果实类插花寓意丰收团圆，传统盆栽花寄语吉祥喜庆

以花纳福：让年宵花陪你红火过年

智饰家居

■ 木易

“更买鲜花度岁华，香风吹暖到人家。”春节将至，各色鲜切花已摆上了花市的架子，寓意美好的盆栽也蓄势待发，花儿们正翘首以盼，期待着给一个个小家带去大大的年味。

元旦假期，我去了小区的花店，左手一捧向日葵，右手一盆蝴蝶兰，怀里是大丽花盆栽，风风火火地带着花儿们回家。家里原有的山茶花开得正好，还有风信子、香水茉莉……整个家就是“鲜花盛开的地方”。

有人说：花是一个家的精气神儿。前几天，北京女友安妮发朋友圈道：“小时候听长辈说，一进腊月，‘花洞子’就开始陆续给‘宅门’里送年宵花了，用一个扁担挑着两个蓝色布棉被做的包袱。后来困难时期没条件养花，过节家家户户也都会泡几盆大蒜或萝卜摆在家里，为了瞧着喜兴。”

中国人的风雅生活往往与自然节气相契，花果草木皆是情致。尤其是春节前挑几束鲜花插瓶，买几盆寓意美好的盆栽，不仅给家里增添喜气，还能祈愿新年花开富贵、平平安安。以花纳福，既是中国延续多年的传统习俗，更是一种浓浓的仪式感，不仅藏着我们对花草的热爱，更是对美好生活的无限期盼和祝愿。

果实类年宵花：冬青、银柳、木棉，“小众”讨喜

近年来，果实类插花的风头颇盛，果实寓意丰收，一簇簇圆球也很讨喜。比如，北美冬青，原是欧美圣诞节的代表，如今却火成一抹中国红，颇有古意盎然的气韵。冬青可中可洋，且花期长，3天换一次水就可，果子少就疏朗，果子密就热烈，随手一插都好看极了。花市里传统的中国红冬青盆栽，过年过节摆放家中，增色不少；“便携版”冬青很受年轻人喜欢，不仅自带透明小花瓶，价格也更亲民。

还有浑身缀满毛绒球（花蕾）、泛着银色光泽的银柳，寓意招财进宝，且花期很长。银柳常常被染成红色、黄色、蓝色、粉色、绿色……放进空瓶里总让人怀疑是假花。

在众多娇艳的鲜花里，木棉花自有一种别样的美，一朵朵小白球即便枝干枯黄，看起来依然洁白丰盈，自带一种岁月静好的美感。尤其是在冬季，无论节日专属还是应景花材，都非木棉莫属，只要看到它绒绒的样子，立刻就能感受到一股暖意。如果想送给爱人或朋友一个花礼，选择木棉还能起个浪漫名字“情意棉棉”。

传统年宵花：蝴蝶兰、水仙、跳舞兰，锦上添花

无论花市有多少新生代，蝴蝶兰、水仙、跳舞兰等传统盆栽类年宵花都永远摆在最显眼地方。

逛一逛花市你会发现，卖得最好的依然是蝴蝶兰。蝴蝶兰有“兰花皇后”之称，花朵由叶腋处抽出，开出形如蝴蝶般的花朵，挺立在叶片上空，色彩多样且艳丽，深受人们青睐。组合盆栽的蝴蝶兰，更是如艺术品一样优雅美丽，春节摆放一盆一定能吸引眼球。去年春节女友蕾蕾寄给我10盆蝴蝶兰，居然花开了半年才慢慢凋敝。蝴蝶兰气生根强大，有吸收空气中水分和养分的功效。平时多往气生根上喷水，增加空气湿度，就能生长得很好、花开很久。

说起传统年宵花，怎能少得了水仙？水仙寓意团圆，虽没有蝴蝶兰的富贵华丽，但胜在身姿轻盈、花色纯白，宛如弱柳扶风的美人，它的优雅高贵是书房、茶室的不二之选。水仙在20度以下环境长势比较好，温度太高叶子长得太快容易倒伏、发黄。养水仙一定要勤换水，最好每天都换一次水。

仙客来花叶俱美，寓意仙客归来，其花朵像翩翩飞舞的蝴蝶挺立在叶片之中，非常喜庆。仙客来花期可长达小半年，单朵花能盛开半月左右，老花未凋谢新花已在孕育中，也是传统的年宵花。

跳舞兰也是热门年宵花之一，其花瓣形似汉字“吉”，也称“吉祥兰”。金黄色的细碎花瓣，宛如夕阳坠入湖水，荡起一片波光粼粼。风信子花色鲜艳，也很适合做年宵花，其花朵不大但香气十足，过年养一盆开花时香气四溢。

年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。其实，无论什么年宵花，只要去花市走一走、看一看，总有一款是你的最爱。家和万事兴，有了花草的陪伴，这才是过年红红火火的样子。

乐活宝典

吃梨补水未必止咳 梨子糖分大别多吃

■ 食品与营养信息交流中心科学技术部主任 阮光锋

冬季天气干燥，许多人都说多吃梨子好，可以润肺止咳、化痰止渴等。果真如此吗？

梨水分大补水效果好。梨子中85%都是水分，口味爽脆，酸甜适口，所以梨作为补充水分的解渴水果效果很好，也能缓解因为干燥引发的嗓子不舒服、咳嗽等症状。但是梨能“润肺止咳”的说法，目前还没有这方面的正规科学研究。

梨是凉性不能生吃？有人说，体质虚寒、腹部冷痛者不宜生吃梨，因为梨性寒，生吃会肚子痛、腹泻，尤其是女性。其实，这可能有两方面原因：一是因为梨的口感粗糙、膳食纤维较多，如果消化功能不好会觉得不舒服。二是天气冷了，吃凉水果有些人肠胃接受不了。所以，如果你肠胃不好、容易腹泻，可少吃生梨或将梨子煮水后再吃；但只要肠胃没问题，完全可以生吃梨子。

不同品种梨，哪个更营养？其实，不同颜色、不同形状的梨，只是品种不同、口感有差异罢了，整体营养差别不大，就看你喜欢吃哪种了。虽然梨子品种很多，但都有其共同的营养特点，比如梨子中胡萝卜素含量较丰富，胡萝卜素可在人体内转化成维生素A，维生素A对维持正常视力十分重要；梨子还含有丰富的维生素B2，能促使皮肤、指甲、毛发的正常生长，预防和消除口角炎。

吃梨要适量，和其他水果换着吃。我国膳食指南建议要饮食多样性，争取每周吃的蔬菜水果至少有10种，成年人每天建议吃200–350克的新鲜水果。梨子在水果家族中营养只能算中等偏下水平，而且梨子个头大、体重大、糖分多，吃太多对健康不是很好。对于非常喜欢吃梨的朋友，水果不能只吃梨，可以跟苹果、冬枣、柿子、葡萄等混合，每种水果各吃一点或换着吃。

智活妙招

不用加湿器也可加湿

冬季供暖后室内干燥，很多人会用加湿器为室内加湿。其实，还有一些小妙招，也可达到给全屋加湿的效果。

自制加湿器。将用过的塑料水瓶靠上部分截出一些洞，然后将水瓶上方系上一根绳子挂到暖气片侧面，只需在水瓶中倒入一些清水，自制加湿器就完成了。可在屋内每个暖气片侧面悬挂多个水瓶，通过蒸发便可为全屋加湿。

利用果皮加湿。橘子、橙子、柚子等水果的果皮水分含量较大，可将这些果皮清洗干净后放在暖气上，经加热不仅可为室内加湿，还会散发出清香好闻的水果香味，还有杀菌净化空气的作用。

室内晾衣。每天洗完的衣物，可晾到暖气旁，也能增加室内湿度。要注意，应在暖气片旁放置一个晾衣架，不要将衣物直接放到暖气片上，以免造成衣物面料的老化或损坏。

此外，冬天室内湿度一般比室外高，开窗反而会令室内更干燥，应尽量减少开窗通风时间。（胡珍）

记忆中的味道

看《爱情神话》 品沪上美味

■ 刺猬

最近，电影《爱情神话》凭着对上海市井生活、吃穿用度的洞察与表现上了热搜。有人说，看着看着，《爱情神话》就成为了美食神话，由此沪上一众美食也随之纷纷走红。

咖啡馆：全球最多、独具个性，是海派文化象征

从1853年英国药剂师劳惠霖开的“老德记”西药房开启了上海的咖啡之旅，160多年来咖啡已深深融入了上海这座城市的血脉，不仅成为了一种潮流，也成为了海派文化的象征。据不完全统计，截至2021年，上海共有6913家咖啡馆，是全球排行榜第一名，远超伦敦、东京、纽约等大都市，每万人拥有2.85家咖啡馆，每平方公里就有0.86家咖啡馆。

在上海的咖啡店中，独立咖啡馆占了大头，永康路、安福路、五原路、愚园路等地都聚集着大量的独立咖啡店。这些咖啡店提供的不仅是标准配置咖啡，还有个性化定制服务，从咖啡豆的产地到烘焙的深浅，与咖啡师交流后都可得到满足。各种创意咖啡更是层出不穷，有的甚至还会为老顾客设置隐藏菜单。用一句上海话来形容就是：“老灵了”。

蝴蝶酥：上海标志性点心，红火了100多年

除了咖啡，电影里还出现了上海的标志性点心——蝴蝶酥，它已在上海火了100多年。如今上海的蝴蝶酥降低了甜度，还与时俱进推出了巧克力、抹茶等各种新口味。电影中出现的是半庆铺子的蝴蝶酥，像国际饭店、上海哈尔滨食品厂、红房子西菜馆、老香斋、白玉兰等也都有蝴蝶酥售卖。除了传统西点店，主打法国菜的卢布松餐厅推出的蝴蝶酥也很有人气。

海派西餐：中西合璧，改良后的上海味道

海派西餐是上海特有的中西合璧流行菜式，它是在西餐基础上根据上海本地的食材和口味量身定制的沪上味道。海派西餐可分为俄式、英式、法式等几大流派，其中俄式因为性价比高而备受推崇。

罗宋汤、炸猪排和土豆沙拉，可算是海派西餐的标准三件套。罗宋汤更是许多上海人从小吃到大的家常菜，也是海派西餐中极具代表性的一道菜。“罗宋”，是上海人对英文“Russian”的音译，它脱胎于俄罗斯人的红菜汤（甜菜汤）。红菜汤以甜菜根为主，加入卷心菜、胡萝卜等熬煮成汤，上桌时再放上点睛之笔——酸奶油，一道俄式红菜汤就大功告成了。

海派罗宋汤，去掉了不太常吃的甜菜根，转而以符合上海人口味的西红柿为主料，再加入牛肉、高汤、洋葱、卷心菜等熬煮，再用面粉替代酸奶油，以增加罗宋汤的黏稠度。更有一些餐厅，还会用上海特产的大白兔奶糖来代替蔗糖，添加风味。

在上海不论街边小吃还是大餐厅，炸猪排都是一道特色菜。炸猪排改良自奥地利国菜维也纳炸肉排，将肉片裹上面包屑油炸，肉片可选用猪肉、牛肉、火鸡等。肉排炸好后非常多汁，仅靠粉浆就能锁住肉排的汁水和鲜味。在物资紧缺的年代，上海人会将苏打饼干碾碎来代替面包屑，保持肉排的香气又不显油腻。另外，上海炸猪排最好要搭配泰康黄牌辣酱油。

土豆沙拉是由熟土豆丁、豌豆、腌黄瓜丁、胡萝卜丁、鸡蛋等混合后放入蛋黄酱、黄芥末等制作而成的沙拉。做法虽简单，但上海人家总能有些讲究的地方，如在蛋清或蛋黄里加点油、白醋和盐，顺着一个方向搅动，自制成独具家庭特色的色拉酱；或是在拌色拉的最后放入半块“光明”牌冰砖，来增加色拉的甜美风味。色拉还是那个色拉，但就这一点点的改变，立马让它变得精致起来。

有网友说，用《爱情神话》的方式在上海过一天，吴侬软语中透着烟火气，生活忙碌中享受着精致，人际交往间坚守着分寸，市井弄堂里保有着浪漫……这样的上海，“勿要太灵噢”。

炸猪排

罗宋汤

蝴蝶酥

社址：北京市西城区地安门西大街103号 邮政编码：100009 联系电话：新闻57983124 新媒体57983164 发行57983237 广告57983080 订阅处：全国各地邮局 国外发行：北京399信箱 国外发行代号895D 定价：全年396元 每月33元 广告经营许可证：京西工商广字第0127号 经济日报印刷厂印刷 法律顾问：北京市格平律师事务所郑菊芳律师