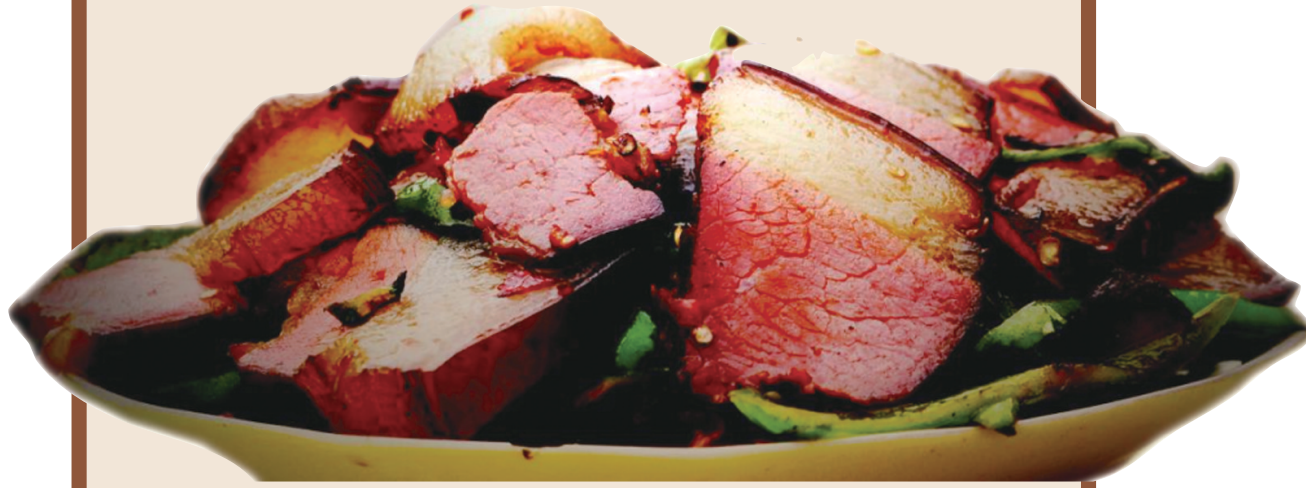


又到一年 腊肉季

通讯员 黄岳云 李伟健



刘莉莉家的腊肉。

张家界土家族人以往年年每家每户都要喂年猪，主要是图过年时能有足够的肉吃。而过年吃不完的，土家人便把它制作成腊肉，把腊肉洗干净后放在锅里烹煮，香飘十里，勾人食欲，成为土家人平时招待客人一道主菜。

是肉熏一熏，味道美三分。过了冬至，熏肉当时这两句简单的谚语，便道出张家界土家人对腊肉的偏爱和研究。

土家族的腊肉制作方法十分独特。由屠夫将猪肉切成两斤重的条块，其猪头、项圈(即颈圈)和肚货除外。将猪头、项圈和切好的猪肉逐一在大锅内稍加温，用磨好的盐、花椒粉、胡椒粉撒在鲜肉上，搓揉均匀，让盐的咸味浸入肉里并用盖子盖紧。腌制一个星期后，食盐基本全部融化。再将猪肉取出吊挂在火炕上的横架上，待其表面水汽稍晾干水分，便在火炕里用柴火开始熏炕。

炕腊肉的火也有学问。要用木柴、松柏枝叶、锯末、粗稻壳、木炭等燃料，若在火堆上加添一些干桔壳、柚子皮等，其味更香。炕火的火势要均匀，以温火

慢炕为宜，半月即成，其标准为肉的表面变为金黄亮色，火的大小是炕肉质量的关键之一。

土家人保存腊肉度过暑天，有一套奇妙的办法：挂在屋中通风处。讲究的人户则放进谷仓中的谷堆里，让稻谷覆盖着；有的还放在油缸中浸泡起来，这些储存的腊肉堪称一绝。现在有了冰箱，将腊肉切成小块，用清水洗净，分装进塑料袋中，放进冰柜，这种保管的方法固然好，但食味欠香。正因如此，许多偏远的人户，一年四季有腊肉。

如今的农家富了，一般人家要杀一头年猪，多的达两至三头来熏腊肉。又因为土家腊肉其味之美，久负盛名，近几年来，随着抖音的兴起，不少土家族年轻人从中嗅到了商机。

这不，慈利县东岳观镇跑马村的刘莉莉就利用抖音，把土家族人腌制的腊货经营得风生水起。不仅在家里采用传统工艺腌制腊肉、现代工具灌制香肠进行熏制，还在县城开起了一间腊货专营店，通过线上线下将腊肉、香肠销售到全国各地，让在外工作的家乡人一饱口福。



刘莉莉和顾客们合影留念。



来一

『层次

实习生

陈素凡

』的凉面

中午十二点不到，市城区双拥路雅典国际家园旁一条看似平平无奇的林荫道已悄悄热闹起来。这里是张家界卧虎藏龙的凉面一条街，简直是爱吃凉面的张家界人的天堂，随便进一家店都不会错。

六加二，多加汤。这是老食客们的行话，六加二意思是六块钱的凉面加两块钱的猪耳朵，汤指的是西红柿浓汤。西红柿浓汤可是张家界凉面的灵魂，一碗刚上桌的凉面，最诱人的就是盖在面上那切成小丁的，粉红的、沙沙的西红柿。一拌，十多种配料均匀地翻到面中，每根面条都包裹上一层金黄透明的汤汁。

多拌几下，将一大筷夹着西红柿丁、黄瓜丝的凉面送入口中，顿时感到多种味蕾同时被满足。西红柿的酸甜、山胡椒的麻香、黄瓜丝的清爽、辣椒油的香辣，越嚼越香的是面条本身，简直让人不舍得狼吞虎咽了，需慢慢品尝才能不辜负这碗沉淀了张家界人饮食智慧的凉面。

张家界凉面的一大特色就是配料多，层次丰富，口感让人应接不暇。夹起的面有时混着西红柿，有时混着黄瓜丝，有时混着猪耳朵，每一口都和上一口略有差别，愉快就因这样的小小惊喜而生起。花生米不容易夹起，偶尔咬到包裹在面中的花生米，那脆生生的嘎嘣，让人感觉好像中奖了一般，咸香的花生使口中的面变得更加回味无穷。

每次面已经吃完了，还忍不住用筷子捞捞碗底，一根黄瓜丝也不放过。吃面时没夹起的花生米，也一粒一粒夹起丢进口中，停都停不下来。连花生米也吃完了，才端起手边的凉白开慢慢饮尽，抽张纸巾擦擦油乎乎的嘴角，带着回味走在林荫道上，感受斑斓阳光和悠闲自在的午后时光。



冬季进补时节到了，5个要点要记牢

天气越来越冷了，大家都会想该吃点什么来进补御寒呢？很多人会想到牛肉。牛肉一直是人们秋冬进补的重要食物，涮牛肉、肥牛、炖牛腩、牛排、牛肉汤也都是好选择。

最近有一则报道说，广州53岁的张阿姨想着秋冬进补一下，一晚吃了

3斤牛肉等食物，而后因腹痛送急诊查出是急性胰腺炎，她的血脂严重超标，经ICU抢救才化险为夷。一晚上吃3斤牛肉，确实太多了，会增加胰腺炎的风险。咱们今天就来探讨一下，冬季进补到底如何安排饮食更健康呢？

1. 参考膳食宝塔安排日常饮食，保证食物多样化。

冬天冷，很多人就只想到要吃肉，就不愿意吃蔬菜和水果。实际上，在抵抗严寒的时候，人体对维生素C、矿物质等微量元素的需求会更大，所以，不能光想着吃肉，还是要吃多样化的食物，特别要注意保证蔬菜和水果的摄入量。

2. 注意多喝水，可以喝温水。

冬季干燥，人体对水的需求更大。如果觉得冷，可以多喝温水。不

过，也不要太烫。因为超过65℃的热水会增加癌症风险。

3. 注意摄入钾。

增加富钾食物（新鲜蔬菜、水果和豆类）的摄入，并减少含糖饮料、红肉，以及含饱和脂肪多的食物的摄入。

4. 摄入优质蛋白质。

增加蛋白质含量高的食物摄入，比如瘦肉、鸡胸肉，但是要避免脂肪含量高的食物，比如肥肉。

5. 适当增加有氧运动，增加抵抗寒冷的能力。

御寒最根本的还是强健的体魄。不能因为冷就窝家里不出门，越是不爱活动，越容易长胖，活动少了，人体代谢活动就会变慢，反而变得更怕冷。所以，冬天也要坚持运动。

(据人民网)

