

宁波人的“冬至限量款”美食来了



大头菜燻年糕，是宁波人冬至的“仪式感”。 记者 崔引 摄

昨天一大早，鄞州区东钱湖殷湾村，一走进潘阿姨的家，大头菜特殊的香气就扑鼻而来。记者因奔波忙碌而变得有些迟缓的思绪一下被唤醒：冬至到了！民间说“冬至大如年”。周朝时，冬至被视作一年之始，人们会在此时举行盛大的祭祀活动，《周礼》中就有“以冬至日，致天神人鬼”的记载；汉代，冬至被称为“冬节”，官员放假、商人停业、亲朋互赠美食；唐宋时，皇室祭天、百姓祭祖……

冬至为何“大如年”？冬至是北半球白昼最短、黑夜最长的一天，此后白昼渐长，阳气回升。因此，古人认为冬至是阴极阳生之时，如同新年一样，象征着希望和生机即将到来。

只是，“天时人事日相催，冬至阳生春又来”并非一蹴而就，而是要慢慢地熬。于是，人们开始“数九”度日，一九二九、三九四九、五九六九……一直要数过“寒尚小”的小寒，数过“寒气之逆极”的大寒，才能

见到春日暖阳。

或许，春天也和我们一样，在最寒冷的冬天，顶风冒雪，一步一个脚印走来。

大头菜燻年糕的食材和做法都很家常：

大头菜切块下锅，烧至用锅铲戳一戳就能戳进去一个印，然后就可以把大头菜的叶子倒进锅里一起烧；等到原本爽脆的大头菜叶“瘪”下去，就可以加油、酱油、红糖、盐调味；

再烧一个小时，眼看大头菜块开始熟烂，把切好的年糕丢进去，等年糕变得软糯即可。

那么，为何大头菜燻年糕在冬至会有如此高的地位？

首先，每年临近冬至，田间地头的大头菜在历经霜寒的洗礼后，口感会变得肥硕、甘甜。

其次，大头菜燻年糕，讲究的不是技术含量，而是人的耐心。尤其是过去，家家户户用大灶，烧菜的人就要搬个小板凳守在灶膛前，时不时往里添柴。

按宁波旧俗，一般要在冬至前夜燻大头菜，然后放在锅里焖过夜，直至冬至当天早上，灶膛里仍有余火星点点，寓意一家人来年的生活红红火火，蒸蒸日上。

除了大头菜燻年糕，宁波人冬至要吃的东西还有很多，比如浆板年糕、番薯汤果……

浆板是宁波方言，指的是酒酿。浆板在宁波方言中的发音同“涨”，取其财运、福气高涨的好彩头。汤果则常被宁波人叫做“圆子”，不仅是因为它外形比较像，而且有团圆、圆满之意。

小楼道大家庭 这桌冬至邻里宴好热闹

“哇，这燻菜年糕真的太香、太好吃了！怎么做的啊？”12月19日，鄞州区中河街道风格城事92号楼道共享活动中心弥漫着阵阵诱人的香气，来自周边几个楼道的居民围坐在摆满各种美食的长桌旁，热闹非凡，张阿姨一边品尝着刚出锅的燻菜年糕，一边连声称赞。

在包汤圆的区域，几位阿姨和面、包馅、搓汤圆，分工明确，对于来自北方的居民来说，这是一项全新的体验。“以前在家冬至都是吃饺子，这次尝尝汤圆，感觉非常新鲜有趣。”

来自哈尔滨的胡大爷说，“楼道改造好了，不仅环境优美，这样的活动更让我感受到了南方文化的魅力。”

另一边，燻菜年糕制作同样如火如荼。几位擅长烹饪的阿姨一边熟练地操作着，一边向年轻人介绍燻菜年糕的做法。“这道菜是宁波的传统美食，每到冬至，家里都会做一些，寓意新的一年万事如意。”99号楼主人李水萍说边给排队的年轻人盛上一碗。

除了这些传统项目，大家还带来了八宝饭、灰汁团、豆沙圆子等特色点心。大家围坐在一起，一边品尝着热气腾腾的美食，一边分享各自的趣事。



热闹的冬至邻里宴。

记者 王悦宁 通讯员 徐晶晶 曾家宇 文 摄

冬至宜早卧晚起 做不到怎么办？ 中医给您几个养生建议

从冬至起，阴极之至，阳气始生。宁波市中医院治未病中心的张舟南医师提醒广大市民，收敛阴气、顾护阳气、养精蓄锐以待来年，是冬至养生的基本原则。他分享了几个冬至养生的小窍门。

张舟南说，《黄帝内经》提到：“冬三月，此谓闭藏。”建议大家在冬季早卧晚起，“最好在太阳升起后起床。这样的作息与自然规律相协调，有利于健康。”早卧以顺应天早黑阳气闭藏之早，晚起以应对天迟亮阳气升发之晚。

道理很简单，做不到怎么办？毕竟现代人工作压力大，生活节奏快，大多数人没法做到与人的生物节律同频，张舟南分享了5个小窍门。

晨起活动 可在早上进行10分钟-20分钟的短时间锻炼，推荐八段锦、五禽戏、易筋经、捧气贯顶法等健身功法。这些健身功法除了没有场地限制外，锻炼作用也较为全面，涵盖了全身各个脏腑经络以及肌肉筋骨。

多晒太阳 冬至晒太阳，胜似喝参汤。但每次晒太阳的时间不宜过久，应控制在1小时以内，以背部对着太阳，避免直面阳光。早上8点-10点的太阳最温柔，是为身体补充维生素D的大好时光。11点-13点的阳气最旺盛，可以补充人体阳气。

饮食调养 饮食上需遵循“秋冬养阴”的原则，根据个人体质和地域特点制定合理的膳食计划。一般来说，可以增加温热性食物的摄入，如羊肉、牛肉、核桃、红枣等，以温补脾胃，抵御寒冷。同时，适量食用具有滋阴润燥作用的食物，如百合、银耳等，以防燥邪伤肺。

冬至养生的重点在于温补肾阳，固护肾精。饮食上可适当增加黑色食物的比例，如黑豆、黑芝麻、黑木耳等，以滋养肾脏。

艾灸和泡脚 艾灸的温通作用能有效调动体内气血运行，增加阳气，通过刺激体表穴位来调理脏腑，加快寒气的去除。泡脚能够起到扩张血管、增加血流量的作用，从而促进血液循环，加快新陈代谢，改善睡眠质量，有效缓解寒邪引起的各类症状和疾病。

喝养生茶 除了驱寒佳品姜茶，医生推荐了另外5款药食同源的冬季养生茶：参芪饮、姜苏茶、杜仲肉桂茶、姜枣红糖茶、桂圆红枣茶。大家可以根据自身体质状况选择适合的那一款。

记者 庞锦燕 通讯员 吴佳礼

冬至，一年中最隆重的节气。一年中最长的夜，意味着之后的每一天，日光都会长一点；九九消寒的首日，意味着庭前垂柳，开始从枯枝败叶走向碧玉妆成。所以冬至是个值得庆祝的日子，值得热气腾腾地准备，团团圆圆地聚会。



岁寒有暖阳，温暖了谁的目光？寻常风景里的两两相望，让寒冷的日子如此明亮。

东钱湖银鱼 摄



霜为红叶绣上花边，但红叶的热烈会将霜慢慢融解。她在最冷的风里，竭尽全力给你暖意。

沈斌焯_X4Ab 摄



当耀眼开始陨落，当眷恋被风吹散，树没有妥协，只是学会了放下，过往归尘归土，无牵无挂。

东海沙子 摄



宁波市灵峰墓园
本墓园是民政部门批准的正规陵园，位于阿育王寺东边环境优雅，墓式多样、价位合适，清明不受交通管制（灵峰有出口），地铁一号线宝幢站下有车免费接送。
联系：张先生 13605741522 姚先生 13165906973

冬至

去繁从简，以待来年



自然用“变”，来保持“不变”，植物用“放弃”，来完成“蓄积”。繁华落尽，去繁从简，以待来年。 用户radiance 摄



没有果敢的结束，就不会有全新的开始。冬褪去缤纷色彩，删减千言万语，为下一个春留白。

Mr.张. 摄



寒冷中的树懂得，用等待磨炼心志，用成长消解困顿，不执着于拥有，才能长于久。

尤才彬 摄



霜凝结了水的思念、风的留言，开出晶莹的花。花不会结果，却留下丰收的念想。而丰收是什么，留给每一个人自己定义。

唐斌权 摄

风霜会带走鲜艳，阳光又会重新承诺。在一岁一枯荣的笃定中，生命经久不衰，历久弥新。

丁红 摄

樊卓婧文

分类信息 (刊登热线) 56118885 56118880
法律服务 继承、房产、经济纠纷 87295238
三 声明公告
通知债权人申报债权的注销公告
宁波市鄞州区瞻岐镇方桥村社会组织服务中心

程国超 遗失人保执业一本，00000233022600002021000030 发证日期 2021/11/22 声明作废
宁波 费曼电缆有限公司遗失 货款专户财务专用章一枚，编号 3302220024883 声明作废
宁波 鸿伟工程机械租赁有限公司 遗失公章一枚，编号 3302061003649，声明作废

宁波 舜亭国际货运代理有限公司 遗失货物运输保险单，流水号 CDAD2250206003_CD AD2250206004_CDAD22 50206005，特此声明作废
宁波 江北三文文化传播有限公司 遗失浙江省文化广电和旅游局 2024 年 10 月 9 日核发的营业性演出许可证正副本各一本，编号 330201120021 声明作废

宁波 雨世威企业管理合伙企业(有限合伙) 遗失财务专用章 编号 33029910034170，法人章(胡威徽)各一枚，声明作废
胡威徽 遗失人保执业一本，00000233022600002021000089 发证日期 2021/6/23 声明作废
王益松 遗失人保执业一本，00000233022600002021000110 发证日期 2021/7/79 声明作废

宁波 东特模具材料有限公司 遗失公章一枚，编号：330206 0307434，声明作废
宁波市 鄞州区东柳街道海曙府 B1 地下一层车库 A040 号车位，杨若冰 330203200206161823 本人发票遗失特此声明

宁波市灵峰墓园
本墓园是民政部门批准的正规陵园，位于阿育王寺东边环境优雅，墓式多样、价位合适，清明不受交通管制（灵峰有出口），地铁一号线宝幢站下有车免费接送。
联系：张先生 13605741522 姚先生 13165906973