



用冬令美食温暖你治愈我

乐享美食

编者按

疫情之下，黄桃罐头12月突然“火”了。为了对抗凶猛传播的奥密戎，人们除了抢购感冒药、退烧药、温度计、口罩、新冠抗原试剂之外，又开始抢购起黄桃罐头。比如12月10日京东平台当日“方便食品销量榜”显示，销量第一和第二的均为黄桃罐头。

提到黄桃罐头，很多中老年人一键就回到了小时候。儿时每当感冒发烧，父母都会买一瓶黄桃罐头作为“病人特供”来改善营养。说是情怀也好，安剂也罢，黄桃罐头的确在中国有着强大的群众基础，虽然医学专家已公开表示：对于预防或者治疗新冠肺炎，黄桃罐头并无效果。但是，谁能说“情绪安抚”不是一种特效药呢？就像最近的我也遭遇了新冠发烧，病中总是想喝一碗小米粥、想吃一个冒着热气的白馒头……

越是寒冷的日子，越是思念温热的食物，特别是在今年这个流感与新冠叠加的严冬。而说起冬天的美食，全国各地的人们或许会想到不同的传统食物：可能是一碗与家人团聚时刚出锅的热腾腾的饺子，可能是与朋友们相约而食的一顿四川火锅，可能是家里老人自制的腊肉，也有可能是街头随处可见的飘香四溢的烤红薯、糖炒栗子……它们各有独特的乡土风情，却无一例外体现出满满的人情味道，而伴随着食物美味在口中彻底迸发出来的，还有那零碎却又记忆犹新的美好回忆。

食物温暖人心，也治愈我们。日子越是难熬的时候，越要好好吃饭；生活越是艰难的时刻，越要好好款待自己的胃。美食的奇妙，就在于食物既让我们的身体有了饱足感，也能让我们的精神迅速振作起来。

有人说：“没有什么是一顿美食解决不了的，如果有，那就是两顿。”最简朴的食物里，蕴含着最温暖的情感和最家常的幸福。好好吃饭，是生命里的饱足，可以治愈所有的烦恼。岁末寒冬，治愈我们的不仅有热血的足球世界杯，还有各地冬日的传统美食。心若向阳，未来必明亮而灿烂。

蟹粉面、蟹粉小笼包、蟹粉豆腐、桂花糖藕、冬酿酒、“藏书羊肉”……

鲜+蜜+补：苏州人的冬令美味

王筱

作为江浙沪地区的宝藏城市，苏州人吃东西很讲究时令，不时不食，一年四季都能尝到不同的时令恩物。立冬一过，苏州城里新的鲜味氤氲飘散：张牙舞爪的大闸蟹被一只只拆开，被精细地做成一碗璀璨的蟹粉；羊肉锅里溢出的热气和羊肉香味，弹奏着冬日进补的序曲；限定的冬日糖水和糕点，更是注入了甜蜜之味。

冬之鲜：蟹粉面、蟹粉小笼包、蟹粉豆腐

11月底，我们花了一个周末去苏州逛吃，在街头巷尾捕捉这座城市的烟火气。下车第一件事必然是直奔店面，点上一碗心心念念的蟹粉面，享受一场舌尖上的盛宴。

蟹粉面若要好吃，食材必须新鲜，用6、7只河蟹现拆的蟹粉、蟹膏、蟹肉，经过厚油封印木混合在一起，金黄诱人，浑身都透着一个字：鲜。价格自然也不菲，在苏式面中有“最奢侈一碗面”之称。

油汪汪的蟹粉倒入面中后要快速拌匀，才能让每一根面条上都裹满蟹粉。蟹黄丰腴，蟹肉精致，蟹膏透出晶莹剔透的色泽，面条劲道，每吸溜一口，就像一颗鲜味炸弹在口腔迸射。也可以选择一份升级版的秃黄油面。和蟹粉不同，秃黄油是取公蟹的膏和母蟹的黄，用猪油炒制而成。因为没有蟹肉，所以要用更多河蟹，价格也更贵一点。如果你觉得腻的话，加一些微甜的蟹醋，恰到好处地包裹住蟹粉和面条，多嗦几口也不会腻得慌。

这次苏州行我们去了两家蟹粉面，老店同得兴和精品苏式面馆裕面堂，味道都不错，蟹粉给的量很大，而且还是尝得出的那种新鲜。

蟹粉小笼包也值得一吃，金黄厚实的蟹粉泛着丝丝油光，让人忍不住咽口水。吃法颇有讲究：轻轻提、慢慢移，先开窗、后喝汤。汤是蟹粉小笼的灵魂，猛吸一口，鲜美无比。咬开皮子，大颗大颗蟹肉混在肉馅中间，蘸点甜醋，一口下肚，鲜到胃里。

还有蟹粉豆腐也不容错过。蟹粉和豆腐同烧，浓墨重彩，蟹粉柔软，豆腐嫩到掐得出水，裹上蟹粉的鲜香，含在嘴里慢慢融化，独留鲜味萦绕在唇齿间。更加快乐的吃法是：舀上一大勺蟹粉豆腐盖在米饭上，拌匀后直接送入口中，糅合了鲜味和滑嫩的米饭，每一口都吃得让人心花怒放。

冬之蜜：桂花糖藕、冬酿酒

桂花糖藕也是秋冬的恩物，圆糯米灌入藕孔，加糖和红枣炖煮，出锅切片后，淋上厚厚的糖桂花，入口既有藕的香脆，又有糯米的软糯，加上浓郁的桂花味，每一口都甜丝丝的。

冬至在苏州是非常重要的日子，可谓“冬至大如年”。这一天，家家团圆饭的餐桌上少不了两样东西，一个是冬酿酒，另一个就是与之搭配的熟食店的卤菜。

冬酿酒有瓶装和散装之分，散装酒在冬至之前会提前10天在元大昌这样的老字号酒铺开售。对于外来游客，这排队打酒的蜿蜒长队无疑是一道特别风景。苏州市民拿着各式各样的容器，有的凌晨四五点就来排队。元大昌的老板告诉我，在他小时候，队伍并没有长得如此夸张，人们也都是拿着较小的容器，有的甚至就是一只瓷碗。

冬酿酒是糯米加酒酿发酵而成，最后加蜜渍桂花，所以是一种散发着桂花香气的甜酒。打来的散装酒要保持冷藏状态，并在两三天之内尽快喝掉。由于里面没有任何添加成分，酒体会随时间发生变化，一开始更像一种甜饮料，慢慢地糖分降低、酒精

度升高，则更像酒。如果温度高，酒体持续发酵，喝起来就像气泡酒一样。

临近冬至，苏州各处都在售卖冬酿酒，如“双塔市集”这样的网红菜市场就有商家设立免费品尝的摊位。但买瓶装酒，还是不如跟苏州人一起在元大昌门口排队更能感受到即将到来的冬至的氛围。

冬之补：“藏书羊肉”

吃羊也是秋冬的保留项目。苏州的藏书镇、东山镇、双凤镇、桃源镇都有吃羊肉的传统，其中以“藏书羊肉”最负盛名，其吃羊肉的历史可以追溯到明清时期，常吸引周边人们专程驱车前往，谱写江南人与羊肉的冬季恋歌。

藏书镇位于苏州西郊，从主城区驾车前往只



蟹粉面



桂花糖藕



藏书羊肉

需20分钟左右，街道两旁挤满了大大小小的羊肉招牌，阵仗火热。藏书人对羊的品种十分固执，只吃山羊，以一岁左右的放养山羊最佳，爱的就是山羊那紧致、不肥腻的口感。

“藏书羊肉”特色在于烧法，传统的以白烧和红烧为主。最特别的是烧羊肉的锅，要用杉木木桶，当地人叫“盆堂”。据说用这种木桶煮出的羊肉口感细嫩，还可以去腥膻，虽然已有更方便的不锈钢桶，但依旧有不少店家延续了用木桶的传统。

红烧羊肉是桌桌必点的经典菜式，浓油赤酱极具江南风格，红亮的色泽很能挑起食欲。

羊肉红烧、白烧四季都有，羊糕才是冬天特别的菜式，也是“藏书羊肉”的代表菜，可以简单理解为“羊肉皮冻”。羊腿肉熬足时辰，拆碎铺进盘中，

浇上浓郁的羊汤，经过自然冷却凝结，切片上桌，就会变成一块块剔透的羊糕。糕冻嫩滑，不松不散，到口中释放出浓郁香气，因为用的是腿肉，紧实有嚼头，搭配酱油或醋，就是很好的下酒冷盘。

除了羊肉外，羊身上其他部分也是宝藏，在不同口味的烹饪下，能成就出一桌“别有风格”的全羊宴。白切内脏适合重口味的朋友，羊腰、羊肚、羊肝、羊心按照偏好可以搭个拼盘。白切羊腰看似狂野，口感倒是在线，第一口极其软嫩，后劲会释放出一股狂野之气。如果人多的话，再点个羊肉白菜锅，80元一个小锅，羊肉、羊肚、白菜、粉丝、羊血组合丰盛的一锅。

岁末寒冬，和家人朋友们相聚围坐在一起，来一锅热气腾腾的羊肉，从氤氲的热气之间，可窥得冬季最朴实的幸福。



记忆中的味道

一碗嵊州炒年糕，让冷冬如春

张元

如果把众多嵊州美食比作戏剧里的角色，那么年糕(嵊州方言称：麻糍)无疑是一位翩翩公子，既有如玉气质又有居家气息。从大雪到来年春分，等到所有风景都看透，你就会懂得年糕的细水长流，从此学会珍惜天长和地久。

那时候，嵊州每户人家都会做上百斤年糕，有的甚至会做几百斤。陶缸里盛满彻骨的冰水，一块块年糕码入其中，随吃随取。老人总是说，早饭要吃吃。可孩子们急着上学，哪里肯慢慢吃呢？这时，年糕就上场了。

锅底烧开一勺猪油，晃一晃锅子，将切好的年糕一片一片放入，立马就冒着热气“滋滋”响起来，正面煎一下，反面煎一下，待两面都煎成金黄酥脆，趁热淋上酱油，撒点葱花，起锅时直接将烤麻糍串在筷子上。每个孩子一人一串，背上书包，边走边吃。这样的场景，对20世纪七八十年代的小

孩子来说，是难忘的童年记忆。

黄昏，家里突然来了客人，临时没备菜，这时依然是年糕不动声色地撑起了场面。咸菜与冬笋细细地切成丝，鸡蛋煎成圆饼状，也切成丝。然后挖出一大勺猪油，放进年糕翻炒均匀，加入肉片、咸菜、冬笋、蛋丝还有豆腐，汤汁收紧出锅。一碗家常的嵊州炒年糕，趁热吃下去，寒夜不寒，冷冬如春，让客人有锦衣玉食的味道。

有年冬天，我去偏远乡村去采访，借宿在一户农家。屋外，雨雪霏霏，寒气逼人。屋里，柴火噼啪，滚水沸腾。虽已时隔多年，我却依然记得当时晚饭后在灶膛前边话家常、边煨年糕的情景。灶间留下的余火加点木炭，火钳上放几块年糕，小火慢烤，等到皮脆开裂，年糕就煨熟了。年糕的表皮结着一层焦黄的壳，拗断时一股热气扑鼻而来，中间的年糕绵糯雪白，咬上一口，拉出长长的拔丝，既绵软又火热，是一眼万年的缱绻，也是荡气回肠的激情。

人到中年，欲说还休的心事，需要配相得益彰的美食。年糕切成大块，新鲜芥菜头用酱油、盐、白糖调味，小铁锅加入半盆水，慢慢地煮。一人一筷，像是对弈；一人一勺，用心对话，把纷扰的世界隔绝在热气之外。小铁锅下面燃着小火，只要芥菜头年糕持续着热度，谈话就不会冷下来。

年糕，在嵊州人家的餐桌上，不断变换着角色，演绎着冬日的精彩。家里来客人了，那就炒一碗咸菜、冬笋、豆腐、年糕；家里只有一个人，拔棵青菜，混着中午剩下的白米饭，烧一碗年糕汤泡饭；孩子要吃零食，就爆一袋“年糕胖”，或是用热热的年糕蘸上红糖，哄得孩子甜甜蜜蜜；要出门踏青，就搭个铁架子，点起炭火，烤几片年糕涂上甜面酱，让春风也飘香。

在寒冷的日子，最适合与对的那个人，坐在温暖的屋子里，撸一串烤年糕，那种情调也是无比奇妙的。如果你爱我，就陪我吃年糕；如果我爱你，就为你做年糕，可好？

乐活家典

自制暖茶饮，抚慰家人心

近日，北京、广州多地很多人遭遇新冠病毒突袭，不少家庭甚至全家“中招”。居家抗毒期间，不妨尝试动手给自己和家人做一杯营养、养生茶饮，为严寒增添一份温情。

广州的食评人劳毅波特别推荐了适合早餐饮用的“六堡茶奶”以及适合饭后饮用的“陈皮茶”，两款茶饮用料简单，美味兼具营养。

“六堡茶奶”开启营养之晨。一份营养早餐，能让你从舌尖摄入清晨的愉悦。“六堡茶奶”与奶茶类似，是添加了牛奶、六堡茶与燕麦片的早餐饮料，无糖饮用即可。其口感入口丝滑、茶奶醇香，十分适合家中长辈饮用。其中的六堡茶为广西梧州市特产，属于黑茶类，有“红、浓、陈、醇”的特征。

制作“六堡茶奶”相当简单，先准备六堡茶液、纯牛奶、传统燕麦片3种原料，将上述3种原料相续加入破壁机中，搅拌均匀、加热至沸腾即可。

饭后一杯养生“陈皮茶”。冬季干燥，“陈皮茶”是简单且有滋润养生功效的茶饮。陈皮，是橘皮经晾晒、陈化后获得，其中广东新会陈皮尤为著名。

劳毅波介绍，煮“陈皮茶”步骤细节颇有讲究。在开煮之前，先用开水冲洗年份久远的陈皮，此步骤称为“开皮”。清洗后进入“煮皮”环节，将陈皮放入纯净水或矿泉水中，开大火，煮3分钟可出锅。经过高温水煮的陈皮是可以食用的，可将煮了2—3次的陈皮取出嚼食。劳毅波介绍，煮“陈皮茶”宜选用年份有10年以上的陈皮，“陈皮茶”有助促进肠胃蠕动，排气消滞，饭后饮用更佳。

轻微咳嗽，试试3种水果热饮。冬季室内外温差大，难免受凉感冒，很多人可能会出现轻微咳嗽。营养师刘艳君提示，如果咳嗽症状轻微，不妨试试以下3款饮品，有缓解咳嗽的功效。

蒸橙汁：将橙子洗净，从上方切出个盖子便于蒸煮。然后上锅蒸20分钟左右，把蒸出来的橙汁和橙子肉吃掉。这款饮品对肺燥引发的咳嗽有一定效果，能化痰润肺。

萝卜蜂蜜饮：白萝卜切片，加水煮沸30分钟，去渣，加蜂蜜再煮沸即可，每日饮用1—2次。白萝卜有除痰润肺、解毒生津的功效，蜂蜜润燥止咳，有祛风止咳的作用。

枇杷银耳汤：银耳泡发撕成小块，枇杷果去皮将果肉切小粒。锅内煮开水放入银耳、冰糖、干百合小火煨40分钟，放入枇杷果再煨15分钟即可。银耳、枇杷果均有祛痰止咳、生津润肺、清热健胃之功效。(敏雅)