

让收藏在博物馆里的文物、陈列在广阔大地上的遗产、书写在古籍里的文字都活起来。

一些补益肾气、增强体质的食物，但又不能过于油腻粘滞，以免阻碍消化、伤害脾胃。

吃肉是必不可少的能量储存选择。而羊肉可谓冬季肉类选项里的C位，它性温、味甘，能助元阳、补精血、益虚劳，且羊肉蛋白质含量较高，脂肪比牛肉略多，胆固醇含量低，汉代医家张仲景创制的“当归生姜羊肉汤”，就是流传至今的温补气血名方。

冬天吃鸡，尤其乌骨鸡，也是适合全家老小食用的肉类，它能滋阴养血、补肝肾，喝一碗当归黄芪乌鸡汤，或用土鸡炖蘑菇，既能补充优质蛋白，又能增强抵抗力，为熬过寒冬打下基础。鱼类在冬天也储存了厚厚的脂肪，营养十分丰富，带鱼香煎，补钙又下饭，鲫鱼熬汤，健脾暖胃，是滋补佳品。

再一起吃菜喝酒

入冬了要补身体，但顿顿大鱼大肉，也会导致消化不良，进补要讲究“循序渐进”，肉虽好吃，但过量食用会导致膳食纤维不足，容易引发便秘。炖肉时搭配一些蔬菜，既能平衡营养，又能促进肠道蠕动，令肉与菜达到完美和谐，彼此相得益彰。比如前述的冬季TOP羊肉，若是搭配有“小人参”美称的白萝卜，更能起到清凉、解毒、去火的作用。而且萝卜含有丰富的碳水化合物和多种维生素，又不含草酸，不仅不会与食物中的钙结合，更有利于钙的吸收。

此外，冬笋竹荪汤是一道不可多得的素汤。冬笋是一种高蛋白、低淀粉食品，对心血管疾病有一定的食疗作用，其中含有丰富的纤维素，能促进肠道蠕动；竹荪含有多种氨基酸、维生素、无机盐，有“刮油”的作用。两者搭配煮汤，不仅味道鲜美，还能缓解“冬补”过后的积食。

红薯则是冬季杂粮界的龙头老大，而且咸甜皆宜，可主食可甜点。比如东北名菜拔丝地瓜，筷子夹起来后

本周博物

《随园食单》

是袁枚四十年美食实践的产物。作者以随笔的形式，细腻地描摹了乾隆年间江浙地区的饮食状况与烹饪技术，用大量的篇幅详细记述了我国14至18世纪流行的326种南北菜肴饭点，也介绍了当时的美酒名茶，是一部非常重要的饮食名著。



拔出金黄细密的丝线，脆脆的糖壳里是糯糯的红薯，一口咬下去，甜过长白山的野生蜂蜜。又比如红薯淀粉做出来的苕皮，可煎可炸，还可以跟辣椒等蔬菜一起炒，加点生抽蚝油味精，口感比肉还香，但一点也不腻，干饭无压力！

更关键的是，红薯还是李时珍认证的冬季补品。《本草纲目》载“番薯具有补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阳之功效”。

冬天一些地区还有酿酒的习俗，如浙江长兴地区会在小雪当天酿酒，称之为“小雪酒”。绍兴黄酒也有“冬酿”的说法，即只在冬季汲取鉴湖之水与精选糯米进行酿制。黄酒有舒筋活血、驱寒暖胃之效，鲁迅说黄酒的喝法须“咪咪嘬嘬”，加热后的黄酒微甜，喝下去一股暖气由内向上激发，这正是细品慢饮带来的体会。

冬天的糍粑也是最难以忘怀的甜与糯。蒸透的糯米放入石臼，反复捶打后搓成圆圆的糍粑团子，再滚上一层砂糖芝麻或者花生碎，米香叠着芝麻花生的香气，都是对生活的热情和憧憬啊！

不过享受冬日的最佳方式，还得是在一个微风暖阳的下午，一把摇摇椅，一段喜欢的音乐，一杯香浓的好茶，人坐在椅子上前后荡漾，在日光里微醺，既能给身体合成维生素D的机会，强健骨骼，还能杀灭皮肤表面的流感病毒等病原体，提高抵抗力，岂不一举多得哉。民