



新土豆之香

在我的家乡,一年可以种两次土豆,收获季节分别是六月和十月。我尤其喜欢十月收获的新土豆,里面有特殊的香味。

十月金秋,五谷丰登,田野里弥漫着秋天特有的香气。土豆在秋香弥漫中成熟了,它染了秋天的香,也给秋天带来一份香。秋风飒飒,秋阳艳艳,我们一家人去刨土豆了。刨土豆是非常有趣的劳动,而且一定要全家参与。大人在前面刨,小孩子在后面捡,那样的场面简直可以算秋天的一种仪式了。秋天如果没有一场刨土豆的劳动,就会少了很多乐趣和味道。

刚刨出来的土豆个个沾着潮湿的泥土,朴实自然,仿佛一群在土地上玩久了的小孩子,惹了满身尘土顽皮地出现在人们面前。土豆块儿不大,大块儿的像桃子,一般的像鸭蛋,还有更小的像核桃。跟超市里卖的那种大块土豆比起来,家乡的土豆没有气派的外表,也没有整齐划一的阵势。它们大大小小,参差不齐,甚至歪歪扭扭,毫无规则。不过,我并不喜欢超市里那种一块可以炒一大盘子的土豆,那种土豆生长过程中可能人为参与多了,所以才长得硕大无比。我家乡的土豆种下后几乎没打过,它们完全是自由生长,所以味道才足够香。

新土豆有多香呢?你如果没吃过我家乡的新土豆,可能无法想象。我们都知道,土豆容易存放,可以保存几个月不坏。但我觉得放久了的土豆不香,如同一瓶开了封的酒,香味儿跑完了。而“新鲜出土”的土豆,水分充足,还有来自土地深处的香气。

新土豆的做法很简单,厨艺再差的人也能烹制出好味道。我小时候最喜欢炒土豆,爸妈下地干活时,我在家给他们做饭,最常做的就是炒土豆。都说好的食材无需太多调料,我觉得好的食材也无需多高的厨艺,只需把本味展现出来即可。我把新土豆洗净,在案板上切成细条。我没有切土豆丝的手艺,但新土豆无论你怎样粗暴地对待它,它都不会辜负你的期待。大炒锅里放点油,待到油热之后,放点葱花,然后把土豆条一股脑放进锅里。只听得“啦啦”一声,香味随之出来。把土豆条翻炒几遍,然后放上酱油和盐,很快就可以出锅了。一盘炒土豆端上桌,一家人吃得特别开心。炒土豆脆爽中绵柔,香味简单又富有层次,吃起来香喷喷的,即使天天吃也吃不够。

十月的新土豆真香啊,想想口水都要流出来了。土豆并非什么高级食材,它普普通通,貌不惊人,可我为何如此钟爱于它?我想原因应该是多方面的。首先,一方水土养一方人,我对故乡的美食有深深的眷恋之情。再有,幼时味蕾上的记忆,会成为一生的线索,帮你找回最初的味道。

(马俊)



从古至今一代又一代的文人墨客,用他们手中的笔为秋唱出了无数支或喜或悲的歌。我翻看郁达夫《故都的秋》,感触到北京之秋有些许的清冷;浏览老舍《济南的秋天》,感觉济南之秋缺乏了绚丽的色彩;品读林语堂《秋天的况味》,深深领略到秋的孤独寂寥之感。

十一长假游览完塞罕坝后,我改变了对秋的印象,深深的被那里的秋色所震撼,令我终生难忘。

塞罕坝系蒙汉合璧语,意为“美丽的高岭”,位于河北省承德市围场满族蒙古族自治县北部坝上区域,清代皇家每年秋天都到这里巡视习武,行围狩猎,这里曾经是我国最大的人工森林公园。塞罕坝历经塞罕坝机械林场几代人55年伏冰卧雪、艰苦奋斗,从“一棵松”到“百万亩”,创造

了沙漠变绿洲、荒原变林海人间奇迹,铸就了感人至深、催人奋进的塞罕坝精神。

走进秋日的塞罕坝,就像陷落进一个斑斓的梦。首先映入眼帘的是一望无际的彩色林海。大片大片红黄绿相间的松林,绿的是云杉和樟子松,黄的是落叶松,红的是樟子松、五角枫,在秋阳的照耀下,红黄绿相间的松林显得分外耀眼,风一吹,彩浪滚滚,此起彼伏,波澜壮阔,登高远望,让人心旷神怡。沿上坝公路继续向塞罕坝深处行驶,在车窗里观看着道路两旁的植被,稠密的叶子经过几场轻霜后开始变得红彤彤;一丛丛小山杏的叶子由翠绿变成暗绿;一墩墩的蒙古栎颜色变化与山杏略有不同,其颜色是由暗绿变成暗紫,多种色彩交相辉映。这时太阳照过来,在两边灌

木的空隙里又撒上了一层金色的光芒,给这美丽的秋色又增添了一层色彩。

不久后到达白桦坪,白桦坪是塞罕坝秋季最著名的景点。沿木栈道往上走,两旁的白桦树像身材高挑而纤细的少女亭亭玉立,白色树干笔直俊秀,地上满是金灿灿的秋草,好像给大地铺上了一条柔软舒适的金黄色地毯,白桦树的树叶也是黄色的,金黄、橘黄、明黄……在光和影的变幻中,树林的颜色也在不停地变化着,莽莽苍苍,整个大自然都被调成了温暖的黄色,震撼着人们的心灵。

塞罕坝不仅有斑斓的色彩,也有着治愈人心的纯粹,比如那天上的星,地上的湖。将星与湖融在一起便是七星湖。七星湖由嵌在湿地中的七个小湖组成,从空中俯瞰形如天上

的北斗七星。漫步在木栈道上,秋风掠过,沙沙作响,瓦蓝瓦蓝的天空,倒映在湖水中,清澈湖水也变成蓝色,蓝天上的白云也时常引着秋山和树木将影子一同落到湖中。脚下是湛蓝的湖水,湖中几只野鸭在嬉戏玩耍,湖面上是金黄的草甸。举目东眺,金黄的天然小白桦稀疏地分布在小山丘上,还有几个白色的风力发电机在地平线上若隐若现,抬头西望远处金黄色的草原上有悠闲吃草的羊群、奔腾的骏马、跳上跳下的小松鼠,为这幅水彩画增添了无限的生机。

塞罕坝的秋色是热烈的,是变幻的,是火红色与金黄色的交织,冲击着人们的视野,温暖着人们的心魂。塞罕坝秋色之美,不仅仅在于景色,还有55年来一代又一代塞罕坝人在这片土地上播下的信念和精神。(刘君英)



预防落枕有妙招

落枕是指颈部软组织扭伤所致颈项强痛、活动受限的一种急性疾病,属中医“失枕”“颈项伤筋”范畴,多由于体质虚弱或劳累过度,或睡眠姿势不当,枕头过高、过低,颈部骨

节肌肉长时间受到过分伸展、牵拉,处于紧张状态,引起静力性损伤,使颈部部分肌群发生痉挛疼痛;或睡眠时露肩,风寒湿邪侵袭项背肌肉,使颈部气血凝滞,经脉闭阻而拘急痉挛。以急性颈部肌肉痉挛、强直、酸胀疼痛,乃至活动受限为主要表现。专家认为,预防落枕,平时应注意以下几点:

落枕病人平时应注意颈部的保暖。冬天可用围巾护颈,也可自制一个保护颈部的披肩,在睡觉前固定好。夏天避免吹电风扇或久居空调环境,尤其不能背对着吹凉风。平时避免风吹雨淋。

临床实践表明,在患颈肩部软组织损伤人群中,发生落枕的概率高。不少伏案工作者均有颈肩部软组织损伤,故落枕的发病率明显增高。建议长期伏案工作者,工作间隔1小时左右活动活动颈部,避免颈部长时间维持一种姿势。

要改掉一些不良习惯。例

如长时间半卧位看书看报,趴在桌子上打瞌睡,或坐在沙发上头倚着沙发休息等。上述各种情况很容易诱发落枕。

睡眠的枕头高低很重要。枕头的高度应符合个体颈椎的生理曲度,以中间低、两头高的枕头最好,枕芯应选择质地柔软、通气性能好的填充物。同时养成良好的睡眠姿势,可平卧或侧卧位。平卧时,最好在膝盖下(膝关节后面)垫高,使膝关节稍微屈曲。

若病人原来就有颈部软组织疾患而反复发作落枕的话,治愈软组织疾患是预防落枕的根本方法。

适当进行颈部锻炼,可做慢速而有节律的颈项前屈、后伸、左旋、右旋、左侧屈、右侧屈、顺时针和逆时针方向转动,每次10分钟,每天进行2-3次。

平时工作、学习时若出现颈项部疲劳,要及时进行自我保健按摩。根据中医学理论,保健按摩能舒通经脉、放松肌肉。简单的方法是用食指、中指、无名指按揉颈项和上背部,重点按揉有酸胀感处;并用拳头轻捶颈、背部,并擦颈后两侧的颈项肌,以自我感到局部发热为度。(郭旭光)

声音嘶哑服点沙参

沙参具有养阴润肺、养胃生津的功效,是常用的滋养药物之一。其性微寒,味甘、苦,归肺、胃经。据《本草从新》载:“专补肺阴,清肺热,治久咳肺萎。”沙参的功用一是用于阴虚肺燥或阴虚津亏、口干咽燥、大便干结等;二是用于治疗肺结核等症。

声音嘶哑多由于肺阴不足或伤风感冒以及声带过度疲劳引起,易感人群容易感到唾液缺乏,说话底气不足、声音发哑等。老年人津液不足、声音嘶哑也是常见

症状,如果用药物进行调理,首先应选择服用沙参。

方法是:沙参15克,玉竹、麦冬各10克,地骨皮5克,天花粉3克。水煎,滤取药液,药液分3次温服,每日1剂,连续服用5-7天。

另外,气阴不足引起的气短乏力,口干思饮、出汗等症,以沙参、玉竹、百合、山药各15克,加瘦猪肉50-80克,一同煮熟食用,每日1次,连服4-5天,就能收到很好的治疗效果。(胡佑志)



不可小觑 秋发咳嗽

秋天是咳嗽的高发季节,咳嗽本身不是一种独立的疾病,而是一种清除呼吸道异物的防御性反应。轻微的咳嗽,对身体无妨,对应治疗,不必用止咳药。但是有些疾病也会伴有咳嗽,例如感冒、支气管炎、过敏、肺炎、胸膜炎、肺结核、肺心病、肺癌等等。

林林总总的止咳药,西药、中药、中成药,我们该如何选择?治疗咳嗽的药物根据不同的作用可以分为镇咳药和止咳药两种。一般的外感咳嗽分风寒、风热、风痰三种型,要辨证治疗,因人而异。

风寒型主症为咳嗽声重,鼻塞流涕,头痛身重、咽痒、恶风、口不干、舌淡红、苔白、

脉浮紧。风热型主症咳嗽声重,痰黄,口干、咽痛、舌红、苔黄、脉浮数。风痰型主症咳嗽,痰多白或泡沫状,咽痒、舌淡红、苔白或微黄。

常见的感冒引起的咳嗽,多因感冒治得不彻底,气管的修复很难恢复到正常,有夹风,有肺虚,主要用健脾补肺、补虚的药。治咳嗽,不单是止咳,对“虚人”一定要用祛痰的办法来用药。

另外要注意,止咳中药与西药最好不要同时服用,即使同服也应间隔半小时以上。也不能滥用咳嗽类中成药,以免造成对身体更大的危害。(杜纪英)



冬泳,不妨从秋天开始

现如今,冬泳已经成为比较常见的一种体育运动了。无论是塞北,还是江南,大大小小的冬泳比赛,让人们忘记了天寒地冻。有关冬泳的健康效应报道较多。确实,冬泳可以兴奋人的神经系统,增强新陈代谢和皮肤营养,促进美容和皮肤的光洁;冬泳还可以增强体质,预防多种疾病,使神经系统、心血管系统、呼吸系统的功能得到增强。

但是,参加冬泳运动,必须有备而来,切不可贸然行事,否则,不仅不能健身,反而会伤身。具体说来,冬泳必须遵循“因人而异”“循序渐进”“泳前热身”三大原则。

(1)不是所有会游泳的人都适宜冬泳的。保健学家普遍认为,心、肝、肾有严重疾病者,以及脑血管病、高血压、关节炎、各种溃疡和皮肤病、急性呼吸道疾病(包括感冒)患者,不宜进行冬泳。经期妇女也不能进行冬泳活动。当然,一些年老体弱者,参加冬泳也必须慎重,最好能征询医生的意见,不可贸然下水。冬泳的强度和时数,也要根据各人的体质和耐力而定,不能蜻蜓点水,也不能过于疲劳。

(2)冬泳的循序渐进,主要是指冬泳必须经历过一段耐冷水的锻炼。最好能从秋天开始,天天坚持冷水浴。秋季冷水的温度与肌体较接近,人们也

比较适应。初次冷水浴时,水温不可不高于20度,洗浴时间不超过5分钟。以后,随着气温的逐渐变低,水温也可逐渐调低,洗浴时间也可相应增长,最终可控制在20分钟左右。这样,到了深秋或初冬,人体对冷水已基本适应了,这时就可考虑参加冬泳了。如果一位善泳者(哪怕是体魄强壮的小伙子),如果在秋日从没洗过冷水浴,只是带着热热闹闹的心里,贸然参加冬泳,经历冷空气和冷水的强烈刺激,极有可能出现头痛、头晕、皮肤过敏、四肢无力等症,十之八九会感冒,甚至会引发关节炎、心肌炎等病症。

(3)有经验的冬泳爱好者,总会注意下水前的各项准备(包括“热身”)。首先,在饮食方面要特别注意,尽可能地拉开吃饭和冬泳的间隔时间,绝不能喝酒,以避免腹痛、腹泻和水中昏迷窒息(即使冬泳后喝酒,也容易刺激心脏而可能发生意外);泳前随时补充一些富含碳水化合物,以防止低血糖反应。其次,游泳之前,可来个快速“热身”:立于水中洗脚洗头,并擦身,最后再全身入水,从而避免水中抽筋。至于冬泳对天气和水质的要求,一些冬泳行家把它概括为“四游四不游”,即:“游晴不游阴,游雪不游风,游雨不游雾,游清不游浑。”(霍寿喜)

我先生祖籍广东,因而,每年在设计新年美食的时候,我都考虑要用广东传统贺年食品为主题。除了年夜饭那些例牌的“年年有鱼”“横财猪手”“老少平安”等菜肴之外,今年我的亮点是要做广东糕点——腊味萝卜糕。

从古至今,广东一带家庭仍保留逢年过节蒸萝卜糕的传统。因为“糕”与“高”同音,蒸糕象征着步步高升的好意头。

先从精选萝卜开始。我挑选萝卜首先寻找体型中等,直身,没有太多弯曲和根须的,然后掂量一下重量,感觉重的,说明水份多,够清爽。再查看是否皮薄,颜色透明,就代表够幼嫩。

萝卜刨成丝待用(萝卜如果选不到幼嫩的,也不要紧,只要用冰糖水煮一煮,就可以去苦涩)。

广式萝卜糕传统用料一定要有:腊肠、腊肉、虾米、瑶柱、花菇等几味干货。同时,我也融汇马来西亚的做法,加入我们喜爱的葱头,来增加香味。

材料:萝卜1250克,腊肉、腊肠合共半饭碗(一孖腊肠,半条腊肉),瑶柱约6粒,虾米和花菇半碗。盐15克,胡椒粉5克,清水1公升,粘米粉450克,白糖15克,花生油75克。

做法:首先,把虾米和瑶柱放入清水中浸泡,目的是要泡软干货,同时,泡过的清

水,溶合了干货的鲜味,要再用来作开米糊。腊肠则要用热水浸过,容易去衣,同时也可以去油腻。

所有用料(除萝卜刨丝外),均用刀切成细小的颗粒状。粘米粉加水搅拌均匀。然后,开油锅,爆香腊味粒,并放入萝卜丝翻炒至全部用料混合均匀。放盐,糖和胡椒粉,再煮约10分钟。倒入米浆,与以上用料混合均匀。这时要注意的是,米浆容易沉淀,要一边搅拌,一边倒。

通常,人们做萝卜糕喜欢用澄面粉,但通过实践,我认为不用更好,因为我们讲究新鲜的口感,所以用料越简单越好。如果选用的萝卜是品质优良的话,就可以做出很可口的萝卜糕。其次,我也不用鸡汤做浆水,因为已有鲜味海产泡的汁水。

最后,将混合好的萝卜糕浆水,倒入一个抹过油的糕模内,整理平整表面,用猛火隔水蒸50分钟。

蒸的时间很重要,蒸久了会粘牙;蒸的时间不够,糕点会松垮。不过测试方法很简单,用一根筷子插入糕内,如果没有米浆粘在上面,表示糕点蒸熟了。之后就是摊冷萝卜糕,切片,用油煎至焦黄,就是最正宗的广式萝卜糕啦。当然,不要忘记,再撒上一层常用的葱头仔(切碎)和葱花。(黄宗慈)

贺岁萝卜糕