

暖城暖人心

□刘宏宇

正值大寒节气，康巴什餐饮协会以“以膳相待 与暖同行”为主题，发起邀请“暖城守护者”联合公益行动，把热气腾腾的杀猪烩菜送到快递外卖小哥、环卫工人、出租车司机、城市志愿者等户外工作者手中，用温情与美味回馈每一位默默坚守在一线的城市工作者。

活动现场暖意融融，慢炖而成的杀猪烩菜香气四溢，配上软糯的米饭与驱寒暖胃的奶茶，每一份餐食都承载着诚挚的关怀。平日里穿梭于街头巷尾、顶风冒寒的劳动者们聚在一起，共享这份暖心盛宴。

这场宴请，是康巴什餐饮协会2026年的首场公益行动，更是行业主动承担社会责任、用真心回馈社会的生动体现。活动中，康巴什区委社会工作部行业协会商会工作组为康和人家授予“暖‘新’商家”牌匾。

活动中，国能神东老年人体育协会、康巴什徒步协会、康巴什呼噜格马头琴协会还带来了精彩的文艺表演，将现场氛围推向了高潮。

康巴什餐饮协会会长、康和人家实业有限公司创始人张元树告诉记者：“大寒是一年中最寒冷的时节，我们想用这一碗热乎的杀猪菜，向每一位户外工作者致以最诚挚的敬意。希望用美食温暖更多人，让城市充满温度，让生活更加美好。”



乌审旗：打开牛羊肉直供新模式

□杨潇

隆冬时节，寒气渐浓。乌审旗乌兰陶勒盖镇巴音敖包嘎查的福康养殖专业合作社的现代化牧场里依然一派繁忙。清晨6点，合作社负责人罗响通过智能屠宰分割系统下达指令，经过严格检疫的肉牛被精准分割为牛腩、牛肋条等20余个部位；上午8点，这些贴有“绿色乌审”地理标志的冷鲜肉完成包装，直接配送至旗府所在地嘎鲁图镇上的自营火锅店冷柜；上午10点，第一份鲜嫩的现切牛肉端上餐桌——从牧场到餐桌全程仅用两小时，乌审旗牛羊肉正以“鲜”为特色开启直供新模式。

在福康养殖专业合作社，3000余亩草场、1500头规模化养殖基地与智能化屠宰加工车间直线距离不足5公里，通过“养殖—屠宰—分割—配送”一体化流程，省去中间商环节，最大限度锁住肉品新鲜度。“过去牛羊出栏后要经过中间商转运、多级分销，到消费者手中至少3天，现在从屠宰到上桌不超过2小时，肉的口感和营养都达到最佳状态。”合作社负责人罗响介绍，这种“从牧场到餐桌”的直供模式，让消费者吃到的不仅是美味，更是“看得见的放心”。

直供模式的底气，源于乌审旗对产品品质的追求。合作社采用“牧—草—粮—渔”生态循环模式，畜禽粪污经处理后

还田培育优质玉米，玉米秸秆青贮为饲料，形成“养殖不污染、种植有肥料”的绿色闭环。

近年来乌审旗大力引进安格斯、西门塔尔、和牛等优质品种，累计引进国外优质基础母牛超1.3万头，搭建起高水平良种繁育体系。

同时，创新推行“户繁企育”模式，破解农牧民养殖销售难、效益低、风险高的痛点，实现企业与农牧民风险共担、利益共享，让广大农牧民养牛不愁销、增收有保障，确保每一头牛从出生到出栏都有可追溯的健康档案。

“我们的牛肉蛋白质含量达21%，脂肪分布均匀，大理石花纹清晰，这是自然生态与科学养殖共同的健康档案。”罗响拿起一块刚分割的牛里脊介绍。

除了拓宽本地市场之外，打通对外出口也极其重要。以前养殖户的牛羊完成育肥后一直面临销售难题，如今在乌审旗农牧局与乌审旗供销社的牵线搭桥、引荐对接下，通过“北牛南运”航空冷链实现48小时全国直达，让乌审旗牛羊肉走进更多家庭的餐桌。

48小时的距离，不仅是时间的跨越，更是乌审旗现代农牧业从“卖原料”到“卖服务”，从“土特产”到“高端品”的转型升级。农牧民通过订单养殖稳定增收，消费者获得新鲜优质的产品。而乌审旗的牛羊肉则以“鲜”为钥，打开通往全国消费市场的大门。



一碗腊八粥

□张爱玲

岁末寒起，时序交替，腊八节将至。

腊八节是我国汉族民族宗教、农祀的传统节日。农历十二月初八，古称“腊日”。南北朝宗教传入中国后，与释迦牟尼佛成道日相重合，又称“佛成道节”。关于“腊日”的来历，据史料记载，其起源于远古汉族先民的一种冬日祭典。因冬季天寒，农事空闲，人们便进山打猎，以备新旧交替的年底，用猎物作“牺牲”祭祀祖宗与天地神明，祈福禳灾。腊者，猎也，因此，这种祭典就称为“腊祭”，农历十二月也就顺称为“腊月”，十二月初八日，古称“腊日”。从先秦时起，“腊日”已被当作一个节日来过，但在当时腊日并不是固定在十二月初八日，直到南北朝时，“腊日”才固定在十二月初八，从此，人们在一天祭祀天地神灵和祖先，并祈求丰收和祥瑞。

腊八节是佛教盛大的节日之一。南宋吴自牧《梦粱录》载：“此月八日，寺院谓之腊八。大刹等寺，俱设五味粥，名曰腊八粥。”自从佛教传入中国，各寺院都用香谷和果实做成粥来赠送给门徒和善男信女们。腊八这天，各寺院举行法会，用香谷和果实等煮粥供佛，名为腊八粥。传说喝了这种粥以后，就可以得到佛祖的保佑。因此，腊八粥也叫“福寿粥”“福德粥”和“佛粥”。有一年冬日，我去少林寺，正巧赶上腊八节，来自四面八方的人们前来喝腊八粥。“腊八”本为佛教节日，后经历代演变，逐渐成为家喻户晓的民间节日。

在我国民间，腊八节这一天各地有很多传统习俗，如晒腊豆腐、煮五豆、泡腊八蒜、做腊八面、砸腊八冰，而流传最广的主要习俗便是喝腊八粥。腊八粥，也叫七宝五味粥，在我国已有一千多年的历史。最早开始于宋代，每逢腊八这一天，不论是朝廷、官府、寺院还是黎民百姓家都要做腊八粥。到了清朝，喝腊八粥的风俗更是盛行。在宫廷，皇帝、皇后、皇子等都要向文武大臣、侍从宫女赐腊八粥，并向各个寺院发放米、果等供僧侣食用。在民间，家家户户也要做腊八粥祭祀祖先。同时，阖家团聚在一起食用，馈赠亲朋好友。

那腊八粥是用哪八种谷物熬粥的呢？据记叙清代北京岁时俗的《燕京岁时记》记载：“腊八粥者，七宝五味粥。用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红豇豆、去皮枣泥等，开水煮熟，外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子及白糖、红糖、琐琐葡萄，以作点染。”流传至今，腊八粥的材料各地都有所不同，就地取材，但不变的是，必用当年新收的各类五谷杂粮，混合熬制。

记得小时候，每到腊八节前几天，老人都说：“小孩你别馋，过了腊八就是年，一年一岁一团圆。”而到腊八这一天早上，我最爱喝的就是腊八粥，虽然儿时缺衣少食，早晚喝稀粥，但心里感觉只有腊八节这一天的腊八粥最香甜。儿时在农村老家，每年到了腊月初七，母亲就开始为腊八粥忙碌起来。淘米、泡五谷杂粮、剥皮、去核、精拣，然后在初八凌晨三四点就起床用文火慢炖。待清晨我醒来时，满满一大锅香气四溢的腊八粥早就熬好了。

喝腊八粥也是一件充满仪式感的事。母亲盛的第一碗要送到堂屋的祖先灵位跟前，祭祀先人才有我们这些人。第二碗送到爷爷奶奶面前，祝爷爷奶奶健康长寿。然后，又盛出几碗送到左邻右舍家中，最后，才是一家人围坐在一起，各自喝上一大碗腊八粥。至今我还记得母亲常说，喝了腊八粥一年四季肚子不疼。

长大后，到了西北工作生活，就很少吃到母亲熬制的腊八粥了。但每到腊八那一天，我就自制腊八粥。为使味道鲜美，营养更丰富，一般准备以下原料：糯米、糯米、青稞种子、红豆、桂圆、红枣、核桃、花生等。具体做法是，第一步先将原料洗净，然后将桂圆、核桃去壳，红枣去核。头天晚上须将上述原料用冷水进行浸泡，经过一晚泡软后第二天早上开始煮。煮时刚开始用中火，待沸腾后则改用小火。约煮40分钟，香喷喷的腊八粥就做好了。吃时可根据自己的口味稍加些白糖或红糖。

香甜甜甜的一碗腊八粥，温暖了从古至今多少人。又是一年腊八到，无论在哪里，都愿你喝上一碗热气腾腾的腊八粥，愿你平安喜乐，万事“粥”全。

冬补一碗人参羊肉汤

□汪志

数九寒天，全国已进入寒冷季节，正是一年冬补时。这不，昨天刚下了一场大雪，早上起来后，妻子端来了一碗热气腾腾的人参羊肉汤。瓷勺触到碗底时，能舀起琥珀色的汤汁，裹挟着酥软的羊肉块，我一边就着锅盔，一边喝着香喷喷的人参羊肉汤，那一口口瞬间便从舌尖暖到丹田，令人陶醉不已。这碗在我家喝了三十多年的人参羊肉汤，是我每年抵御寒冬、强身健体的“秘密武器”。

众所周知，羊肉是我国人民常食的主要肉类之一，肉质细嫩，味美可口，营养丰富。其脂肪、胆固醇的含量均比其他肉类要少。中华传统医学认为，羊肉味甘而不腻，性温而不燥，具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾等功效。它还能增加消化酶，保护胃壁，修复胃黏膜，起到抗衰老的作用。因此羊肉历来被中国人当作冬季进补的重要食品，人人都爱吃。而人参是多年生草本植物，地下部分为直根系肉质根，其形状似人而且人参的种子也需要九个月时间萌发，与人类“怀胎十月”相似，因此得名人参。人参具有大补元气，复脉固脱，补脾益肺，生津养液，安神益智之功效。《医学发明》曰：“补可去弱，人参、羊肉之属也。夫人参之甘温，能补之虚；羊肉之甘热，能补血之虚；羊肉，有形之物也，能补有形肌肉之气。凡气味与人参、羊肉同者，皆可以补之。故云属也。人参补气，羊肉补形，形气者，有无之象也。”由此可见，人参羊肉汤是一道传统滋补汤品。虽然在民间羊肉有很多烹饪方法，比如爆、烤、涮、炖等几种吃法外，但我最爱炖汤，尤其是人参羊肉汤。

我出生于上世纪六十年代的农村，听母亲说，由于我生下来不足四斤，再加上那个年代食物短缺，营养不良，从小到大的身体一直很消瘦也很虚弱，且经常生病。记得结婚后的第二年冬天，因连日加班赶生产，老手冰凉、夜里也睡不着，一开始以为是累了，可连着一个多月如此。一个周末的早上，妻子早早从农贸市场买回带骨的一只羊腿肉，又从中药店买了些人参。她把羊肉洗净后切成小块，冷水下锅焯煮时，先放了几片生姜、十几粒花椒和半杯黄酒去腥。锅里的水烧开后，她捞出羊肉用温水冲净，再把提前泡好的人参和羊肉一同放进锅里加水，大火煮沸后转成最小的火慢炖。待锅盖缝里冒出的热气带着淡淡的药香和肉香时，她每隔片刻工夫就会掀开锅盖撇去浮油和沫子。约两个小时，当那碗人参羊肉汤端到我面前时，羊肉已经炖得用筷子一戳就烂，汤汁浓而不稠，喝起来一点腥气也没有，只有美味。由于羊肉汤炖得多，我一连喝了好几天，说来也怪，我手脚冰凉的毛病一下好多了，夜里也能睡安稳了。

妻子去医院问一个当医生的亲戚，才得此补养身体的汤品。从那时起，每年的冬天妻子都要给我做碗人参羊肉汤，一做就是三十多年，我的身体逐渐强壮，平时很少生病，真是碗好汤。记得小时候，母亲经常跟我说：“好吃的东西不要一个人独吞，要适当分给大家一些。”我和妻子把这碗人参羊肉汤的好处介绍给身边的同事和朋友，我忽然明白，这碗汤不仅能补身体，更能传递温暖。尤其在寒冷的冬天里，一碗热气腾腾的人参羊肉汤，就像一份贴心的关怀，能驱散寒意，温暖人心。无论是家人围坐在一起喝汤的温馨场景，还是给生病住院的亲戚送汤时的真诚问候，都让每个冬日都变得格外温暖。

人参羊肉汤，就是这样一碗充满生活气息的补身汤。它没有复杂的食材，也没有烦琐的做法，却能在寒冷的冬日里，让身体暖起来，让心情也跟着暖起来……

中国体育彩票开奖结果

中国体育彩票1月19日开奖结果
超级大乐透 第26008期开奖号码：17 21 03 06 33 05 11
每周一/三/六 21:25 开奖中国体育彩票 | 鄂尔多斯体彩
体彩之窗排列3 第26019期
开奖号码：8 4 8
每天21:25 开奖排列5 第26019期
开奖号码：8 4 8 9 7
每天21:25 开奖中国体育彩票1月20日开奖结果
七星彩 第26009期开奖号码：8 0 1 9 5 6 2
每周二/五/日 21:25 开奖排列3 第26020期
开奖号码：0 9 5
每天21:25 开奖排列5 第26020期
开奖号码：0 9 5 8 4
每天21:25 开奖