

# “立冬补冬,补嘴空” 7道美食过立冬



冬天的第一个节气,立冬要来了。“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7道美食,一起来看:

## 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”“鲅鱼



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。

## 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。

## 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和成面团后,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、和和美美。

## 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,等到年味越近时,酱油肉也开始散发出浓郁香气,令人垂涎欲滴。



## 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,先将鸭肉切块焯水后,与少量油、老姜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。

## 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、香蒜等蔬菜或肉类一起煮熟,有菜有饭、香味扑鼻,营养价值还丰富。



## 七、酿黄酒

在浙江绍兴,立冬正是黄酒开酿的时候,也是每年绍兴黄酒节开幕的日子。

黄酒以糯米为原料,沿用古法手工酿酒工序:浸米、落缸、发酵、压榨、过滤、煎酒、封坛,只有经历过冬酿、顺应自然规律的黄酒,口味才最醇美。(食家)

