

## 舌尖上的百年传承



久闻湖北武汉的热干面传承近百年,风味绝佳。最近,我赶到武汉旅游之际,特意品尝了这道经典美食。

据当地朋友介绍,热干面的前身叫“切面”。民国初年,一位农家人在汉口走街串巷,挑担经营加了佐料的切面。他一边经营,一边在制作工艺上进行改进。将面条煮至七八分熟,再快速降温抹上油。由于面条筋道、口感爽滑,生意日渐红火。一日,他偶然发现一家油麻作坊榨油后的芝麻酱香味扑鼻,便想到将芝麻酱作为一种新佐料加入到切面中。于是,他买来芝麻酱后进行了多番尝试,并请身边的人逐一试吃,直到大家都夸口称赞,他才推出上市。尽管生意愈加火爆,他也不忘继续改进配方。通过长期观察,他发现武汉的打工者中很多都是来自湖南、河南、四川等地的码头搬运工人。他们就餐时往往时间短、食量大。随后,他在切面中加入了兼具南北风味的特色佐料,并去掉面汤,加重了口味,从而形成了一道独具特色的面食小吃,更名为“热干面”。受到广大食客的大力追捧,数十年来一直久盛不衰。

穿行在武汉的街头巷尾,我偶然发现在热干面馆门口成群结队等候的市民,俨然形成了大武汉的一道独特风景。进去品尝后,更有不一般的体验。乍看上去,黄灿灿的面条色泽油润,令人垂涎。细品后,方觉味道浓郁香醇,沁人心脾,口感爽滑筋道,别具风味。不仅色香味俱全,价格还很实惠。

据师傅介绍,热干面之所以独具特色,是因为每一道工序都精益求精。和面时,对面粉、食盐和碱的比例有精确的要求,碱使用前必须先化水存放一天。用大锅、大火拌面,每次下面适量,煮沸后加生水,然后用长筷上下翻动,防止面条成团。合盖煮沸后,待面条有透明质感后起锅。然后快速淋生水沥干,加熟油拌开。水沸后,将面条来回浸烫,熟透滚热后盛出。再按比例加入溶有白糖的酱油,以及香醋、芝麻酱、小麻油等各种配料即成。

早年间,这种特色面有全料、叉烧、虾米三个品种。后来扩大为全料、虾米、炸酱、三鲜、果味等八个品种。

湖北武汉水域广,气候潮湿。特殊的地理环境造就了它独特的饮食文化。热干面的“干性”可以调剂当地的“水性”,它的碱性也可以中和武汉人体内的酸性。而且外表粗犷、内心精致的热干面也正好符合武汉人刚烈豪爽,又不乏细腻的性格特质。故能风靡武汉三镇近百年,让食客如痴如醉。

热干面就像是大美武汉的一缕精魂,润泽了整座城市的饮食文化。而这种优秀的文化,在一代又一代食客的唇齿间传承,延续着最平实的人间温暖!  
(汪小科)

在防疫期间,佩戴具有包覆性的太阳眼镜可以防护双眼,避免染疫。如果紫外线很强,眼睛常晒太阳,易罹患白内障或黄斑部病变。如何正确挑选一副能护眼兼防疫的“太阳眼镜”,可是有大学问!

## 眼睛常晒太阳 易伤水晶体

若眼睛常晒太阳,长期吸收紫外线过量,会造成水晶体雾化、老化,容易罹患白内障或视网膜黄斑部病变。

紫外线是波长比可见光短的光线,这种光线携带的能量高,如果眼睛吸收紫外线过量,就会负荷不了,进而导致眼睛受到伤害,容易发生白内障、黄斑部病变、光伤害角膜病变等眼疾。

要保护眼睛避免强光紫外线伤害,上午10点到下午3点,是太阳最大、紫外线最强的时段,建议减少外出。外出时,一定要戴太阳眼镜保护眼睛。

太阳眼镜抗UV400是国际标准,戴太阳眼镜要选择能过滤95%以上紫外线的镜片,不仅滤光效果

要好,透光率也要顾及。镜片的颜色选择,建议以黑色、灰色、茶色或墨绿色较佳,滤光及护眼效果都不错。蓝色镜片的太阳眼镜则要避免戴,因为会让能量较高的短波光蓝,进入眼睛而伤眼。

欲选购太阳眼镜的人,应试戴看看镜片及镜框的感觉,镜片的旋光性、透光性及保护力是否能接受,镜框的舒适度一定要好,瞳孔距离、鼻垫高度等都必须考虑。可要求商家以紫外线侦测仪检测一下是否达到抗UV的标准,一旦戴上劣质无法抗UV的太阳眼镜,反而会使瞳孔放大,吸收更多紫外线而伤眼。

## 变色眼镜 保护效果未必需

时下流行室内外快速变色的“变色眼镜”,会随光线强弱改变颜色深浅。不能全然取代太阳眼镜,而是要看使用者的用途而定。一般户外短时间的抗强光、紫外线都足以应付,但若在大太阳下长时间活动曝晒,它的防晒保护效果就显得有些不足,建议应选戴包覆性更佳的户外型太阳眼镜,才能达到该有的

防晒效果。此外,开车时也不适合戴此款眼镜,防晒功能可能会失效。

此外,一般过了50岁,水晶体开始逐渐混浊而易产生白内障,近年3C产品使用普及,尤其防疫居家在线办公上课,更加重3C族过度用眼;若长时间吸收过强的紫外线或蓝光,就会导致水晶体超量负荷而罹患白内障。

**黄斑部病变:**眼球正后方的视网膜正中央有黄斑部,若强烈紫外线停留太久,或是长时间近距离使用手机等3C产品,都会加速视网膜的感光细胞老化程度,造成黄斑部病变。

**光伤害角膜病变:**很多人喜欢戏水、滑雪,如果没有戴太阳眼镜,直接让水面或雪地上的强光反射到眼睛,也容易引起光伤害角膜病变。

## 哪些人需戴太阳眼镜

- ★对光敏感的人;
- ★白内障手术后患者;
- ★户外工作者;
- ★开车族。

(陶诗秀)



## 选对太阳眼镜 护目兼防疫

## 备餐四诀窍 照顾家人营养



牙口不好的人,因为吞不下、食物太硬、咬不动等原因,会放弃吃肉类与蔬菜。只要掌握四个料理诀窍,牙口不好也能轻松下咽。

## ▲蛋白质类 肉槌敲打、酵素嫩化肉质

肉类的筋加热会变硬,处理前可用肉槌先敲打、去除筋膜,视家人牙口状况,制成薄片、小块或绞肉;烹煮前,可将新鲜凤梨或奇异果打成汁腌制,可以嫩化肉质质地。

炖煮方法则可选择长时间的料理方式,如东坡肉、蔬菜牛肉浓汤等。如果是太厚的肉,不妨绞成肉,或加入蛋、山药粉等食材,可以烹调出湿润的口感。

鱼贝类选择以不带刺、久煮也不会硬的鲑鱼、鳕鱼、鲷鱼、鲈鱼等,至于煮完会收缩变硬的虾、鲑鱼、竹荚鱼、中卷等,建议可以先切成小块,或勾芡处理。蛋白质丰富的豆浆、豆腐、蒸蛋、牛奶等,建议融入老人的三餐或点心。

## ▲蔬菜类 纤维短的为首选

为了方便牙口不好的人食用,避免选用质地坚硬、久煮不烂的蔬菜,以纤维较短的蔬菜为首选,如冬瓜、黄瓜、南瓜等,或是久煮软烂的蔬菜,如胡萝卜、白萝卜、苦瓜等。

叶菜类因纤维较难咬断,又会卡在牙缝,切

菜时可以朝纤维、以垂直的方向下刀,让纤维变短,或是选择口感软嫩的嫩叶。叶菜油炒或清煮,牙口不好的人难以下咽,建议切成小段,用山药粉或地瓜粉勾芡,煮得像什锦菜一样,方便进食。

菜梗、菜叶若太硬不好咀嚼,如芹菜、菠菜梗等,可将其打成蔬菜汁,做成粥或浓汤,同样能摄取纤维质,接受度也较高。但注意食物别混着打,以免视觉不佳。

## ▲水果类 挑软质水果

选择软质水果,如木瓜、香蕉、西瓜、奇异果、芒果等,质地硬的水果,如苹果、凤梨等,可以打成汁;针对吞咽困难、容易呛咳的老人,可以加点天然增稠剂,如果胶、奇亚籽粉等,方便吞咽。

## ▲坚果类 磨成粉吃

坚果种子类富含抗氧化功能的维生素E,同时含有脂肪酸,但是质地硬、不好咀嚼,不妨将坚果研磨成粉或配饭吃,或与牛奶、豆浆打成坚果奶,一样很美味。

老人味觉退化,口味经常愈吃愈重,可用天然食材,煮出天然的酸甜鲜咸味,避免吃进过多调味料,不利于健康。  
(吕传彬)

## 老年人防吞咽困难 可以经常做发音操

老年人如果出现吃东西时常咳嗽、感觉吃力、进食后声音有所改变、常不明原因发烧等,就要警惕是否出现了吞咽障碍,要及时就医。

吞咽障碍目前采取的球囊导管扩张术、神经肌肉电刺激等是比较有效的治疗方法。其主要是采用机械的方法,帮助吞咽肌群恢复正常功能。日常生活中,老年人还可以通过以下两种锻炼方式来预防吞咽障碍。

**发音操** 利用单音字训练,可嘟起嘴,发“wu”或“yi”的音,每个发音持续5秒,交替进行。

**舌头操** 伸直舌头,循环舔上下嘴唇和嘴角,每次保持10秒钟。

呛咳容易引起窒息,一旦老年人在进食时突然不能说话、呼吸困难,家人可采用海姆立克手法急救;施救者站在患者背后,环抱其腰部,一手握拳,另外一只手放在握成拳头的手上,反复快速用力挤压患者肚脐上至胸骨下沿部位,直至患者吐出异物。(有之)

## 勒秀,勒秀



从合作市区一路南行,满目青绿的草地上开着粉色的花儿在风中摇曳,与满山的牛羊共同勾勒出一幅美妙的画卷。

“勒秀”的藏语音译是“吉祥美丽”的意思,也有洮河上游之意。据说,勒秀的先祖在很早以前,是从四川阿坝州境内的一处叫作“热多”的地方迁徙过来的,当时一同迁来的牧户有千余人左右,被称为“东地库”,意思是“千人聚居处”。依水草而居、放牧为生的他们,从寒冷的地方赶着牛羊跋山涉水来到水草丰富的勒秀,恍若来到了世外桃源,在这里繁衍生息。他们根据当地的气候,开垦土地,种植青稞、洋芋、油菜等农作物,过上了半农半牧的生活。他们与洮河和博拉河相依,在代代相传中,从刀耕火种的远古到科学种植的今天,就像洮河与博拉河千百年来润泽这里的山川大地一样,守护着这里。

洮河是黄河的一级支流,发源于碌曲县西南的西倾山北麓,一路浩浩荡荡,斗折蛇行,横贯碌曲全境。当水流湍急的洮河与博拉河在仁占道村汇合后,水域越发宽阔。漫步在绿树掩映的休闲广场,依着护栏看水鸟从河边的草丛中扑楞楞地飞出,贴着波光粼粼的河面滑翔而去。

我们顺洮河而上,在吊桥上拉起手踩起桥,看着河面上溅起的朵朵水花。那一幕,让我想起去年的冬天,我们偶然见到的洮河流珠。

作为“洮州八景”之一的洮河流珠,据说生成流珠

的原因有很多种。有的说,由于上游湍急的河水,将河面上凝结的冰层冲至河道之间,再经河底暗礁、两岸岩石的摔打,遂成冰珠,又在宽阔、平缓的河面上聚集,成团、成片、成簇漂浮。有的说,由于洮河水质清澈,特别是秋冬季节,河水清浅碧透,经过阳光照射,河底的鹅卵石白天吸收温度,夜晚释放热量,当河底的鹅卵石释放出的气泡,一遇到低温便凝结成一簇簇一团团的冰珠,浮上河面。不管是那种原因形成的洮河流珠都不重要,重要的是洮河流珠真实存在着。

我们从车里取出浪山的工具和食物,在洮河边开满黄花的草地上坐了下来。看着山峦的脊线,静谧舒适的藏寨,干净平坦的村道,田里劳作的农民以及山上绿意盎然的林木,闻着草木花香,听着鸟儿的鸣叫,人自然会陶醉起来。天堂到底是什么样?我们活着的人谁也不清楚,我所想到的就是,有一方安居于与大自然融为一体的美丽乡村,欲求将自己有热度的肉体与浮躁的灵魂,置放在一个清新、干净、纯洁、幽静,同时又生机勃勃、五彩缤纷的自然世界里。

在返回的路上,看着溪水之上转动的经筒和转着经筒的老人,我的心也跟着转动起来。正如著名诗人耿翔所说:“每条河流,在甘南,都是水印的经卷。都是带着,一些原版的经声,去了平原和大海。在甘南,人有白天和黑夜。看着人世的神,他们没有。因此,转了一天经筒的人,把夜里的经筒,交给河流。其实,藏地上的所有河流,都在转动着,大地的经筒。”(赵江仙)

## 枸杞药膳辅治青光眼

## 枸杞鸡肝汤

此汤具有补益肝肾的功效,适用于青光眼后期的肝肾亏损、视神经萎缩患者。枸杞子、茉莉花各10克,水发银耳15克,鸡肝100克。先将鸡肝洗净,切片,锅置于火上,放入清汤、料酒、姜汁、盐,放入银耳、鸡肝、枸杞子煮沸,去浮沫,待鸡肝熟时,倒入碗内,撒入茉莉花即可。每日服3次,佐餐食用。

## 枸杞猪肝片

此菜具有补肝肾、明目的作用,适用于肝肾阴虚型青光眼。枸杞子100克,鲜猪肝250克,青

菜叶少许。猪肝洗净切片,用调味品腌渍好。锅烧热,加入菜籽油至七成热时,放入腌好的猪肝,翻炒,变色后捞出,沥去油。锅内放少许油,放入蒜、姜略煸后,下猪肝、青菜叶、枸杞子翻炒几下,炒匀后调味起锅即成,佐餐食用,每日1次,连续数日。

## 枸杞蜜枣汤

此汤具有健脾胃、养肝肾、利水湿的功效,适用于肝郁脾虚型青光眼。枸杞子15克,薏苡仁30克,蜜枣6个,水煮鸡蛋2个。枸杞子、薏苡仁洗净与蜜枣、鸡蛋(去壳),加水一同煮,煮3分钟即可,吃蛋喝汤,每日1次,连服数日。(胡佑志)

## 初秋养生 清补为主

初秋是气温由升温向降温的转折期,此后湿气逐渐减弱。针对这一时期的气候特点,饮食起居要特别注意。入秋后人体抗病能力减弱,很容易发生腹泻。

时至今日,各地仍有“贴秋膘”的习俗。专家表示,以前生活贫困时,“贴秋膘”的风俗讲究吃炖肉、红烧肉、酱肘子等,补一补苦夏造成的营养不足。如今,饮食方面不缺营养,所以建议“贴秋膘”以清补为主,适当多吃一些大枣、山药、莲子或用乌梅、麦冬、荷叶、薏米煲汤,来健脾滋阴,养血安神。不建议过量吃西瓜,更不要贪吃冰冻西瓜,以防伤及脾胃和引发其他疾病。

中医认为“秋主燥”,“秋燥”除了易伤肺之外,也容易耗人津液,从而出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等情况。对于预防秋燥来说,“吃”和“喝”都很重要,而且“喝”也不单指的是喝水。在吃方面,可适当多吃一些富



含维生素的食品,也可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药,如百合、杏仁等,对缓解“秋燥”多有良效。

适当选择养阴、生津、性味甘润的食品,一是清热祛燥的粗粮杂豆类,如麦片、黄小米、玉米、绿豆、白芸豆等;二是应季的蔬果类,如萝卜、绿叶蔬菜、芋头、南瓜、柿子、葡萄、柑橘、大枣、荸荠等;三是滋阴润燥的荤食类,如鸡肉、河鱼、河虾等。(伊羽雪)