



不过，确实有句老话说的是“逢九一只鸡，来年好身体”，意思就是数九寒天里，每到“九”（如一九、二九等）吃只鸡，有助于滋补身体，而等到独属于冬季的美食纷纷登场，即将过年的仪式感也就到位了。

□记者 | 周洁

窗外外的银杏在这一周由绿转黄，这一年也再次流转到了小雪时节。

古人们说“冬藏春发夏长秋收”，倡导冬季要藏着点儿，按笔者的理解，藏是什么？那就是：早睡晚起，多在被窝里待一会儿；头脚腰腹，多用厚衣服兜着点儿；摄入能量，多吃点肉抵御严寒……嗯，仅作参考。

不过，确实有句老话说的是“逢九一只鸡，来年好身体”，意思就是数九寒天里，每到“九”（如一九、二九等）吃只鸡，有助于滋补身体，而等到独属于冬季的美食纷纷登场，即将过年的仪式感也就到位了。

和你一起吃肉

俗谚说：“冬腊风腌，蓄以御冬。小雪腌菜，缸纳百味。”

腌制食物的习俗南北皆有，而小雪时节，寒冷干燥的天气是腌制腊味的好时机。在北方，很多地区都会腌

大蒜、腌黄瓜、腌雪里蕻、积酸菜、做辣白菜等。而在江南，没有腊味的年是不完整的。酱鸭、鳗鲞、咸肉，江南最爱的就是这一口咸鲜，这也是先民们的生存智慧——冬天温度低，食物腌制后阴干或西北风吹干，不容易变质。

据说许多老字号依然坚持在小雪节气开始制作腊味，采用古法配方的酱油和香料，尊重自然风干的过程——不是不可以用机器，但唯有当季的腊味才有季节过渡带给食物的特有风味。

当然，在物质丰富的当下，营养专家们早就再三强调，要少吃腊味。因为这些腌制过的美食含盐量常在6%以上，长期摄入钠盐超标会导致高血压、中风、冠心病等疾病风险显著上升，加重肾脏代谢负担。亚硝酸盐还是国际公认的致癌物，因此喜欢吃腊味的朋友们一定要注意适量，建议每周不超过2次，在烹饪前水煮几分钟，也有助于溶出部分亚硝酸盐和钠盐。

冬季的治愈系美食很多，中医认为，冬季饮食养生的原则是“温补不腻，润燥不滑”。也就是说，要选择