老话说“逢冬补黑”

天冷得吃“黑四宝” 安稳入冬天

“一点禅灯半轮月，今宵寒较昨宵多”，入冬之后，寒气是一天比一天重，万物归藏，饮食上也要开始以“养藏”为主了。滋养身体，首先要选对食材，俗话说“逢冬补黑”，到了冬天就要记得多吃黑色食物。黑色食物质朴味浓，含有大量的矿物质和花青素，可以调节机体元气，更好地帮助人体抵抗住寒冷的冬天。黑色食物有很多，建议多吃“黑四宝”，体格强健，顺利过冬。

多吃黑米

黑米又被称为“补血米”和“长寿米”，单单听这两个名字，就知道黑米的营养价值有多高。黑米的维生素B含量和众多矿物质微量元素是普通大米的六倍，此外，还含有丰富的花色素苷、胡萝卜素以及叶绿素，冬天多煮着吃，加倍提高身体的免疫力。

推荐食谱：

【黑米营养粥】

1.取一百克的黑米和六十克的花生、核桃分别淘洗后加水浸泡一小时左右，银耳也加水浸泡至泡发，枸杞放水中泡10分钟即可。

2.银耳泡好后撕成小块，煮锅加水放银耳，用小火慢煮20分钟。把黑米、核桃和花生倒进破壁机里，倒入一碗清水，按下果汁键搅打一分钟。

3.银耳煮好后，把打好的米糊倒入锅里，继续用小火炖煮10分钟，煮至黏稠。

4.把泡好的枸杞倒入锅中，放少量的冰糖搅拌融化，就可以关火盛入碗中食用了，撒上桂花或玫瑰花更加香甜。

多吃黑豆

黑豆作为“豆中之王”，冬天是食用它的最佳季节，黑豆的营养丰富，而且可以驱寒。冬季里多买些黑豆放在家中，煮粥、炖汤或是打豆浆时放进去一些，吃的时间久了，自然就能感受到它给身体带来的益处，不仅脸色红润了，精神也更加饱满了。

推荐食谱：

【黑豆梨汤】

1.取一把黑豆放碗中，淘洗后加水泡两个小时左右，或者提前一晚浸泡，泡好后洗净备用。

2.把黑豆倒进煮锅里，接入适量的清水，用大火煮开，转至小火继续炖煮半小时，将黑豆煮熟。

3.将梨洗净去皮，切成块放入煮锅里，炖煮10分钟左右。

4.取少许红糖放入汤中，搅拌后盖锅盖再煮3分钟，煮至红糖彻底融化就可以关火了。

多吃黑芝麻

小小一粒的黑芝麻可是“百谷之冠”，是冬季滋补的圣品，看似不起眼，却蕴含着满满的能量和营养。不仅钙含量多，维生素E的含量也十分丰富，干燥的冬季多吃些黑芝麻，润肤又防燥。黑芝麻食用起来也比较方便，煮进粥里，或是一次性多做一些黑芝麻丸，放着每天食用几颗，营养又健康。

推荐食谱：

【黑芝麻丸】

1.将一小碗黑芝麻倒入无水无油的锅里，用小火炒上5分钟，之后关火继续用余温翻炒，将黑芝麻炒出香味，把炒好的黑芝麻倒入破壁机中，再放入黑米、黑枸杞一起搅打成粉末。

2.把搅好的芝麻混合粉末倒入盘中，封上保鲜膜，放进蒸锅中，用小火蒸上半小时，蒸好取出倒进大碗里。

3.煮锅里加三勺蜂蜜，放适量清水，水和蜂蜜的比例控制在5:3左右，用小火熬至融化混合倒入碗里晾凉，晾凉后和黑芝麻粉混合搅拌均匀。

4.把混合后的黑芝麻粉，分别适量地取出放在手里，团成紧实的圆球，团好后用包装纸包裹起来，之后随吃随拿即可。

多吃黑木耳

黑色食物中黑木耳必须榜上有名，丰富的铁元素，是冬天里最天然的滋补佳品。另外，木耳还含有丰富的植物胶原，冬天油腻的吃多了，容易给肠胃造成负担，多吃些木耳有助于清理肠胃，身体会更加通畅。

推荐食谱：

【山药炒木耳】

1.取一把木耳加水浸泡，泡发后洗净，山药洗净去皮，切片放入加了白醋的水中浸泡，以免氧化发黑，胡萝卜和青椒分别洗净切片，大蒜也去皮切片备用。

2.煮锅中接水烧开，把木耳倒入锅中焯水，煮2分钟后捞出并控去水分。

3.起锅烧油，放入蒜片炒出香味，把胡萝卜片和青椒片倒进锅里翻炒，炒至断生。

4.将木耳和山药倒入锅里，加蚝油、生抽各一勺，放适量的盐、味精炒匀入味，山药炒熟后即可关火盛出。

另一种滋味

味蕾上的情感密码

□马亚伟

那天我回到家，看到餐桌上摆着几个洗好的桃子，猜测一定是丈夫买的，于是随手拿起一个吃，感觉味道没什么特别的。

一个桃子还没吃完，孩子的姑姑就打来电话：“我让人捎去的桃子吃了吗？那是我去桃园里摘的，我挑的最大的。今年天热、温度高，桃子肯定甜……”挂断电话，我接着吃剩下的半只桃子，竟然觉得味道突然好起来，清甜可口，里面仿佛有阳光的气息呢。我品尝着桃子，不知不觉品出了非同寻常的味道。我明白，这种味道是人为加入的，并非桃子的本味。这种感觉像什么呢？就像读一本书，潜意识里加入了自己的理解和想象，让书的内容更丰富和生动了。原来，食物除了它本身的味道之外，更多是一种心理上的感觉。

其实，我们的味蕾并非太过敏感。我们对食物的感觉，更多来自情感上的感受。比如，恋爱时与心爱的人吃一顿烛光晚餐。即使食物的味道再普通，我们也能品出甜蜜的味道来。再比如，参加不喜欢的宴会，尽管餐桌上都是美味佳肴，你也会因为心里不舒适而觉得食物味同嚼蜡。我们的味蕾上，有一种神秘的情感密码。倘若识别出情感的深浅，便能品尝出味道的浓淡。

我们总说，民以食为天。我觉得我们之所以“以食为天”，是因为食物不是单纯的食物，里面融入了酸甜苦辣的经历，融入了悲喜忧欢的情感，融入了人生在世的冷暖与情谊，因而有了更丰富的内涵。味蕾上的情感密码里面，藏着我们深深的爱与情。

舌尖上的故事

可驱寒保暖 黄酒配餐有讲究

□佚名

黄酒是中国汉族的民族特产，属于酿造酒，它是一种以稻米为原料酿制成的粮食酒。不同于白酒，黄酒没有经过蒸馏，酒精含量低于20%。不同种类的黄酒颜色亦呈现出不同的米色、黄褐色或红棕色。

黄酒香气浓郁、甘甜味美、风味醇厚，可驱寒暖身，风味独特。其中以浙江绍兴黄酒为代表的麦曲稻米酒是黄酒历史最悠久、最有代表性的产品。

黄酒的配餐十分讲究，以不同的菜配不同的酒，则更可领略黄酒的特有风味，以绍兴酒为例：干型的元红酒，宜配蔬菜类、海蜇皮等冷盘；半干型的加饭酒，宜配肉类、大闸蟹；半甜型的善酿酒，宜配鸡鸭类；甜型的香雪酒，宜配甜菜类。

黄酒以大米、黍米为原料，一般酒精含量为14%—20%，属于低度酿造酒。黄酒含有丰富的营养，含有21种氨基酸，其中包括有数种未知氨基酸，而人体自身不能合成，必须依靠食物摄取8种必需氨基酸，黄酒都具备，故被誉为“液体蛋糕”。

黄酒温饮，暖胃驱寒。黄酒的传统饮法是放在热水中烫热或隔火加热后饮用，以35℃-45℃为佳。在黄酒烫热过程中，黄酒中含有的极微量对人体健康无益的有机化合物，会随着温度升高而挥发掉，减轻对身体的伤害。

如今，除糯米黄酒外，开发了粳米黄酒、籼米黄酒、黑米黄酒、高粱黄酒、荞麦黄酒、薯干黄酒、青稞黄酒等等，黄酒的种类大大增加，如何选择才能选到靠谱的黄酒呢？首先，应当明确自己购买黄酒的用途，是用来饮用？还是用来佐餐？在确定了自己的选购意图后，选购时可从产品名称、含糖量来判别产品的类型，以选择适合自己需要的黄酒种类。黄酒酒液应呈黄褐色或红褐色，清亮透明，允许有少量沉淀，购买时应在正规的大型商场或超市中购买黄酒产品。