

## 夏日清凉漏鱼儿



漏鱼儿,是天水有名的传统小吃,天水土话叫“锅鞞”,也叫“面鱼”。

漏鱼儿大都用粗粮做成,历史悠久。我们的祖先凭借着勤劳与智慧,粗粮细作,花样翻新,吃个新奇,吃个原味,吃出质朴,吃出健康。如果说天水人的冬天是从一碗热气腾腾的馓饭开始,那么天水人的夏天,就是从一碗清消暑的漏鱼儿开始的。

盛夏时节,持续不断的高温天气使人汗流浹背,热得喘不过气来。这个时候,吃一碗清凉可口的酸菜漏鱼儿无疑是种享受。

在天水农村,女人个个都是做漏鱼儿的好手。时令一进入夏天,主妇就会拿出闲置了大半年的陶制漏勺,家乡人习惯叫它“锅鞞勺”。我家的漏勺是泥土烧制,上面布满很多小孔,已被使用得乌黑油亮。说起来那还是二十世纪七十年代,一位走村串户的秦安货郎在我家借宿一晚后,为了表达对母亲的感激之情,临行时赠送给母亲的。做漏鱼儿的原料主要有荞面、高粱面、扁豆面、洋芋粉等,最好吃的当属用当年新玉米面做的漏鱼,新鲜可口。

做漏鱼儿其实很简单,先要做一锅馓饭。待水烧开,左手捏一大把玉米面,随着五个手指的轻轻蠕动,面粉就会均匀地撒落锅中,右手抓一双长竹筷快速地向一个方向搅动。馓饭要好吃,三百六十搅,做漏鱼儿比做馓饭更有讲究,一点也不能心急。面要一点一点地加,不然就会起很多面疙瘩。等锅里的馓饭软硬适中,一层层熟透后,先准备一大盆凉水,再把滚烫的馓饭通过漏勺漏到准备好的凉水盆中,不一会儿,盆中就会出现一条条蝌蚪似的小鱼儿。

漏鱼儿的吃法很多,可以凉拌,也可以浇上臊子汤,最常见的吃法是从缸里舀一小盆酸菜,在锅里倒入少许菜籽油加热,放入葱和蒜片爆出香味,然后把准备好的酸菜倒进油锅,随着“啦啦”一声响,酸菜就炆好了。食用时,将冷却的漏鱼儿用箬篱捞到碗里,舀上酸菜,加上炒韭菜,加入一勺油泼辣子,金灿灿的漏鱼儿、绿油油的韭菜、红彤彤的辣子油,色香味俱全,酸香爽口。三伏天从地里干活回来,一碗漏鱼儿下肚,解渴又解饿,令人精神大振,疲惫顿消。

漏鱼儿和酸菜是绝配,天水人家家家户户都有一个酸菜缸,有人形象地说:“天水人走到哪里,酸菜缸背到哪里。”酸菜也就是浆水,是天水人的最爱,其味道酸香可口,有清热解暑的作用。明代李时珍在《本草纲目》中就有浆水的专门记载,说浆水“调中益气,宣和强力,止咳消食,利小便。”

一方美食饯一方人。天水漏鱼儿不仅是消暑解渴的一道美食,它承载着传统饮食文化,隐藏着亲人的关爱和浓浓的乡愁,是任何美味都无法替代的。

(邓书俊)

## 钓得明月归

工作之余,钓鱼是我的最大爱好。因为平时工作忙,于是很多时候我不得不选择夜间垂钓。说起夜钓,也许有人会说,不就是夜间垂钓嘛。其实,夜钓还颇有几分讲究。

说是夜钓,也有一定的时间限制,我们一般是下班后天不黑就赶到钓点。去晚了,一是找不到合适的钓点,二是黑灯瞎火的不容易拾掇调位。挑选好合适的钓点,便可以打窝垂钓了。为了挂钩方便,我们大都采用几种商品饵调匀后做成面食垂钓。因为不好挂钩,一般不再用红虫、蚯蚓之类的活饵。晚上鱼儿大多都会到岸边活动觅食,选取鱼竿时一般使用中短类鱼竿。用的线也有讲究,因为夜间鱼儿吃口

轻,因此线组不宜过粗。但同时夜间碰到巨物的机会也相对比白天多一些,线组过细又会造成鱼儿直接脱钩。夜钓时如何恰当地选择好线组搭配,也是令我们钓鱼人颇为头疼的一个问题。

当然,干啥事都不能放松安全这根弦。我们选择的场所,大都是旷野的池塘沟渠,夜间一个人垂钓危险系数较大。因此我们一般都是三五成群,相约而动。上周夜钓,好久没有碰到大物的我,遇到了一条大鱼。因为靠近芦苇,鱼线缠绕到了芦苇上,一边的钓友见了,着急地说,赶快到水边去弄。我二话不说,拿出割水草的长镰刀,果断地把鱼线割断。很快,鱼儿沉入水底。钓友有点不解,



我笑笑,夜钓为的是娱乐消遣,拿自己的人身安全当赌注,做诱饵,不值。是啊,凡事都有个度,过了,就是失去了本真的意义。我们一般最晚夜钓到11点,就打道回府了,不能影响第二天的工作与生活。

鱼儿一般夜间食量较好,因此大多时候我们都有收获。但因为天气

等原因,空手而归的时候也会有。

满塘的蛙声此起彼伏,那是最天籁的无伴奏合唱;身边无数虫儿轻声低鸣,那是最惬意的呢喃。再看看天上那轮月儿,早就沉醉水中。对于一个真正的钓者来说,钓鱼但不在乎鱼,才是最高的境界。

(邓荣河)



## 碎片时间养生八法

下,可反复10余次,直至面部发热。这样可以让人更加清醒,同时促进面部血液循环。

工作的间隙可以可以试试运目法,将眼球自左至右转动10余次,再自右至左转动10余次,然后闭目休息片刻,这样可以清肝明目,让眼睛得到适度休息,避免眼疲劳。

吃完午饭可以试试短休法,闭眼10分钟,什么都不要思考,这样可以减轻困意,让大脑得到放松,如果有条件的话,午睡也是很好的养生方式。

看电视时可以试试提气法,在吸气时,稍用力提肛门连同会阴上升,稍后,在缓缓呼气放下,可以有助于顺气运行,让脉络通畅。

睡前可以试试足心按摩法,每天临睡前,以拇指按摩足心,顺时针方向按摩100次左右,这样可以起到强腰固肾、促进睡眠的效果。

其实,养生并不需要耗费太多的精力,只要合理的利用好碎片时间,也一样能起到良好的养生效果,关键还是坚持。

(吴昆)

## 关注霉变指数 确保食药安全

我国的主汛期是每年的5-9月,在这时段,各地的降水普遍较多,空气湿度较大,加之气温偏高,容易导致食品、药品发生霉变,危害人体健康。

食品发生霉变不仅与环境温度湿度有关,而且与自身含水量也密切相关。据研究,不同物品发生霉变对温湿度条件要求不一。例如,当粮库温度在20℃-35℃、相对湿度≥85%时,粮食就易发生霉变;烟卷等商品,当气温达15℃、相对湿度≥85%时就会发生霉变。

当空气的相对湿度超过70%时,如果药品是裸露在空气中,通过逐渐吸收空气中的水分,致使含水量增高,药品就容易发霉变质,甚至有一些药品在潮湿的空气影响下,容易潮解溶化。所以,西药一般都有采取密封包装,通过与空气隔绝的形式来降低空气环境的影响。比较起来,包装简单的中药,因为直接与空气接触,如果贮存不当,最容易变质、霉变。所以,专家提醒,家庭药品存放地以阴凉、干燥、闭光处较适宜,如果珍贵中药在较短时间内服用不完,最

好分成若干份后将其密封保存。

降低室内的温、湿度,其实就是降低食品、药品霉变的可能性。降温降湿的方法很多,可归纳为“自然法”“物质法”和“机器法”。所谓的“自然法”,就是根据室内外的温湿差异,用自然通风或关闭门窗的方法,使得室内保持适宜的温湿度。比如晴天的中午,开窗通风,阳光照射,能够达到防潮的效果;相反,到了阴雨天,为了阻止潮湿的空气,关闭门窗是一种有效措施。所谓的“物质法”,就是在存放食品、药品的容器里面或周围,放置一些吸湿物质(如木炭、草纸、生石灰或一些食品干燥剂),直接降低食品、药品周围的湿度。所谓的“机器法”主要是利用空调设施,给室内降温(湿度同时也会降低),在温度不高的雨季,也可单独利用空调的抽湿功能。

(霍春喜)

## 闻喜端午吃「花馍」

每个地方的端午都有个节日主角,如粽子、龙舟,而山西闻喜的端午,“花馍”当仁不让成为当地最令人瞩目的节日元素。

“花馍”,就是用面粉做成的各种样式的馒头,因花式多样,从而命名为花馍。闻喜的花馍已有上千年历史。花馍的原料为面粉,经过发面、捏形、蒸制、着色等程序制成,所用到的工具也只是擀杖、剪刀、梳子等生活中常见的用品。所捏图案没有现成的教材,靠的是母亲的口传心授,靠的是自己的悟性与创造性。

来闻喜时,正好赶上这里举行端午“花馍”比赛。选手们正聚精会神捏馍,看,这惟妙惟肖的猪八戒、栩栩如生的端午“五毒”。不过,我发现,捏得最多的是老虎图案。一问才知,老虎在闻喜人心目中是个驱除邪毒的吉祥物。因此,这些形态各异的老虎图案里,就能感知闻喜人对健康平安的祈祷。

“花馍”除了是件艺术品,当然,也是舌尖上的美食。闻喜人端午宴上少不了花馍,用面粉制成的虎头卷,很似我们吃过的花卷。老虎造型的面馍蒸熟,一上桌,就成了抢手货。据说端午吃了这老虎馍,便有老虎护体,能保佑平安。同时,“蛇、蝎子、蜈蚣、蜘蛛、蟾蜍”端午“五毒”的面馍造型也不少了,避邪、平安,是它的含义。很多地方端午都要吃粽子,多数为糯米粽,可在闻喜,这里不包竹叶粽子,而是吃面粽,也就是用各种颜色的面捏成粽子型,里边包上红枣。

闻喜的女人们会在端午这天为孩子们制造老虎鞋、绣老虎衣、搓五彩花绳、做平安香包。香包内装有朱砂、雄黄,这香袋也是造型各一,一般以动物为主。香袋寄托着母亲、奶奶们对孩子们的祝愿,祈祷平安健康。

“门上贴老虎,旁边插艾叶,娃娃穿虎衫,脖子带香包,小脚踏虎鞋!笼上蒸虎馍,平安又吉祥。”这是对延续千年的闻喜端午习俗的最好概括,闻喜人对端午文化习俗的传承,体现了他们对祖先的铭记与对幸福生活的感恩。

(张帮俊)

## “仙草”石斛藏深山

提到仙草,不由自主让人想到白娘子为救许仙在昆仑山盗仙草的故事。其实,人间也有这种“还魂草”,不过,不是白娘子盗的灵芝,而是一种叫“石斛”的仙草。

石斛是名贵的中药材,中医学认为,石斛味甘,性微寒,具有益胃生津、滋阴清热、润肺益肾、明目强腰的功效。石斛也是现代人用来滋阴养阴的养生佳品。药典里记载的药用石斛有6个品种,即环草石斛、马鞭石斛、黄草石斛、铁皮石斛、金钗石斛,其中铁皮石斛最为珍贵。

道家医学经典《道藏》中将铁皮石斛列为“九大仙草”之首。东汉末年以来,在《本草纲目》《神农本草经》等多部著作中都记载着石斛有着滋阴清热、养胃生津、增强体质的作用。同时,对抗衰老、提高免疫力、提高心脑血管功能、治疗肠胃疾病有一定的疗效。石斛在民间药用历史悠久,现在更多的是以药膳的形式出现在寻常百姓家。

因为被捧为“仙草”,自然身价

倍增,受到名人的青睐。女皇武则天特别注重医学保养,她不但长寿,还容颜焕发。据说,花甲之年的她,头发依旧黑亮润滑,皮肤红润,似乎有返老还童之术。其实,她有个养颜秘方,这方子是唐代养生大师叶法善所制。秉承“君臣佐使”的法,以藏红花为君药,以铁皮石斛、灵芝为臣药,具有养血滋阴、益色活血等功效。长期服用,的确有美丽容颜、延年益寿的作用。另外,著名京剧表演艺术家梅兰芳先生也常煎服铁皮石斛当茶饮来护嗓,由此可见铁皮石斛的神奇作用。

铁皮石斛被称为仙草,自然有它的仙别之处。物以稀为贵,野生铁皮石斛数量极小,因而无比珍贵。野生铁皮石斛的自然成活率低,种子的成活率能达到万分之几,同时,在生长过程中,又得抵御严寒酷暑,狂风暴雨等恶劣的自然摧残,能生存下来,的确不易。

铁皮石斛也是个娇嫩的主,它对自然气候环境、温度、湿度、通风、



透气度等都有着极为苛刻的要求。铁皮石斛还喜欢躲藏在深山上,一般人很难采摘到。据说,在湖南崑山的大山顶绝壁上,生长着一些野生铁皮石斛。采药人,为了高额的经济回报,冒险攀登绝壁。有的铁皮石斛还调皮地躲藏在绝壁上的洞穴里。它们把洞穴当成保护伞,吸食日月精华,享受着阳光与雨水的滋润。

石斛藏在深山之中,不喜人打扰,古人对石斛情有独钟。因此,才会有“石斛依空无死生”这样的诗句,才能理解石斛有仙灵之气的内涵。

(邦均)

