

## “立冬补冬,补嘴空” 六道美食过立冬



立冬是冬天的第一个节气,“立,建始也”,又说“冬,终也,万物收藏也”。作为农历十月的大节,在古代,立冬有祭祖、饮宴、卜岁等习俗,以时令佳品向祖灵祭祀,祈求上天赐给来岁的丰年,祈祷人们平安顺利、五谷丰登、六畜兴旺。

最重要的习俗,莫过于“补冬”了,“立冬补冬,补嘴空。”天气渐渐寒冷,在季节交替之时,也正是“进补”的大好时节,进食一些热量较高、有助于驱寒的食物,既调养了身体,还能增强体质,提高身体的抗病能力。在传统习俗中,立冬“补冬”讲究吃这六道美食,一起来看看。

### 一、饺子

对于北方人来说,凡重大节日和场合,饺子总是少不了的主角。立冬是秋冬季节之交,“交子”之时的饺子不能不吃。再者,俗话说:“立冬不端饺子碗,冻掉耳朵没人管”,所以,立冬是一定要吃饺子的。“羊肉大葱”“羊肉胡萝卜”“酸菜猪肉”“大白菜香菇猪肉”“鲑鱼韭菜”“三鲜馅”“韭菜鸡蛋”“韭菜猪肉”“茴香猪肉”“茴香鸡蛋”“萝卜牛肉”等都是吃不腻的经典馅料,再配上醋、辣椒油、糖蒜等“神仙伴侣”,才算是完整的“补冬”了。

### 二、团子

在上海及长江流域一带,立冬的一大习俗就是“吃团子”。一般是用糯米粉与水成面团后,包上豆沙、萝卜或者腊肉、豆腐等馅料,蒸熟皆可,软糯又带有韧性,甜咸适口,浓香扑鼻。吃不完的团子还可以在锅中放入少许油煎熟,外面吃起来酥脆,里面则香软可口。

一家人一起包圆圆的团子,既有家的温馨感,也象征着一家人团团圆圆、和和美。

### 三、姜母鸭

在福建,姜母鸭是立冬进补的主要美食,姜要选用老姜,鸭子是百天以上的低脂番鸭。先将鸭肉切块焯水,与少量油、老姜一起将鸭肉水分炒干并炒出香味后,再加入草果、陈皮、熟地、当归、川芎等中药香料一起慢炖,直到鸭肉鸭骨酥烂入味,好吃得让人回味无穷!与其说是进补,这道美食可谓是一道“药膳”,吃起来既滋补又不油腻,还有助于



养胃驱寒,不愧是立冬的时令滋补佳品。

### 四、羊肉汤

在广东等地,讲究“立冬喝羊肉汤,整个冬天都不怕冷”,羊肉中含有大量的脂肪和蛋白质以及丰富的热量,天冷的时候喝上一碗,不仅浑身暖和,也绝对是一种享受。将羊骨头先熬成汤,再将新鲜羊肉、羊杂一起放入汤锅中煮熟后,切成薄片放入汤碗中,倒入奶白色的羊汤,撒上碧绿的葱花,再配上由辣椒油、花椒面、胡椒粉、盐等调料调和成的小料,一碗热气腾腾,香气四溢的羊肉汤,一口肉一口汤,让你根本停不下来。

四川人还会在羊汤锅中涮入豌豆尖、白菜、萝卜等各种青菜,荤素搭配,营养全面又好吃。

### 五、酱油肉

在每年的立冬至冬至之间,温州人有晒酱油肉的风俗。主要选用猪前腿肉、后腿肉和五花肉,抹上酱油和盐,再加入白糖、白酒,将穿好线的肉悬挂晾晒在自家窗台、阳台等通风处,等到年味渐近时,酱油肉也开始散发出浓郁香气,令人垂涎欲滴。

### 六、烩饭

烩饭是潮汕地区在立冬之日吃的美食。俗话说“十月十吃烩饭”,“烩”则指用火烧的烹饪方式。秋末收获的新米,搭配上蘑菇、板栗、猪肉、虾仁、萝卜、香蒜等一起煮熟,有菜有饭、香味扑鼻,营养价值还丰富。 莫兰

## 如何保养真皮沙发

许多人在装修时都选择了时尚而舒适的真皮沙发。真皮沙发表面光滑,不容易沾上灰尘、污垢,清洁非常容易,只需使用湿布擦拭即可,这也是很多人选择真皮沙发的原因之一。

但不少消费者都选择用肥皂水、洗洁精等方式对沙发进行擦拭,然而这不仅不能有效地去除堆积在家具表面的灰尘,洗洁精还对真皮沙发具有一定腐蚀性,因而会损伤家具表面,让家具变得暗淡无光。

真皮沙发正确的保养方法是怎样的呢?

保养方法一:真皮沙发经常洗不易于保养,建议买一套沙发皮套将沙发套住,弄脏时直接将沙发套取下洗净即可,也可以在清洁完沙发的时候,轻轻地喷一层防霉剂。

保养方法二:别将沙发放在空调直接吹到的地方。过于干燥或潮湿都会加速皮革的老化,皮革沙发不要放在阳光直射到的地方,也不要放在空调直接吹到的地方,这样会使皮面变硬、褪色。

保养方法三:干净毛巾蘸水拧干后对沙发轻拭。其实对皮质沙发的保养很简单,每周一次用干净毛巾蘸水拧干后对沙发轻拭,在这里提醒大家切莫用大力擦拭皮质沙发。当清理表面的灰尘时,只需轻掸掉灰尘后,用软布轻轻擦拭即可。

保养方法四:日常使用规范,不要在沙发上跳跃,避免沙发离热源太近,久坐之后起身可轻轻拍打座位及边缘,使之恢复原状。这些好习惯可大大增加沙发寿命。

正确保养真皮沙发,将会保持其原有的形状、



色泽和舒适度,同时也能延长其使用寿命。顺便提醒一下,经常保持室内通风,也有利于真皮沙发的防霉。

广梅