

# 冬至话四方美食

## 美食DIY



冬至，俗称“冬节”，是中国农历中一个重要的节气。在这一天北半球白天最短、黑夜最长，而过了冬至，白天就会一天天长，黑夜会慢慢变短。在古代，国人就有“阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰冬至”的说法，在《清嘉录》中，还有“冬至大如年”之说，足以见古人对冬至十分重视。而在中华大地上，更是流传下来丰富多彩的冬至饮食习俗。

### 北方冬至要吃饺子

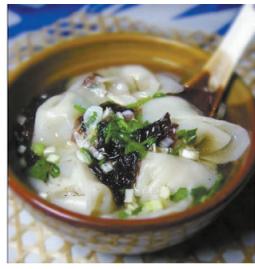
在我国北方有“冬至饺子夏至面”的说法，为何冬至这一天要吃饺子呢？饺子原名“娇耳”，相传是我国医圣张仲景发明的，距今已有一千八百多年的历史了。

东汉末年，名医张仲景见很多穷苦百姓忍饥受寒，耳朵都冻烂了，于是发明了“祛寒娇耳汤”，其做法是用羊肉、辣椒和一些祛寒药材在锅里煮熬，煮好后再把这些东西捞出来切碎，用面皮包成耳朵状的“娇耳”，下锅煮熟后分给病人，每人两只“娇耳”，一碗汤。人们吃了祛寒汤后浑身发热，血液通畅，两耳变暖，一段时间病人的烂耳朵就好了。

张仲景舍药一直持续到大年三十。大年初一，人们庆祝新年，也庆祝烂耳康复，就仿“娇耳”的样子做成食物，并称之为“饺耳”、“饺子”。此后，“祛寒娇耳汤”的故事一直在民间广为流传。每逢冬至和大年初一，人们吃着饺子，心里仍记挂着张仲景的恩情。所以，现在又有“冬至吃饺子一冬不会冻耳朵”的说法。

### 苏州人冬至吃馄饨忆西施

由于苏州二千五百年前是吴国的都城，而吴国始祖是周太王后裔，曾承袭周代历法把冬至作为一年之初，所以至今古城苏州仍有“冬至大如年”的



### 遇俗。

在冬至，苏州人还有吃馄饨的习俗。相传，吃腻了山珍海味的吴王没胃口，美女西施就进御厨房包出一种点心献给吴王。吴王一口气吃了一大碗，连声问：“此为何种点心，如此鲜美？”西施想，这昏君浑浑噩噩混沌不开，便随口应道：“混沌。”后来，为了纪念西施创造的这种美食，苏州人便把馄饨定为冬至节的食物。

### 潮汕地区冬至祭祖先、吃甜丸

在潮汕地区，冬至又称“小过年”，是民间一个大节日。在这一天老百姓要备足猪肉、鸡、鱼等三牲和果品，上祠堂祭拜祖先，然后家人围桌共餐。在沿海地区，则要在渔民出海捕鱼之前祭拜祖先，为渔民祈福，求神明和祖先保佑出海平安归来。

潮汕有“吃了冬节圆多一岁”之说，其中“冬节圆”就是汤圆，在潮汕地区又叫甜丸，在冬至这一天吃甜丸的习俗几乎普及整个潮汕地区。在很久以前，这些甜丸不仅是用来吃，人们还将甜丸贴在自家的门顶、屋梁之上，一来是这甜丸圆圆的，预示明年丰收、全家团圆，二来是为了答谢老鼠给农民送来五谷种子。如今人们也不再贴甜丸，不过冬至节吃汤圆的习俗依旧流传至今。

旧时上海，有诗云：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。”上海人在冬至这一天习惯吃汤圆，来庆祝冬至的到来。用糯米粉做成面团，里面包上各种馅料，做好的汤圆用来祭祖以及互赠亲朋。

杭州人一天三顿吃年糕 杭州人喜欢冬至这一天吃年糕来庆祝。每逢冬至，都会制糕来祭祖或者馈赠亲友。在饮食上，三餐都会做不同风味

的年糕，芝麻粉拌白糖的年糕、肉丝炒年糕等，种类繁多。杭州人冬至吃年糕图吉利，寓意年年长高。

中华大地上的各种冬至饮食风俗至今依然广为流传，足以见这一天对于百姓农耕劳作以及生活作息带来的重要影响。的确，冬至是阴极之至，阳气始至，在此之后又有小寒、大寒和数九接踵而至，预示着一年中寒冷的日子即将到来。因此，冬至之后要注意保暖，在饮食上也要多食温热食物，增强御寒能力。

羊肉粉汤饺子做法独特，味道香辣可口，现在已成为银川的一道特色小吃。

上海冬至家家吃汤圆 汤圆饺子做好后先盛一碗供起来，还要给邻居端上一碗。羊肉粉汤饺子做法独特，味道香辣可口，现在已成为银川的一道特色小吃。



### 草菇炖鸡

鸡汤，非常家常的菜，而且也属于懒人食谱，需要的只是小火和时间。炖汤，小编推荐用小火慢炖，或者炖锅，因为高压锅炖汤实在吊不出汤的鲜美，只是很快速而已。用锅炖的话几个小时下来，

鸡汤都出来了，只需要加点盐调味，味精都不需要，那汤就能鲜掉眉毛，一碗汤下去浑身舒畅。

但是如何让汤更鲜美呢？有时候炖出的鸡汤有股鸡的腥臊味，如何去呢？其实很简单，就是把鸡肉提前用小火焯下水，然后重新加热水炖，你就能喝到鲜美又没有腥臊味的香浓鸡汤啦！



原料： 小鸡一只(约1.4kg)、姜片、葱段、枸杞、草菇、盐、料酒  
做法：  
1.买来的鸡里里外外都弄干净，洗干净。  
2.锅里放冷水，把鸡一起放入，倒入一点点料酒，扔几片姜片进去，开小火煮，锅盖不用盖。  
3.煮到水沸腾了，这时能看到一些浮沫星星。  
4.把鸡捞出来，用温水冲干净，放入炖锅内。  
5.准备好姜片和葱段。  
6.草菇洗净，对半切开(切不切随意)。  
7.把草菇、姜片、葱段都和鸡放在一起，加入开水或温水，没过鸡。炖锅设置高火，炖4小时。如果是平常的锅，那么水要多加点，因为煮的时候会流失很多水分，一般小火煮2小时就差不多了。  
8.出锅前加点盐调味，也可以加点枸杞。  
9.大功告成。

## 多吃黑色食物 养出健康红颜

研究发现，食物营养与食物色彩的关系非常密切，而且黑色食物的营养结构非常合理，人体极易吸收。植物性黑色食物含有较多的不饱和脂肪酸，可为脑细胞提供充足养分，同时也可防止血液胆固醇沉积，有利于脂溶性维生素的吸收。另外，黑色食物富含B族维生素，尤其是维生素B2含量非常高。总之，多吃黑色食物，补血养颜效果好。

黑米是一种药、食兼用的大米，营养丰富，其B族维生素、铁、钙、磷、硒、镁、铜、锌等营养物质的含量都比白米高。经常食用黑米可滋阴补肾、健脾暖肝、补血益气、增智补脑、增强新陈代谢、明目活血。

黑色海藻、海带、紫菜 此类黑色食物富含碘、钙、镁、铁等矿物质，经常食用，可利尿、消肿、清血热、降血压，具有补血、防治高血脂、冠心病、糖尿病及治疗甲状腺肿大的作用。

黑豆 又称乌豆，是一种常见的黑色食物，富含维生素、卵磷脂、核黄素等人体所必需的营养物质。黑豆中的维生素含量也非常高，尤其是B族维生素(B1、B2)和维生素E。经常食用黑豆，有助于补肝肾、强筋骨、暖肠胃、明目活血、利

水解毒，同时还可滋润肌肤、乌须黑发。

### 黑芝麻

黑芝麻富含油酸、亚油酸、卵磷脂、维生素E、蛋白质及钙、铁等人体所需的营养物质，经常食用，可补养肝肾、健脑润肺、养血乌发、强筋骨、防衰老。而且黑芝麻所含维生素E量居植物食物之首，经常食用，可帮助机体抗氧化，有延缓衰老、延年益寿的作用。

### 黑木耳

黑木耳富含碳水化合物、蛋白质、铁、钙、磷、胡萝卜素、维生素等营养物质，具有益气补血、凉血止血、润肺镇静、清洁胃肠、乌发美容等功效。

### 海参

海参的营养价值极高，富含蛋白质、钙、磷、铁、碘及多种维生素和海参素。海参中的脂肪较少，而且不含胆固醇，因此动脉硬化、高血压、冠心病等患者可用海参食疗。海参味甘性温，能补肾壮阳、滋阴养血，可治阳痿、早泄、尿频、贫血等症。

## 上品堂

中国海参养生专家

## 本周推荐菜

### 生烤长江鮰



### 清水粉黛无雕琢 鮰美堪比西施乳

#### 鮰鱼文化溯源

鮰鱼又名长吻鮰、鮰鱼、鮰

鱼、白吉、江团、蓝鱼、肥头鱼等。明代医学家李时珍曰：“北人呼鮰，南人呼鮰，并与鮰音相近。迩来通称鮰，而鮰、鮰之名不彰矣。余见鮰鱼。”鮰鱼，肉嫩味鲜，又无细刺，为上等食用鱼类。其

含有较多的蛋白质和各种维生素，它所含的脂肪，由不饱和脂肪酸组成，容易被人体消化吸收，所以被视为席上珍品。明代杨慎说：“河豚有毒物能药人，

## 小公主时尚餐厅

牛肉富含蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。寒冬食牛肉可暖胃，是该季节的补益佳品。

牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎之功效，适宜于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。



美食热线:83326777 地址:公园中路479号

## 吃货语录

- ◇境界类：
  - 1.以吃为一种最高境界，可以不吸烟，不喝酒，不穿名牌等，吃得有品相，只要想吃的东西，一定会想方设法吃到。
  - 2.见啥吃啥！一个不剩！管他好吃赖吃，能吃就行！统统进肚，片甲不留！总之，一句话：要么吃，要么死！
  - 3.我有一个梦想，梦想有一天，全世界所有的饭店都会免费……
- ◇哲理类：
  - 1.人这辈子有两样东西是别人抢不走的，一是吃进肚里的食物，另一个是藏在心里的梦想。所以做一个有梦想的吃货，你就是无敌的。
  - 2.爱美食就是爱生活。
  - 3.吃喝玩乐四个字的意义就是：先要吃饱喝足了才有劲玩，玩美了才能快乐。吃饱喝足是快乐的根基，哈哈！
  - 4.找美食、做美食、享用美食是人生的一大乐趣，离开美食，活着的乐趣到哪里去找呢！
- ◇冷幽默类：
  - 1.服务员问我披萨要切成4份还是8份，我说：“4份、8份的话我就吃不下了。”
  - 2.向吃货表白时的最佳歌曲：我愿意喂你，我愿意喂你，我愿意喂你，请放纵体重。
- ◇经典类：
  - 1.吃饱了才有劲减肥。

**9** 周岁啦! 玫瑰园大酒店 店庆感恩 真情回馈

满500元 送200元现金红包 以此类推 可叠加使用哦 12月8日起限量发行

加微友,省饭钱 你的微友越多, 优惠的力度越大哦!

玫瑰园微博 玫瑰园微信

餐饮预订:0513-83306898

启东泰妈肝胎杨四绝味龙虾店

泰妈火锅节 火锅涮菜 7.8折 千岛湖整鱼

详见店堂海报

地址: 启东市汇龙镇和平中路730-3 电话: 0513-83919777

物超所值的理想之选—福来顿 价廉物美的实惠之地—福来顿

福来顿是您婚宴、寿庆、生日、朋友聚会的理想之选。二十四小时提供中央空调服务，客房、棋牌室、ktv应有尽有，置身其中，其乐融融。会所即将隆重推出：住一晚，送一晚活动，让您惊喜连连，妙不可言；在福来顿用餐免费送三房，即客房、棋牌室、ktv活动。

福来顿全体员工恭候您的光临。

联系电话:83353168 83107778