

## 炒茶面

每年立冬的时候母亲都会炒米面,我们称之为——炒茶。

小的时候,没有脱粒机,谷子用手镰掐回来后摊晒在房顶,待干后一家人用棒槌捶,一亩多地的谷子得捶好几天。那时离村子几十里的镇上有一台碾米机,由于路途遥远,母亲就在村里的石碾上把谷子碾成小米。

炒茶面首先要把米淘洗干净,母亲会用面盆、水桶把米整个泡在水里,反复淘洗后用笊篱捞出来晾干——不能晒,小米晒后口感会变得很差。洗好的米不用等其干透,抓在手里感到微微的潮,这样刚刚好。米拿到石碾上,靠人力推动石碾将米碾成面,母亲说牛走的太快太急容易将米压成饼,碾的面粗细不匀,要人推着不紧不慢反复碾压。这个人首当其冲就是父亲,母亲则围着石碾台走,不停地用小笤帚扫动着碾台上的米。随着石碌碌“咯吱咯吱”地转动着,石碾上的米渐渐变成了细细的淡黄色的面。

将面盛到大簸箕里晾着,每隔一段时间,母亲会用手抓起一把用力攥一下,当米面不再聚成小块就可以入锅炒了。

炉灶内燃起木柴,待大铁锅烧干,母亲便将木柴去除,灶内只留存些熟火,然后将米面倒进锅中——一次不能倒入太多,约四、五斤,太多不容易翻炒。母亲说炒茶面时不能用木柴火,火会太硬太急,必须用软火、小火。每次母亲只让我往灶内装少许的玉米皮,而且待其燃尽后才能再放。

母亲身子前倾,用马勺不停的翻炒,不能停,一停面就糊了,糊了做出来的茶汤不但发黑而且发苦。随着翻炒,锅里腾起了阵阵水气,炒好了的茶面依旧晾在簸箕里,等其散尽热量。最后一锅炒芝麻,炒时飘出的味道能香整条街。将炒好的芝麻混入茶面里搅拌均匀,茶面就做好了。

有了茶面,早饭就是雷打不动的茶汤了。我最喜欢茶汤里放点腌制好的炸豆腐条,而喝着茶汤长大的女儿却喜欢往茶汤里放肉馅。

“爸——我想吃奶奶炒的茶了。”周末的早晨,女儿喝着玉米面粥说道。话音刚落,母亲的电话便来了,“昨天碾了米,你回来咱们炒茶面。”(李胜国)



## 加工肉类 教你谨慎吃

杀菌,延长保存期限,避免肉品酸败。

## ●常见的加工肉品

**火腿** 传统腌制方式,是将猪后腿肉经过盐渍、烟熏、发酵和干燥制成。但现在市面上吃到的火腿,几乎是以猪、牛肉的肉泥,添加淀粉、香料、色素和亚硝酸盐等食品添加剂,压制成火腿块,经常出现在三明治、炒饭、面包当中。

**香肠** 指的是将绞肉经过调味后,灌入肠衣中制作而成,如台式香肠、德式香肠,吃得到瘦肉与肥肉的部分。香肠不一定要添加亚硝酸盐,如果经过烹煮,香肠颜色呈现褐色,就是无添加亚硝酸盐,或是只添加了少量的亚硝酸盐。

**热狗** 热狗和香肠略有不同,将肉打成肉末,甚至是肉泥,添加淀粉和食品添加剂制作而成。通常呈条状,但口感与香肠不同,吃起来比较滑顺。经常看到的料理有裹上面衣的炸

热狗、热狗面包和大亨堡等。

**丸类** 以绞肉、鱼浆制成的贡丸、鱼丸,如果来源单纯,且了解源头未加入硼砂等添加剂,吃时不会有健康疑虑。如果加入硼砂,吃起来会偏脆。了解食材真实口感、味道与色泽,就能自行判断与挑选添加剂较少的食品。

## ●三招教你怎么吃

## 第一招 不与乳酸菌、胺类食物一起吃

亚硝酸盐属于食品添加剂,遇到乳酸菌,如养乐多、酸奶、腌渍品等,或含胺类食物,如海鲜、起司、西红柿、鸡蛋等,会结合成亚硝胺,易提高致癌风险。所以,吃香肠一定不要配养乐多。

## 第二招 避免用油炸或烧烤烹调方式

含有亚硝酸盐的加工食品也要避免油炸或高温烧烤,因为亚硝酸盐遇到高温,也容易产生亚硝胺,可改用

清蒸或水煮等烹调方式。

## 第三招 多摄取维生素C

加工类食品不要吃太多,平常多摄取含维生素C的食物,如蔬菜水果,就可以提升抗氧化能力,有助于破坏亚硝胺的形成。

记得挑选有品牌的加工肉品,并仔细看包装标示,如果有太多添加剂,就尽量不要买。(王贞虎)



## 秋冬时节 多漱口能预防呼吸疾病

秋冬时节是各种呼吸系统疾病的高发时期,除了常规防护方法如佩戴口罩、减少户外出行之外,人们常常会忽略掉一个十分简单而有效的办法——漱口。事实证明,秋冬天气多多漱口,对于预防呼吸疾病大有益处。

专家解释,秋冬时期气候干燥,各种病原体游离在空气中,遇到雾霾天,更是雪上加霜。口腔是污染空气进入人体呼吸道的重要通道,每天坚持用清水漱口,可以清除口腔中一部分雾霾颗粒,保护呼吸道。研究还发现,牙龈疾病可能会增加患各种呼吸道疾病的风险,包括肺炎、上呼吸道感染、急性支气管炎等,甚至慢性阻塞性肺病。而漱口可以有效减少牙龈问题,通过冲刷口腔内食物残渣及细

菌,减轻对牙龈的侵蚀。秋冬季节人体的抵抗力有所下降,细菌、病毒常乘虚而入,咽喉自然首当其冲,而漱口是对咽喉最好的保护。

专家提醒,漱口时应将水含在嘴里,后牙咬紧,利用唇颊部肌肉,使水通过牙缝,这样才能起到漱口的作用。每天除早晚刷牙外,应每隔2小时漱一次口,特别是吃饭前后也要漱口,以每天6-8次为宜。建议以温开水漱口,也可用淡盐水和茶水。秋冬是口腔溃疡的多发季节,用淡盐水、茶水漱口,既能保持口腔湿润,也有利于口腔溃疡的痊愈。尤其是茶水,其碱性中和口腔中食物残渣的酸性,茶叶中的儿茶素还有抑制流感病毒的作用。

(彭永强)

## 常做小动作

## 可疏肝降压

日常生活中,如能在常规治疗的同时,经常做六个小动作,可以达到调节血压、改善阴虚阳亢以及并发症的作用。

**推头部** 两食指置于印堂,两拇指在太阳穴做顺时针或逆时针按揉,以感觉轻微酸胀痛为度;中指置于印堂,稍用力从额部推向枕部,双手交替操作,1分钟为宜。可达到熄风止痛的作用。

**揉风池** 两拇指置于风池穴,其余四指自然分开,中等力度按揉风池穴,1分钟为宜;两手交替揉颈部及枕部,1分钟为宜。可达到疏风通络的作用。

**干洗面** 用两食指指尖关节由上向下刮推耳沟,一分钟为宜;双手交替由上至下揉搓面部,1分钟为宜。可达到醒神清脑的作用。

**推桥弓** 桥弓位于人体脖子两侧的大筋上。双手大鱼际交替推按桥弓,左手推右侧,右手推左侧,1分钟为宜。可达到行气止痛的作用。

**推章门** 双手大鱼际由胸骨分推至两肋部,1分钟为宜。可达到疏肝解郁的作用。

**摩腹** 双手叠掌,绕肚脐做逆时针或顺时针按揉。可达到化痰降浊、理气和中的作用。

**揉内关** 双手交替按揉内关穴;双手交替叩击曲池穴。可达到镇静安神的作用。

**抖动放松** 双眼微闭,均匀呼吸,站立位做周身快速抖动。可达到益气养血的作用。(胡佑志)



## 蔬果汁预防鼻咽癌

鼻咽癌的病因除了遗传、病毒感染无法预防外,还有其他许多源自于文化背景、生活环境和饮食习惯等因素,其中包括常年吸入各种刺激性烟气,例如:燃烧蚊香、燃香烛、锯木屑、刺激性香油、劣质精油等,以及工作和居住环境通风不良、过多食用咸鱼、咸蛋、熏肉、豆类发酵制品,甚至喝酒、嚼槟榔等,都可能与鼻咽癌有关。

鼻咽癌的发生是多因素构成,但鼻咽癌并不是绝症,而是一种可以控制及治愈的癌症。只要经过正规医学治疗,患者多数能够恢复健康,另外也需要定期检查,避免复发。完整食疗与充足营养,将有助于增强身体的自愈力,对抗癌细胞组织。

无论是鼻咽癌患者或其他癌症患者,首先要遵守以下4个重要的基本饮食、生活原则:

## 原则1:改变烹调方式

不吃炸、煎、熏、烤、烘焙的食物,改成最安全的烹调方式:蒸、煮、炖。

## 原则2:不可吃任何加工食品

香肠、腊肉、罐头、方便面、丸子、鱼松、肉松、五颜六色的饮料、精致加工的素料,例如:素鸡、素鸭、素火腿等等都属于癌症患者应该避免的加工食物。

## 原则3:多吃“消炎降火”类食品

当人体确诊生病,必需天天服药或接受相关治疗时,应通过食疗防止身体内脏持续发炎,因为很多疾病的根源都来自于“体内发炎”。最简单的方法就是不吃辛辣、燥热性的食物,另外也要避开抽烟、喝酒等。

## 原则4:充足睡眠

睡眠不足是癌症患者的大忌,每天晚上要在10点前上床睡觉,因为夜晚睡眠时段是进行疗愈身体内脏的黄金时刻!

想要预防鼻咽癌或提高抗癌能力,不妨多喝天然蔬果汁。

**五汁饮** 五汁饮富含酵素,清凉退火,可以加速淋巴循环,特别有助于利尿排毒。

材料:苹果一个、黄瓜四分之一、苦瓜四分之一、

青椒四分之一、西芹2片

做法:苹果、黄瓜去皮切块,苦瓜、青椒、西芹洗净切块。所有的材料用榨汁机榨出汁,现榨现喝。

**芦笋泥** 芦笋是抗癌食材之一,能帮助抑制癌细胞生长。

材料:芦笋5条

做法:芦笋充分洗净后,先用沸水烫煮10秒,然后切段,加凉开水150ml用调理机打成泥,即刻饮用。

**净血蔬果汁茶** 此饮料有助于让充满酸性物质的身体重回酸碱平衡的健康状态。

材料:胡萝卜一根、西芹两片、番茄一个、柠檬一个

做法:所有材料洗净,胡萝卜、番茄去皮切块,西芹切段,柠檬去皮、对切。将胡萝卜、柠檬、西芹与番茄用榨汁机榨出原汁,再把所有汁液混合拌匀,即可饮用。

**半枝莲白花蛇舌草茶** 此茶饮有活血、改善炎症的功能。

材料:半枝莲(干品)一两、白花蛇舌草(干品)一两、生姜5片

做法:所有材料洗净后加水约350ml,煎煮一小时,滤渣当茶饮。可再煎煮第二次,药渣加水约250ml,滚后小火再煮一小时,滤渣当茶饮即可。(陶诗秀)

## 乱炖有味是浓香

在北方,冬天的餐桌上少不了——一盘热气腾腾的乱炖。猪肉、白菜、土豆、粉条,统统放在大锅里,乱炖一气。乱炖,好像有点不管不顾、随它去吧的意味,但炖出来的味道却是出人意料的好。

不知道乱炖这道菜是怎么“发明”的,在我的想象中,应该跟“珍珠翡翠白玉汤”的由来差不多。总之,乱炖不是什么精致的菜肴,不了解的人听上去有点粗制滥造的意思,所以它也登不上大雅之堂,完全是妈妈做的家常菜。

没有乱炖,不成冬天。你能想象出来吗?屋外天寒地冻,屋里温暖如春。没有哪个季节能像冬季一样,让我们格外感受到家的温暖,也更深刻地体会到家的含义。记得小时候,父亲在外上班,冬天的夜来得早,天刚擦黑,母亲就开始准备晚饭。她“当当当”地在案板上切白菜、土豆、萝卜,一会儿功夫,各色冬储蔬菜在案板上堆成了一座小山。接着,母亲洗好粉条,偶尔会放点猪肉。一切准备就绪,母亲把一口硕大的铁锅放到炉火上,炆锅之后,把食材一股脑放进去。乱炖开始了,锅里的菜很快“咕嘟咕嘟”作响,很快就熟了。

父亲回家后,母亲把一大盆热气腾腾的乱炖端上餐桌,一家人开始大吃起来。乱炖实在是好吃,味道浓香,百吃不厌。如此“粗线条”炮制的美食,味道为什么这么好?我觉得是因为在炖的过程中,实现了“味道大融合”。旺旺的火炉上,

土豆、白菜、萝卜、豆腐混合在一起,它们本是各不相干的。在逐渐加热的过程中,食材收敛了自己的性子,以服软的姿态,开始接纳其它味道。白菜中有豆腐的浓香,土豆中有白菜的清气,粉条中萝卜的爽口……各种味道倾情释放自己,同时又吸纳其它味道,所以乱炖呈现出妙不可言的浓香之味。吃起来,总会有五味俱全之感,使得味蕾有了层次感。我觉得还有一点很重要,就是乱炖一吃周身暖。我们每人盛上一大碗,大快朵颐,不在乎吃相,任凭屋外寒风呼啸,一碗乱炖足以慰平生。一大锅乱炖,每碗都要吃个底朝天。乱炖如此“豪放派”的做法和吃法,恐怕只有北方才有。

吃了多年乱炖以后,我再品味“乱”和“炖”两个字,觉得别有趣味。乱,不是杂乱、胡乱的意思,而是繁多的意思,相当于“乱花渐欲迷人眼”中“乱”的意思。炖,跟炒不一样,不是即刻而成,需要时间熬煮,所以会呈现出别样的味道。如今食材如此丰富,乱炖可放的菜品更多了,鸡鸭鱼肉,各色蔬菜,粉条火腿,虾丸蟹棒,豆腐毛肚,可谓是荤的素的应有尽有,炖出来味道更加香浓。

这些年,我也吃过南方的菜肴,量少而精致,有些还颇有艺术性。但在寒冷的冬天,任何菜肴都不如一碗乱炖来得暖肺暖心,舒服熨帖。

(马亚伟)