与年货对歌

按照中国的传统，腊月二十三是“送灶”的日子，即提前过小年。此后，为庆贺正月新年的各项准备工作，就要真正忙活起来了。从年夜饭的菜肴配制，到平常瓜果小食，都必须在年三十前准备妥当。站在各式年货摊前，挑选与被挑选，就像场“对歌”：挑选中的人们有着自己的购买感悟，被挑选的食物也有着自己的新年心愿。 本版撰文 笪颖

白酒：

“我要稳稳的幸福，能抵挡末日的残酷”

超市里，53° 飞天茅台现价1679元/瓶，虽比一周前仅降了1元，但也能在一定程度上反映出高端酒的走势端倪：在终端流通领域，茅台的最低报价约1450元/瓶，而五粮液目前的最低终端市场成交价为750元/瓶，比两周前又降了70元；国窖1573目前每瓶有近100元的降价优惠。

与高端就相比，中低档酒无论是价格，还是销售，表现都平稳得多。诸如天之蓝和海之蓝，价格于2012年全年之中，分别维持在298元/瓶和128元/瓶左右，且社会购买力不断。这主要是因为，100—300元/瓶，恰恰是白酒大众型消费的主流价位。纵使外部环境再变动，大众对酒的需求总不会中断！

葡萄酒：

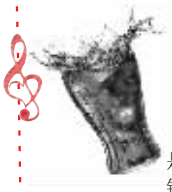
“你总是让我猜不透，看不懂，说不明白”

尽管酒商们在尽力地专业化，将各款酒品详细地标出“进口商”“原产国”、是否是原瓶进口、是普通餐酒还是有等级的“名酒”，但是消费者们在挑选酒品时依旧很茫然。据悉，现阶段，不论是消费者选酒，还是销售人员帮助消费者选择，挑选的第一要素要么是“价位”，要么是“给谁喝”。至于葡萄酒的产地、口感等基本信息，之于普通消费者，仍然“好深奥”。

目前南京市场上大众消费型葡萄酒的售价普遍在100—200元/瓶。在超市里，葡萄酒商品的主流价位则更低，部分进口葡萄酒的价格仅19.9元/瓶。大多数国产葡萄酒的价格则在40—100元/瓶，节日礼盒的售价多数不超过300元，礼盒中还附赠开瓶器、葡萄酒酒杯、真空瓶塞等多款专业酒具。

饮料：

“甜蜜在我身边围绕，一直到老”



“加量不加价”是蛇年春节饮料促销的精髓。从2012年三季度开始，可口可乐和百事可乐就都推出了“500+100ml”的促销装产品，售价依旧维持在2.8元/瓶左右。据悉，春节期间是碳酸饮料销售最旺季，短短一个月左右时间的销量，却至少占了碳酸饮料全年销量的50%—60%。这或许就是两家饮料巨头选择加量20%的背后动因。

所有加量装促销产品，其外包装上都显著地标出了“加送100ml”的字样。可口可乐方面还将雪碧、芬达、美之源等系列产品也一起拉入了“加量”阵营。除此之外，可口可乐还推出了抽奖活动：只要购满98元的可口可乐系列饮品，就有机会赢得Ipad mini一台。

零食糕点：

“太轻易，爱上你，情不自禁”

今年的糕点产品，主打“老南京”特色：芝麻味、核桃味等各种口味的糕点和小酥，还有牛皮糖、龙须糖等小食品，多数都产自南京本地，且价格亲民。平均200—260克的此类商品，售价均在10元左右，且外包装上或标有“老南京”字样，或标有“夫子庙”字样，让人一看，就忍不住想带点回家尝尝，或馈赠亲友。

其他类型的零食多应着节日的景儿，推出“大礼包”、礼品篮等组合装。

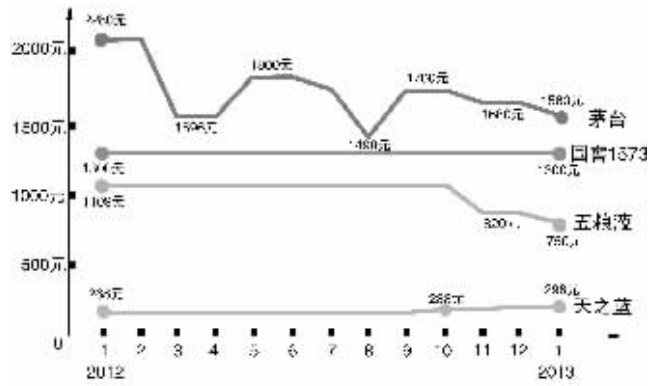
要提醒大家的是，节日里，各种零食是必备，但却不可多吃。几乎所有的零食都是高能量、高脂肪、高盐食品。不信，大家可以参考食品包装袋上的“NRV”值：每摄入100克的薯片，就相当于摄入了人体全天所需脂肪总量的16%左右。

学几招 水果拼盘

年货表情

白酒产品近一年内价格走势图：

（起起伏伏，是命运的纹路。瞄准金字塔的腰部，才有稳固的基础。）



制图 俞晓翔

腊味食品，煮30分钟以上

为迎新春，腌制各种腊味食品，是不少地方的过年风俗习惯。或甜或咸的腊味食品，如腊肉、腊鱼、蜡兔等，不仅口感饱满，而且还能保存很长时间，方便人们一次性制成，多次食用。只有拥有足够量的肉品之后，才可以制作腊味食品，而制好的腊味食品通常在过年期间是吃不完的，所以从吉祥的寓意角度看，腊味食品的腌制，是大丰收的象征，也与“年年有余”相关。既是年味十足的食品，便是团圆饭里必备的食品，不过出于饮食健康的考虑，有专家建议，腊味食品在食用前，一定要水煮30分钟以上。

年前，四川省工商系统发布的检测报告显示，多批次腊肉食品因酸价超标而不合格。所谓的酸价，是指脂肪水解的程度，是油脂变质程度的指标，它反映了腊肉酸败的情况。酸价越小，则说明腊肉的脂肪质量越好，腊肉新鲜度也越高。如果食品的酸价过高，会导致人体肠胃不适、腹泻并损害肝脏。

除了酸价可能超标外，腊味食品还存在亚硝酸盐超标、微生物超标、脂肪氧化和苯并芘超标的隐患。腊味食品在生产过程中，一般都会加入亚硝酸盐，这主要是为了让腊肉的颜色更加鲜红亮丽。但如果过量添加，会增加致癌风险。

此外，有些腊味食品会加工储存不当，导致微生物超标，甚至霉变。如果是熏制的腊味，还可能导致苯丙芘超标，这是一种常见的高活性间接致癌物。

作为过年的代表美食，腊味食品可以适当地吃一点。不过在食用之前，一定要将其水煮30分钟以上，以便让食品中的亚硝酸盐、过多的盐分和脂肪等溶于水中。如果腊味食品是从外面购买的，在选购时要格外注意。首先，注意包装完整度，没有漏气或胀袋，颜色不过于红亮。其次，表面应干燥，坚韧有弹性，指压后无明显凹痕。最后，闻起来有哈喇味、酸味、霉味的腊味食品不要买。

教您自制两款腊肉

1 腌制腊肉

将猪肉切成小条形，用尖锐的铁器，将肉上扎上小孔，放入一大容器里面，然后放上盐、红花椒、山奈、八角等香料，让香味进入肉里，另外加少许冰糖，可以提高腊肉的亮度，让腊肉更好看。

腌制时间在一周到10天左右，在这期间，将腌制的肉要翻两次，腌制均匀，更能入味，然后再晾干，一个月左右，就能食用了。

2 烟熏腊肉

用花生壳、核桃壳、木料粉末、活的柏树枝等作为燃料烟熏腊肉。烟熏腊肉要注意两点，一是，不要下雨天烟熏腊肉，这样的腊肉吃后会觉得喉咙不舒服，二是，在烟熏的时候，不需要明火，所以烧料要有湿气，同时，烟熏时还要有一定的密封性。

烟熏时间一般在半天左右，看着的腊肉颜色已经变黄，就差不多了。