

稻熟江村蟹正肥



步入金黄的稻田,田间稻浪滚滚,累累硕果飘香。金秋十月,故乡大地迎来丰收季,也是一年一度收稻捉蟹,美啖螃蟹之时。俗话说:“九月团脐,十月尖。”九月的团脐蟹,也就是雌蟹,抱卵壳凸,黄满似金;十月的尖脐蟹,也就是雄蟹,肉厚肥嫩,膏似凝脂,乃最佳品尝时机。所以吃蟹不在于是雌雄,而在于它们各自成熟的季节。

有食家曾言:“秋天以吃螃蟹为最隆重之事”。因生长在江南水乡,河网纵横,水草丰美,饵料丰富,这些正是螃蟹生活的良好生态环境,我自小便很喜爱吃蟹。蟹的品种有许多,在江南,湖蟹为上品,次之河蟹,再次为江蟹。因为湖水水底为沙砾沉积,几乎没有淤泥,螃蟹长期在湖底觅食行走,变得矫健硕大。当蟹的黄毛将金爪包裹,卵黄盖顶之时,即螃蟹成熟之日,也是一年当中最为肥美新鲜。

小时候,家门口不远处有条小河,河水很清很浅,经常可见螃蟹三五成群吐着泡泡,挥舞着爪子在水里爬来爬去。记得秋日的午后,螃蟹一只只慢悠悠地爬出来晒太阳,我常和小伙伴们挽起裤腿下河,悄悄靠上前去,快速按住它的身子,捏起来往水桶里一扔,一两个小时就能捉到大半桶,足够一家人美美地享用一顿。

加工螃蟹很简单,不需要特殊的烹饪,清蒸或用淡盐水烹煮即可,这样能保持其原汁原味。母亲将螃蟹放到井水里刷洗干净后,用线把蟹的两个夹子和八条腿扎紧成团状,翻过来置于笼子上,放上两片姜和紫苏叶,入锅猛火蒸二十分钟便好了。整个蒸煮过程中,鲜香氤氲,没有一丝腥味。端上桌的蟹红艳艳的,热气腾腾很是诱人。大家一人一只,双手轻轻一掰,蟹壳便清脆地断开,那油汪汪的蟹汁就流淌了出来,趁热一口气吸掉,滑嫩鲜甜的滋味一丝化于口中,回味无穷。洁白晶莹的蟹肉,蘸以陈醋、姜末、蒜蓉,更是鲜美无比,甘甜生香。

做美食的朋友邀我食蟹宴,她告诉我,品蟹有四味:蟹肉一味,蟹膏一味,蟹黄一味,蟹子一味。蟹肉中又有四味:大腿肉,丝短纤细,味同干贝;小腿肉,丝长细嫩,美如银鱼;蟹身肉,洁白晶莹,胜似白鱼;蟹黄,妙不可言,滋味无穷。这其中每一味又可以变换出各种不同的蟹菜。而且吃蟹是很有讲究的,人人备有一套专用工具——“蟹八件”,由腰圆锤、长柄斧、长柄叉、圆头剪、镊子、钎子、小匙和小碗组成,用以敲、劈、叉、刮、剔、剪、夹,吃艺精湛者,可以一丝肉都不落下,吃完了,还能把掏空的蟹壳拼成一只完整的蟹标本。

“稻熟江村蟹正肥,双螯如戟挺青泥。”金风送爽,稻子成熟,秋蟹正肥美,每年的这个时节,我总喜欢多买一些螃蟹来吃。家人闲坐,灯火可亲,看着一家人围坐桌边,斟一壶小酒,啖三二肥蟹,边吃边聊,其乐融融,心头不禁泛起阵阵幸福的涟漪。(钟芳)

我从事电脑软体设计的工作,每天在电脑前工作的时间将近10个小时,很少起身走动,长期下来经常感到肩颈僵硬及酸痛,最近又因工作量大增常常感到头痛、焦虑,到医院求诊,经医生诊断为“紧张性头痛”。

● 何谓紧张性头痛?

主要为颈部和头面部肌肉持续收缩而产生的头部压迫或沉重感,有时还伴有颈部酸痛、肩胛部肌肉疼痛,好发于30岁前后,女性较多,从事电脑工作、静态工作而姿势不良者;呈非搏动性、经常性头痛,从心理学角度而言,是由于焦虑及忧郁所致。

● 中医对头痛的观点

中医认为,头痛不外乎外感和内伤两大类,内与脏腑、气血,外与六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)邪气关系皆密切。头为“诸阳之会、清阳之府”,凡五脏六腑之气血皆上会于头,故不论外感邪气,脏腑内伤诸病,都可通过经络、气血,直接或间接的影响而产生头痛。所以要治疗头痛,必须先找出造成头痛的原因。

● 中医治疗参考

以祛风散寒、通络止痛为主,会使用的中药方剂如葛根汤、柴胡桂枝汤、川芎茶调散、甘麦大枣汤、逍遥散、四逆散、百合固金汤……也可配合食疗如金针菜

老年人常做头部保健操
有助减少健忘

老年人上了年纪,记性变差,许多事情要回忆很久或在别人的提醒下才能想起来,这种迹象表明老年人记忆力下降。如果经常对头部进行按摩,不但能舒缓头部,还能减少老年健忘症,具体做法如下。

运太阳 用两手中指按两侧太阳穴,以有微胀感为度。按揉10次为1组,连做3组。

开天门 先用两手指或中指指面交替轻推印堂穴(位于两眉头之间中点)直至发际10次,然后再由发际直推至百会穴(位于头部,发际正中直上5寸),10次为1组,共进行3组。

叩击头部 用两手10个手指指端有节律

中医改善
紧张性头痛

(俗称忘忧草)、莲藕、白果仁(宜熟食)、红枣姜茶、百合等,皆有抗忧郁的辅助效果。

● 简易又方便的方法

芫芷桃蔓饮:川芎18.75克、蔓荆子18.75克、白芷7.5克、桃仁11.25克、红花3.75克。取生药煎汤服用。适用于经常头痛,时患时止;或久患定时头痛者;或经

久头痛、瘀血入络,痛如钻刺者;或遇风即痛者。禁忌:有其他重病在身者勿用;年迈、血虚者慎用。

川芎白芷炖鱼头汤:川芎18.75克、白芷11.25克、鱼头200克,配料(生姜、葱、食盐、米酒)少许。待水沸腾,将材料放入锅内以小火炖熟即可食用。此道药膳有镇静、止痛、活血、行气、祛风、温痛之效,适用于老年头痛。

制作药枕:取同份量的野菊花(杭菊)、白芷、川芎、蔓荆子作成药枕,置于普通枕头上,利用药材的气味和渗透原理,以芳香、清爽来防治紧张性头痛,若气味丧失即应更换药物。

● 注意事项

1. 生活作息要规律;
2. 适度的运动锻炼身体,以提高身体对抗疾病的能力;
3. 避免摄食过量的动物性脂肪;
4. 保持愉悦的心情;
5. 避免过度的紧张、劳累;
6. 禁用烟、酒、槟榔;
7. 保持室内通风;
8. 若体质属虚寒者,避免受风寒及忌食生冷食物;
9. 少食多餐以稳定血糖浓度,长期减肥的女性朋友们要避免低血糖引起偏头痛。(王森)

五味子参花液可治
复发性口腔溃疡

口腔溃疡又称口疮,多因内脏功能紊乱导致脾胃功能失和,心肝胃火旺盛,体内积存大量毒素不能有效代谢,逆反于口腔,虚火上炎所致。发病部位常见唇、软腭、齿龈等处的黏膜,米粒至黄豆大小,成圆形或椭圆形,溃疡面为凹状,周围充血。临床运用五味子参花液含漱,疗效较好,现介绍如下。

取五味子、金银花、薄荷各15克,玄参20克,乳香、甘草各10克,黄芪30克。上药水煎,去渣,滤取药液150毫升。饭后,用药液漱口,每日3-5次,每日1剂,连用7日为1个疗程。

方中五味子有敛收疮口;金银花、薄荷清热解毒;玄参清热凉血、养阴生津;乳香活血行气、止痛消肿;黄芪补中益气、托毒生肌、利水消肿;甘草解毒和药。诸药合用,可清热解毒、消肿止痛,减轻炎症所致的疼痛,消除口腔溃疡炎症,从而达到敛疮收口之效。

(有之)

50岁至60岁妇女,无论是社会中坚或全职家庭主妇,都会面临更年期的问题,除情绪难免紊乱外,也要小心相关妇女病的产生。

● 卵巢渐衰退 易出现三高

停经后女性骨质疏松比例高,因女性停经前,骨密度约以一年1%递减,但停经后则是一年以5%递减,五年就降低了25%。50至55岁是关键,若没透过骨密度和肌力检查及抽血测维他命D浓度,恐无法知道自己是否已经骨质疏松。

而在代谢异常部分,48岁后的女性因卵巢功能逐渐衰退,雌激素减少,间接影响了新陈代谢,较容易出现高血压、血糖高、血脂高等三高慢性疾病。

另外要提醒的是,任何年纪的女性,都得留意子宫颈癌、子宫内膜癌、子宫体肉瘤、卵巢癌与乳癌等,尤其48岁以后的女性。

● 补充蛋白质 减少摄取脂肪

50至60岁女性,需要增加营养跟肌耐力,也要注意进食量足够,有几个营养素需特别注意。第一是蛋白

质,应选择较低脂的食物,如豆浆、鸡蛋、鱼、海鲜等。50至60岁保养心血管,需避免内脏脂肪过多、肚子越来越大等问题,因此选择低脂、白肉是比较适合的。其次需补充的是钙质,此年龄段女性需维持骨质健康、避免运动受伤。这个阶段的女性也很容易失眠,睡前补充钙质可以稳定神经、帮助入睡,建议可吃些起司、黑芝麻、小鱼干与豆腐等,或喝杯黑芝麻豆奶,因豆浆有大豆异黄酮,也可补充女性荷尔蒙。

● 蔬菜不能少 运动要渐进

另外,蔬菜摄取仍是必须,建议菜与蛋白质的比例为二比一,原因在于蔬菜富含膳食纤维,可助身体血糖平衡、胆固醇排除,建议正餐进食时蔬菜优先吃。特别推荐如菇类、木耳等提升免疫力食物,也可多摄取红椒、黄椒等富含维生索C的蔬菜,可助熟龄女性抗氧化、老化。

50岁后女性如果平常没有运动习惯者,可从10分钟原地踏步、快走开始;若本身就有运动习惯的,可进行约30分钟的有氧运动,如跑步、滑步机;若膝盖还不错,可做些简单肌耐力训练,如开合跳、核心运动等,都可帮助消除内脏脂肪,肌耐力也会更好。(黄宗慈)

草菇豆腐殊可口

在中国的佛寺、道观中,常有素食供应,其滋味之佳美,常受香客青睐,自然闻名遐迩。而香积厨里的备料,“三菇”必不可少,即香菇、草菇和白蘑菇。它们皆可人工培植,产量亦高,且普受欢迎。就我个人而言,虽然都很爱食,却独钟于草菇。

草菇又称包脚菇、兰花菇、美味草菇、中国蘑菇、麻菇、南华菇、贡菇等,其中,几个名字颇为有趣。由于草菇馨香馥郁,其味若兰,赣南及广东等地称

其为“兰花菇”。又因为,位于广东曲江的南华寺是著名的古寺,僧侣众多,香火鼎盛。早在清宣宗道光年间,僧人所种草菇个大肥厚,优于野生品种,除每年向朝廷进贡外,其栽培技术被华侨传至南洋,遂成世界四大蘑菇之一,中国产量居世界首位,故称“中国蘑菇”。

菌苞呈椭圆形,伞盖鼠灰色,大如鸡蛋或鸭蛋者乃草菇之上品。待其菌苞破裂,菌伞伸张,虽仍可食,其质已逊。如果制其干货,须菌苞未裂及时予以采收,将之切成两瓣,先行晒干、烘干。在食用前,将鲜草菇择干净,并在菇顶和蒂部,轻划十字形刀口,

可使烹调入味,接着以沸水烫过,即可入菜中料理。其制法适宜卤、炒、蒸、焖、煮等。至于食用干品,必须先用清水发约两小时,其它制作方式与新鲜的一样。

草菇烹制的菜肴带浓厚的菇香味,肉质细嫩脆滑爽口,荤素皆美。荤的名饌有“草菇蒸滑鸡”“肉丝炒菇片”“虾腹酿草菇”“蟹肉扒草菇”等,我甚喜“草菇蒸滑鸡”,此为著名的“谭家菜”,是用雏母鸡肉和草菇蒸制,上旺旺火蒸透,拣去葱段、姜片,盛入盘中即成。菜色呈淡红,鸡肉滑嫩无比,咸鲜中透微甘。

草菇制作素肴,有“菇片炒面筋”“菇片炒芋头”“炒菇笋”“草菇汤”“菱米草菇”“干炸草菇”及“草菇焖豆腐”等。出自江南的“菱米草菇”,其制作并不难,先将干草菇发水后,与鲜菱角一起焯炒,须要掌握火候才能红白相间,色香味俱佳。“干炸草菇”流行于岭南,鲜草菇处理洗净后,以适量精盐,裹上蛋面糊,入油锅炸,待色呈金黄即捞出盛盘,此道菜酥脆鲜美,别具风味。(陶诗秀)

年轻人的头发本应是乌黑光亮,如果年纪轻轻,头上却长了许多白头发,即“少年白”。想拥有一头乌黑亮丽的头发,就要促进体内的血液循环。黑米、黑豆、芝麻、核桃,都是加速血液循环、改善新陈代谢的好食材,与黄豆煮成豆浆饮用,好喝又有益健康。

【养发豆浆DIY】

* 芝麻核桃豆浆:乌发养发、抗老嫩肤

材料:黄豆50克,核桃仁40克,黑芝麻20克,蜂蜜2小匙

作法:黄豆洗净,浸泡水中,捞出沥干。将黄豆和核桃仁、黑芝麻放入豆浆机中,倒入清水适量,启动按键煮至完成。最后加入蜂蜜调味即可饮用。

黑芝麻、核桃及黄豆都具有良好的抗衰老功效,食用后不但能使肌肤更细腻,还能预防头发脱落或变白。

* 黑豆芝麻豆浆:乌黑秀发、补肾护眼

材料:黄豆50克,黑豆60克,黑芝麻20克,蜂蜜2小匙

作法:黄豆、黑豆洗净,浸泡水中,捞出沥干。将黄豆黑豆和黑芝麻放入豆浆机,加清水至上、下水位线间,启动按键煮至完成。最后加入蜂蜜调味即可饮用。

黑豆能强肾并促进新陈代谢;黑芝麻含有护发所需脂肪酸。经常饮用此道豆浆且维持正常作息,能使秀发乌黑亮丽。

* 黑米薏仁核桃浆:补血养发、润燥养颜

材料:黑米、薏仁各50克,核桃仁30克,蜂



养发豆浆

蜜2小匙

作法:黑米、薏仁洗净,浸泡水中,捞出沥干。将黑米、薏仁、核桃仁放入豆浆机,加清水,启动按键煮至完成。最后加入蜂蜜调味即可饮用。

黑米含有维生素C、胡萝卜素及叶绿素等营养成分,搭配薏仁、核桃同食,能发挥良好的补血、乌发、润燥作用。(龙悦)

