



仲夏撞上冰汤圆

在我的家乡,每到仲夏时节,如果你要问街头巷尾最好卖的是什么?答案一定是“酒酿冰汤圆”。

在炙热难捱的夏日,若有一大碗的红糖沙冰,再浇上香味四溢的酒酿和圆鼓鼓的小汤圆,不等你细细观赏,清凉感早已从碗底透入你的心里,更不要说一口吞一勺了。融化在舌尖的冰凉,直接让你燥热的心凉个半截,仿佛整个喧嚣的夏天都放慢了脚步。

一碗消暑的酒酿冰汤圆,做法也十分简单,人人在家就能做,但最重要的是离不开凉气十足的红糖冰沙。首先将红糖、冰糖直接放到锅中加水来煮,待其熬制冰糖融化,呈浓稠状,倒入碗中,冷却后放入冰箱冷冻一下。趁这时候,可以准备汤圆。

自己手工搓出的汤圆,吃起来嚼劲会更胜一筹。先舀上一瓢糯米粉倒入一个干净的盆中,一边加水一边搅拌,呈絮状后慢慢将面团揉成长条,切成一个个小剂子,放于掌心,两手一搓,一个软糯的小团子便做好了。随后,将汤圆倒入沸水中,煮至全部浮起即可。这时,从冰箱里端出已冷冻的红糖,用勺子在表面使劲来回刮一下,便能收获红糖沙冰了。舀上一大勺铺在碗底,再浇上酒酿,捞出滚烫的汤圆,覆盖其上,冰与火的碰撞就此诞生。细碎的沙冰冒着凉气直往人眼睛里钻,浓稠甜蜜的红糖加上淡淡飘香酒酿和汤圆的爽滑、软糯,吃上一口,如春风化雨般一点点浇灭火气。

现如今街头的冰汤圆种类繁多,除了最基础的红糖酒酿冰汤圆之外,还有白雪冰汤圆。是用牛奶冰沙打底,煮好的汤圆覆盖在冰沙之上,再用红豆点缀其间,活生出落落得亭亭玉立、秀色可餐。另外还有黑芝麻、葡萄干、瓜子仁、玫瑰等可供挑选加料。

又是一年仲夏到,一勺冰汤圆,承载着乡亲们甜蜜的过往,也承载着难得的清爽。
(董美君)

7月16日入伏,即农历六月十八,从这一天开始就迎来炎夏酷暑的时节,也拉开了酷热天气的序幕。一般来说,“三伏”中以中伏的平均气温最高,这个时节既有夏季的闷热潮湿,又有初秋的燥热,因此这段时间是一年之中比较难熬的一段时间,大家一定要做好防暑降温工作。

那么,进入中伏后在饮食方面应该注意哪些方面呢?

少吃西瓜和生姜,西瓜和生姜都是人们比较喜欢的消暑食物,这两种食物一凉一热,西瓜多汁清凉可以消暑;生姜可以祛寒除湿,以热制热,所以很多人喜欢在伏天食用这两种食物。不过中伏来临以后,西瓜和生姜还是要少吃,因为西瓜是寒性食物,古代人们叫它“寒瓜”,中伏处于夏秋之交,这个时候吃过于寒凉的食物会有不适。

生姜在中伏以后也最好少吃,因为今年的中伏是从7月16日到8月14日,其中包含了立秋节气。秋天燥热不适宜吃太多的生姜,家里平时炒菜所用的生姜就足够了,因此没有必要去刻意食用生姜。

中伏以后,建议大家多吃四种蔬菜,分别是茄子、玉米、韭苔和豆角。

首先,茄子的营

养比较丰富,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及钙、磷、铁等多种营养成分。此外,茄子含有维生素E,有防止出血和抗衰老的功能。常吃茄子,可使血液中胆固醇水平不致增高,对延缓人体衰老具有积极作用。茄子清热解暑,对于容易长痱子、生疮疖的人尤为适宜。而且茄子的做法很多,可凉拌、可炒、可焖,还可油炸。中伏正是茄子大量上市的时候,这个时节不妨多吃一些茄子。

其次,玉米既可以当主食又可以当菜,很多人天热不爱做饭,会炒上一锅玉米来食用,饱腹感强,营养也丰富,这是中伏来临后不得不尝的美味。

再次是韭菜苔。农历六月中伏期间的韭菜苔最鲜嫩可口。韭菜也被称为“扶阳草”,积蓄了韭菜生长能量的韭菜苔口感和味道都要好过韭菜,中伏时节正是韭菜苔上市的季节,所以这个美味可不能错过。

最后就是豆角。“夏吃豆,胜吃肉”,豆角的蛋白质在蔬菜中是比较高的,而且还含有其它多种营养成分,豆角也是夏季和秋季非常常见的蔬菜。豆角既可以单独吃,还可以跟其他蔬菜搭配吃。但要注意,不论烹制什么样的豆角,都要记得煮熟煮透后方可食用,选择炖制豆角时要把豆角先入锅炒一下,这样更能激发出豆角的香味,炖出来的豆角味道会更好。

总之,中伏是一年之中最热的一段时间,也是从夏到秋转换的季节,要多吃点时令的果蔬。
(马小江)



光脚一时爽,穿袜保健康

凉鞋、拖鞋等直接接触,不仅不利于脚部汗液的挥发,更容易接触到外界的真菌、细菌等,容易诱发真菌感染,引起脚气。而穿上袜子有利于吸收汗液,保持足部干燥。

2、避免外伤

夏季穿着凉鞋、拖鞋,脚部皮肤会裸露在外面,很容易被撞伤、划伤,使病菌附着在伤口上,导致皮肤感染。

3、避免着凉

脚是人体中神经分布最密集的部位之一,日常生

活中若不注意足部保健,会导致很多疾病。脚掌与呼吸道黏膜之间存在着天然的神经联系。一旦脚部着凉,便会反射性地引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩,免疫细胞减少和纤毛摆动减弱,使身体抗病能力下降,诱发感冒。此外,脚部受凉还会引起胃肠血管痉挛,影响肠胃功能。

4、避免皮肤角化

如果我们不穿袜子,脚部就会与鞋子直接接触,行走时容易产生摩擦,令足部的角质层越来越厚。脚部皮肤角化容易引起脚跟干燥、龟裂。

(刘德翠)



夏日虚汗药膳调理

夏季天气炎热,只要活动就会出汗,这是正常现象。但是稍微活动甚至坐着不动,却汗如雨下,那就不正常,需要对症进行调理。中医认为,这些属于气虚、肾阴不足所致的营卫不和,可以进行药膳调理。

白术泥鳅汤 有补脾益气、滋阴功效,主治表虚不固、营卫不和以及气阴两虚型汗症,症见频频自汗、盗汗,心胸烦热,手足心热,口干少饮者。用白术6克,莲子10克,泥鳅4条。先将泥鳅放在水盆中用清水养一晚,让其把泥浆吐出,莲子用水泡发,去芯。将白术、泥鳅和莲子放入砂锅中,加清水适量,煲炖喝汤吃肉,连服1个月以上。

糯米小麦粥 具有益气、固表止汗功效。对气虚自汗、动则汗出、面色无华、气血虚患者有效。用糯米、浮小麦各

50克。将两样洗净,放入砂锅加水适量煮粥,粥熟加红糖适量调味,每日早晨服食1次,连服3个月。

桑椹乌梅汤 有滋阴敛汗功效,适用于阴虚盗汗,伴有心胸烦热,手足心热,口干少饮,舌燥少苔者。方用桑椹、乌梅各核各20克。将两味洗净,一同入锅,加清水适量煎煮,取药液饮服,每日早晚空腹服用1次,连服1个月。

浮小麦黄芪汤 有固表止汗功效,适用于气虚自汗,动则汗出,面色无华。方用黄芪20克,浮小麦、糯稻根各30克,红枣10枚。前三味洗净,糯稻根切成段,一同放入砂锅中,加水适量煎煮,煮沸几分钟后加入红枣,再煮5分钟,去渣留汁,饮服。每日2-3次,连服1个月。
(胡佑志)

乐“鳝”不疲童趣多

在乡间流传着这样一句话:“鸡肉蛋面,不如火里烧黄鳝。”老家的水田盛产野生黄鳝,每当入春夏之交,它们便开始活跃起来,在泛绿的稻田底筑了很多巢,躲在里面茁壮成长,捉黄鳝便成了我们最大的童年趣事。

老家水田星罗棋布,水美土肥,是黄鳝的绝佳生存之地,也是我们童年时期的“战场”。每到夏天,大人们刚插秧,黄鳝便急着钻了许多洞,我们也顾不得要糟蹋谁家的秧,只把鞋一脱,裤脚一挽,高一脚低一脚地踩到了洞穴旁,先静静地观察旁边的出口,以免慌乱之中纵“敌”逃窜。待把握了“战场”详情,便用一根指头,慢慢地顺着穴道向前,只一会便在另一个出口露出了一条尾巴,这时只需再加把劲,黄鳝便整个暴露在我们的视线之

下,由于黄鳝体滑,我们每个人都练就了过硬的“龙爪功”,指头弯曲,中指形成一个扣,狠狠地向黄鳝上半身扣下去,便紧紧地锁住,任其挣扎也不会松动丝毫。

夜晚我们也无睡意,刚吃过晚饭,便准备好手电筒、胶桶、竹夹、水鞋,约上小伙伴开始了新的“征程”。夏季的夜晚蛙声一片,各种昆虫也不甘寂寞,而此时我们却格外的安静,顺着一条条狭窄的田埂,手电筒像猎豹的目光,一寸一寸地搜寻着猎物,只见水中有异动,便迅速用夹子死死地夹住,直到放进桶里才松了一口气。有时觉得田埂上不过瘾,便脱掉鞋子在田中纵横驰骋,收获颇丰,但若遇到水蛇,或者被田的主人发现,我们便关掉手电,趁着月色快速上岸“逃命”。

抓到的黄鳝自然是要犒劳自己很久了。先将黄鳝杀好洗净,若是烹炒,就用碱粉泡一会,去除腥味后切成小段盛在盘中,同时切好辣椒、姜、蒜,准备好酸菜,将柴火烧旺,让油翻滚,然后倒入准备好的配料,再倒入黄鳝爆炒,最后加入酸菜、调料,稍后便出锅上桌,此时香气满屋,让人垂涎欲滴。

但我最喜欢的还是火烧黄鳝,先用石头将杀好的黄鳝捶扁,洗净后放入硕大的菜叶中,再涂匀盐、味精,包好后放入正旺的柴火中,几分钟后即可取出,打开烧焦的菜叶时,香气迅速钻进鼻孔,刺激着味蕾,我们便慢慢地享受这人间美味。

时隔多年,老家的水田都打过除鳝药,黄鳝越来越少,如今水田都已改成了旱地,抓黄鳝更成了童年的记忆。但只要我回家,总是不会甘心,若是夏天,晚上总会打着手电筒在田间转几圈;若是冬天,总会拿着小锄到田间搜寻一翻,不为再有收获,只为那段曾经快乐。
(陶鹏)

睡前做点“养生事”

每天睡前的1小时里,您会做什么?是刷视频、朋友圈,还是看电视?其实,睡前的1小时也可以成为“黄金保健期”,大家不妨将这段时间充分利用起来,做点“养生事”。

睡前喝一杯水

中医认为,水能滋阴,而热水可以温暖五脏六腑,起到温阳的作用。水的热量可以令血管舒张、毛孔打开,促进停留在体表的寒气消散,促使身体排汗,加速新陈代谢和毒素排出。另外,喝热水可以缓解胃部疼痛,促进排便、预防感冒。水温不烫嘴即可。

睡前梳梳头

我国古代养生学家主张“发宜常梳”。梳子以牛角梳、玉梳、木梳为好。经常梳头,能对头部穴位进行按摩和刺激,具有疏通经络、流通气血等功效,甚至还有美容养颜的效果。对于患有颈椎病、神经衰弱、失眠多梦的人,睡前梳头有良好的保健作用。除了用梳子梳头,您还可以尝试手指

梳头法:双手十指自额上发际开始,由前向后梳理发至颈后发际,边梳边揉搓头皮,动作缓慢柔和,每次10分钟左右。这样可以起到滋养头发、健脑聪耳、缓解头痛、强身健体的作用。

睡前揉揉腿

弯腰或取坐位,用双手轻轻拍打双腿外侧,由上至下反复拍打数遍;再将双手握拳置于小腿肚处,旋转揉动数十次。承山穴(伸直小腿或足跟上提时,小腿后方腓肠肌肌腹下出现的三角形凹陷处)是一个有效的“解乏穴”。经常按压此穴,可舒筋活络、强筋补虚,对缓解腰背疼痛、小腿痉挛等有较好的效果。

睡前按按脚

中医认为,按摩涌泉穴(位于足底前1/3与后2/3交界处的凹陷中),能够起到益精补肾、强身健体、防止早衰的作用,还能舒肝明目、促进睡眠、增进食欲。每天每只脚可按压并揉搓5分钟,感到脚心发热即可。
(游云)

