

腊 鱼

老家是鱼米之乡,境内大小水库、河道池塘四处都是。在我的记忆中,老家一年四季的餐桌上几乎天天“以鱼为伴”。

对于离家已久的我来说,吃到老家的鲜鱼太难了,吃得相对较多为腊鱼。当太阳在城市升起来以后,就有勤快人率先挂出腊肉腊鱼来了,红彤彤的腊肉腊鱼,在太阳底下色泽红润,只看一眼,就已在我们心中蠢蠢欲动起来。

母亲说,适于腌制腊鱼的鱼料首选十斤以上的大草鱼,其个大,皮薄,肉厚,味鲜,腌出的腊鱼色泽鲜,腊味浓,口感好,长期储存也肉质饱满。白鲢和胖头鱼腌制,晒干后基本上成了一张薄皮,食之无肉。

母亲先将大草鱼洗干净,打上刀花,撒些盐放在瓦缸里腌一周左右。每天翻翻面,倒掉多余水分,选择晴好天气晾晒。她用细麻绳穿过鱼眼,打结,绳结穿过竹竿,一条挨着一条。剖开的鱼肚用细棍撑开,以便晾晒鱼肚子;竹竿或放两树枝间,临时用三根长木棍插上。腊鱼一天天变干,鱼皮打皱了,鱼肚变得越来越透明了,几乎能从一侧透视到另一侧。

蒸腊鱼是腊鱼最朴素的吃法。腊鱼温水洗净后,手撕成小块上盘。蒸腊鱼咸香适度,回味悠长,很下饭。烟熏的腊鱼加甜酒一起蒸制,酒酿的香甜味道渗透到腊鱼中,使腊鱼的口感咸香中多了几分酒香,再加上鱼本身淡淡的腥味,吃起来很特别。不过,这种原汁原味的吃法看似简单,其实对鱼的质量要求很高。

腊鱼吃法很多,除了蒸外,红烧、煎都可以。母亲最喜欢配上一些自制的泡椒,做成一道酸辣多汁、色泽诱人的泡椒腊鱼,香气诱人口水直流,更不用说多吃几碗米饭了。我最怀念的还有母亲做的五花肉烧腊鱼。新鲜五花肉切成大块,与腊鱼块一起,将姜、料酒、酱油、白糖红烧,尤其要多加干辣椒。菜烧好后,汤汁粘呼呼如同鲍汁鱼裙,吃后余味不绝。

母亲去世后,我自己试着做了几次,总觉得差一点味道。之后才明白:有些东西,是不可复制的……

(甘武进)

疫情期如何
排解恐惧和焦虑

自从疫情发生以来,人们变得非常敏感。当附近有人咳嗽、打喷嚏时,就会感到不安;当听说大家在超市囤生活用品时,也会跟着去挤;行动管控令展开之后,几乎全面停工停课,很多人因此收入减少甚至没有收入,却还要消费其他生活品,心里有很大的压力。

此外,一些人身体稍微出现不适,就会怀疑自己是否被传染;坐公交车时又担心被传染;买不到口罩、消毒液就不敢外出,终日疑神疑鬼。渐渐地,犹如惊弓之鸟,变得恐惧、消极、抑郁或焦虑起来。长时间处在这种情况下,确有患上心理病的风险。

在乘飞机时,空中乘务员会向乘客们不断分送糖果等食品。这不仅是为消磨时光所用,还有一定的科学道理。

飞机在上升或下降时,由于大气压的改变使中耳鼓室腔内气压异常,造成咽鼓管受压而阻塞,断绝了空气进入中耳的通道,使得中耳鼓室腔呈负压状态,人体就会出现耳道堵塞、耳鸣、耳胀、听力下降等症状,严重者可发生鼓膜破裂、耳朵出血、眩晕等。医学上称为航空性中耳炎。而在飞机起飞和降落时吃些糖

异常情绪难缓解

抗压性比较高或懂得适时放松的人,较能乐观看待疫情及其带来的影响。但也有一小部分人本身较多善疑及胆怯,在病毒肆虐期间,同时也要为工作、金钱、健康等问题担忧。这些焦虑、抑郁或恐惧的情绪,都会影响健康。中医有五志:喜、怒、思、悲、恐,过喜伤心、过怒伤肝、过思伤脾、过悲伤肺、过恐伤肾。

这种异常情绪会造成呼吸急促或困难、心悸、频频出汗、肌肉紧绷或酸痛、记忆力下降等。若这些情况无法缓解,或是已经影响生活,应尽

早就医。

中医对治 疏肝理气

中医把焦虑症和抑郁症等心理病都归属于“郁证”。中医有“阴静阳躁”之说,抑郁症归属于阴证,表现为抑郁、静默、懒动、内向;焦虑症归属于阳证,表现为焦虑、兴奋、易怒、烦躁、多动。情志内伤是郁病的致病原因,但也和身体状况有密切的关系,“脏气弱”是郁证发病的内在因素。《黄帝内经》中:“悲哀愁忧则心动,心动则五脏六腑皆摇。”说明情绪不稳定的时候,什么病都会出现。

此时,主要以内服疏肝理气的中药为主,如:柴胡、香附、枳壳、陈皮等。因郁证病程较长,所以药物不能太过峻猛,以免对身体造成伤害。除药物治疗外,精神治疗对郁病有极为重要的作用,让病人正确认识自己的疾病,增强治愈疾病的信心,可以促进郁病好转并痊愈。

另外,还可配合针灸疗法,主要取疏肝、理气、活血的穴位如太冲、三阴交、内关,配合镇静安神的穴位如四神聪、百会、印堂。此外,还可以通过推拿颈部,帮助放松紧绷的肌肉。

预防保健 放松调节

在疫情不明朗的情况下,也可尝试采用以下方法来调节身心:

●学习身心放松的技巧:呼吸练习、渐进式肌肉松弛练习,皆有效纾缓焦虑症的身心症状。

●接纳焦虑情绪,理智行动:保持积极心态,肯定自我的能力和优

点,客观对待。

●放慢生活节奏:适当编排工作,预留时间关心家人朋友,多聆听、多欣赏、少批评。

●健康生活模式:均衡饮食和充足睡眠有助抵抗及预防焦虑。坚持规律运动,勿以饮酒、滥药、吸烟和大量摄入咖啡因等不良方法处理焦虑情绪。培养兴趣,例如瑜伽、绘画、书法等,有助增强专注力。

食疗药膳 补肾养血

在疫情期间,不妨以饮食来守护身心。

●洛神玫瑰花茶:洛神花、玫瑰花与枸杞各3克,蜂蜜少许。把材料放入杯里,倒入80mL的热水焖5-10分钟后,依个人喜欢加入蜂蜜调味。功效:疏肝理气。

●白萝卜排骨汤:排骨500克、白萝卜1个、香菇少许。白萝卜洗净去皮切片,放在锅里煮沸后取出。排骨洗净焯水。在砂锅倒入500mL水,放入排骨以中火炖半小时。放进香菇、白萝卜和料酒,继续以中火炖半小时,加盐调味食用。功效:理气消胀,补肾养血(注意:脾虚者不宜常吃)。

●小麦粳米粥:小麦和粳米各100克、红枣10枚、冰糖适量。小麦用清水1L煮熟后去渣留汁。加入粳米、红枣、冰糖慢熬成粥。功效:健脾和胃,养心安神。

●洋甘菊茶:洋甘菊5克,蜂蜜少许。将洋甘菊以开水冲泡,焖约30分钟,依个人喜好加入蜂蜜饮用。功效:镇静安神,帮助入眠。

(黄宗逸)

乘机为何要吃糖果或小食品

果等食品,不断进行咀嚼和吞咽动作,咽鼓管会随时开合,空气可自由出入中耳腔,使中耳内压和外界大气压力保持正常平衡状态,耳部不适感就会减轻或消失。

预防航空性中耳炎还应注意以下几点:

掌握正确的捏鼻鼓气方法:捏住

鼻并屏住呼吸,用力鼓气后可感到气体进入双耳,鼓膜被吹得向外鼓起。再吞咽一下,即可听到双耳内“砰”的一声,这是咽部肌肉牵拉咽鼓管开放的声音。这证明鼻耳功能正常,否则可能存在异常。

如患感冒、鼻炎、鼻窦炎或耳疾时不宜乘坐飞机。



航空性中耳炎也可发生在乘火车途中,随着列车运行速度的不断加快,在高海拔行驶时,气压变化的幅度、速率会明显增加。车行此间时,乘客要保持清醒状态,不断做吞咽动作,尤其是患感冒的病人,更应多加注意。

(郭旭光)

让我们一起吃出免疫力

眼下,疫情形势仍严峻而复杂,我们无法控制外在环境的变化,唯有照顾好内在环境(体内),提高免疫力并强化自愈力,才能在任何危机时刻自保!

姜黄蒜米饭

材料:薏仁50g、燕麦片50g、糙米50g、大蒜3瓣、青葱2条、姜黄粉5g。

调料:海盐1g、天然调味料(如香菇粉等)3g、橄榄油15ml。

做法:先将薏仁与糙米洗净后,用沸水泡2小时,然后沥干备用。姜黄粉用净水180ml调成“姜黄粉水”。大蒜去薄膜切碎成蒜末、青葱洗净后切成葱末。将已泡过沸水的薏仁与糙米,连同燕麦片、蒜茸、葱末及姜黄粉水倒入锅中充分搅拌均匀,用电锅煮大约30分钟至熟烂。宜温热进食,可当做三餐的主食。

黄芪汤

材料:黄芪30g、红枣24g、枸杞24g、西洋参4片、当归2片。

做法:将所有材料洗净,加2000ml水入锅煮,水滚后转小火再煮20分钟。滤渣取汤当茶饮(建议一天喝三次:起床时、上午10点、下午4点各喝500ml)

备注:血糖高、身体有异常组织增生(例如:小叶增生、瘰疬、结节、囊肿、癌细胞等)不可加入西洋参和当归,黄芪分量也需要减半。另外,上述人士也不可吃滤渣后剩下的红枣,只可喝汤。

抗毒蜂胶水

材料:蜂胶(液态)1瓶

做法:若身体出现发烧、咳嗽、喉痛等,立即取蜂胶原液滴入(10-20滴)温热开水

300ml,等30秒后即可喝下。

若症状轻微者,1天喝1-2次。

若症状严重者,1天喝2-3次。

宜在两餐之间(空腹时)喝蜂胶。

鱼腥草菊花茶

材料:鱼腥草(干品)40g、菊花20g、罗汉果1粒、水3000ml。

做法:鱼腥草加水3000ml入锅煮,煮滚后转小火续煮20分钟,最后加入菊花及罗汉果小火煮5分钟,静置待温后,滤渣当茶饮。

葱蒜蛋花汤

材料:鸡蛋2个、胡萝卜30g(切细丝)、青葱30g(切成葱末)、大蒜50g(切成蒜末)、生姜10g(切细丝)。

做法:先将胡萝卜丝与姜丝加水500ml放入锅中一起煮,煮滚后转小火再煮3分钟。鸡蛋打匀,倒入锅内煮成胡萝卜姜丝蛋花汤。将葱末与蒜末另置于大汤碗中。已煮好的蛋花汤倒入大汤碗中,与葱末和蒜末充分拌匀,适量添加海盐、天然调味料(例如:香菇粉)和麻油,可当作正餐的配汤。

莲藕羹

材料:红枣5-10粒、枸杞20g、生姜2片、黄糖20g、莲藕粉30g。

做法:红枣洗净切开(留籽),枸杞、生姜切丝。先将红枣与枸杞、姜丝、红糖、加水约750ml倒入锅中煮,煮滚后转小火再煮20分钟。莲藕粉加水100ml,充分拌匀。将莲藕粉水倒入锅内勾芡,待水滚后关火焖3分钟即可趁热进食。

(王贞虎)

上古时代,茶是作为药用的,而药物又与食物不可分割。据唐《茶赋》载,茶“滋蔬之精素,攻肉食之膾臑”。可见,古人常用茶水伴饭的饮食经验,清代才子纪晓岚更是每天将茶当作蔬菜食用。这样吃着喝着,就有厨子想到要将茶叶做人菜中。美食家高阳在《古今食事》里也曾提及:“翁同创制了一道龙井虾仁,即用西湖龙井茶叶炒虾仁,真堪与蓬鱼鱼匹配。”由此,清朝时期,龙井茶叶已经入菜。

茶叶富有色香味形四大特点,能饮用,能调和滋味,可增加色彩,又具有药理成分,所以用茶叶做出的菜肴一般都具有双重功效,既可增进食欲、解除饥饿,又能防治某些疾病和增强人体健康。

绿茶是一种非发酵茶,因其叶片及茶汤呈绿色而得名。绿茶茶叶嫩而香、口感好,适合烹制清新淡雅的菜肴,如龙井虾仁、绿茶肉末豆腐等,不仅能发挥出食物原本的味道,还能为菜肴增添茶的香气。做法是将肉末100克加调料后拌匀,香菇、笋适量切成丁,一起炒熟,晾凉后平铺在400克熟豆腐上,绿茶3克研成末撒于豆腐表面即成。这道菜滋味爽口,且营养丰富。

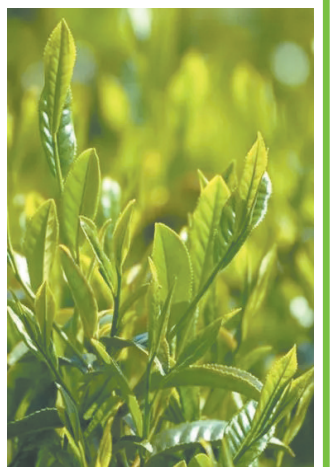
乌龙茶是一种半发酵茶,其香气浓烈持久、汤色金黄、甘醇爽口,且具有健胃消食的作用,适用于油腻味浓的菜肴,

如铁观音肉片汤、乌龙蒸猪肘、铁观音炖鸡等。铁观音肉片汤做法是将50克猪腿肉切成薄片,加适量绍酒、细盐、味精、胡椒粉、蛋清和干淀粉搅匀,放置半小时待用。另将15克铁观音茶用沸水冲泡,沥去水分,再用100毫升开水冲泡。榨菜10克切丝,肉片下开水锅余熟捞出待用。最后在100毫升鲜汤中加入适量调料、茶叶及茶叶,煮沸后加入榨菜丝,再倒入肉片即可。此菜肉嫩汤鲜,油而不腻。

红茶是一种全发酵茶,因其口感苦、涩,所以做菜一般只取茶汤。红茶适用于口味重、色泽重的菜肴,可以去腥解腻,还具有一定的养胃作用。可用红茶烹调的菜肴有红茶蒸鳊鱼、红茶烧肉、红茶鸡丁、红茶牛肉等。红茶蒸鳊鱼做法:将大约500克的活鳊鱼宰杀洗净,用2根筷子担起放在鱼盘里。洒入盐、胡椒粉、料酒、葱姜适量,红茶5克,上锅蒸熟取出。挑去葱姜、茶叶,倒入红茶汤100克,洒上葱丝、姜丝、香菜适量,再用锅烧热油浇在上面即可。此菜鳊鱼色泽红亮,茶香味浓,肉质细嫩,入口鲜美。

花茶是成品绿茶之一,属浓香型茶,其茶味醇厚、香气浓烈、汤汁黄绿、鲜味持久。适合用于烹调海、河鲜类,如花茶鱿鱼卷、茉莉花茶蒸鱼、花茶海鲜羹等。茉莉花茶鱿鱼卷是选优质鱿鱼400克,茉莉花茶7克,料酒15克,精盐4.5克,淀粉、蒜泥、葱、姜适量。将鱿鱼用水发好后切成麦穗形花刀,放入开水锅中余烫卷拢,捞出沥干。将茉莉花茶用开水泡开,滗去茶水,再用开水泡第二次,待泡出茶香时去掉茶叶,取第二泡的茶汁加料酒、精盐、淀粉调成芡汁。用旺火将油烧至七八成热,下鱿鱼卷急爆后捞出沥油。锅中留余油少许,放入蒜泥、葱和姜片煸出香味,取出葱、姜片,放入鱿鱼卷,随即倒入芡汁,颠炒几下,撒上几朵茉莉花,出锅装盘即成。此菜肴造型美观、滑、嫩、鲜,且有幽雅的茉莉茶香。

(江初昕)



茶叶入馔添佳肴