。(五指红颜)



## 板栗配菜