

## 小雪,想和你一起看雪吃美食

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、鳊鲞、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