



“小雪腌菜,大雪腌肉”,小时候,大雪节气一到,家家户户都要忙着腌制“咸肉”。大雪之后,天寒地冻,河面封冻,人们不便劳作,于是杀猪捕鱼,再用传统的制作方法,将新鲜的肉加工成醇香可口的腌肉,以迎接新年的到来。

腌肉的制作十分考究。首先得准备好调料,就是将食盐加香料、八角、陈皮、大蒜、花椒、白糖等人锅炒熟,盛在大碗里。再选好要腌制的肉。一般来说,宜选用连皮五花肉,这样做出来的腌肉肥瘦相间,瘦而不柴,肥而不腻。将选好的肉切成3-5厘米宽的条状,不要太宽也不要太窄,若太宽盐味进不到肉中间,太窄容易导致肉过咸。肉切开后不要用水洗,如果觉得哪地方不干净,用刀把肉外层刮掉即可。接着逐块撒上调料,用手反复揉搓,便于调料渗透进肉内,猪蹄、猪头破开撒进调料。腌肉时,调料要撒得均匀,搓得均匀,直到肉色由鲜转暗,表面有液体渗出时,再把肉连剩下的调料放进缸内,用石头压住,放在阴凉背光的地方,半个月后取出,将腌出的卤汁入锅加水烧开,撇去浮沫,放入晾干的腌肉里,一层层码在缸内,倒入盐卤,再压上大石头,十日后取出,挂在朝阳的屋檐下晾晒干。这样腌好的猪肉肉质鲜美,紧绷结实,富有弹性。用手触摸,细腻,柔滑,看着都能流出口水。正月里,乡亲们互相拜年,都要望一望屋檐上的腌肉,边看边议论:这肉好,有精有肥金黄透亮。

开了春,为了防止腌肉变质,家家都会把腌肉放入陶、瓷之类的容器内,上面压些腌菜即可,如果把腌肉放在密封的小坛子里,能保存很长时间也不会腐变,时间放得越久,色味越纯正,存放到七八月也不会坏。

“未曾过年,先肥屋檐”,说的是到了大雪节气,不少人屋檐上都挂上了腌肉、香肠等,形成了一道亮丽的风景。而今,腌肉已经随着时间的流逝而不复存在,故乡人现在都讲究吃新鲜的。过年前即使多买了些肉,吃剩后也都存储在冰箱柜里。但我每次回到故乡,在亲友间走动时,都要下意识地望一望屋檐上,似乎那里还挂着腌肉。在我的情感世界里,把过去的那段日子也当作了一块腌肉,时时仰望一番,品味一番。(吴建)

“不要忘了放撑门葱!”小时候,除夕吃过午饭,母亲总会提醒我们放撑门葱。所谓撑门葱,就是将两根一尺多长的胡葱并在一起,葱白处裹一张红纸,倚靠在大门内侧,像以前的排门栓,寓意将门“撑”住。

除夕放撑门葱始于何时,不得而知,也不见于各地方志。相较于贴春联、杀年猪等,撑门葱只是很不起眼的细节,但让我一直记着。

担任撑门重任的葱,一般是胡葱,不是调味用的小香葱,香葱腰身太细太软,裹在红纸中显得更瘦弱;也不是山东大葱,它长得如同一根棍子,拿来撑门,力量够了,但它是外来户,且身价很高,一般人不舍得买。

胡葱是农家菜园里最常见的蔬菜。它不占地皮,可以在药芹、青菜等边角上随意安营。大年三十下午,我和妹妹手执斜凿去菜园里挖葱,专挑长得挺直、葱管粗壮修长的,还

必须根须沾着土。挖回的胡葱,剥去外层枯叶,露出两指长、白白嫩嫩的葱根,顶着一大截青郁的葱管。我们栽一截一指宽、两指长的红纸裹在葱根处,用胶水粘住。经过打扮的胡葱系上红腰带,往大门和后门背后一靠,开始“撑门”。

母亲说,撑门葱,下面留着根,上面不摘叶,表示做事有头有尾,有始有终。葱身下白上青,葱叶内空外厚,寓意做人正直谦虚,清清白白。用葱撑住门,就是要始终保持住清白家风。大年三十让小辈做撑门葱,就是教育小辈弘扬好门风家风,这小小撑门葱,蕴含着修齐治平的大道理呢。“葱”还和“聪”谐音,老家风俗,小孩子上一年级,也要在孩子书包里放葱、菱、梨、糕等物品,希望他读书聪明伶俐,早日成才。

葱实在是最家常的蔬菜,但它天生不骄。几截葱根埋在土里,浇点水,摆在阳光下丢在一

边。几天后,一簇绿油油的小生命钻出脑袋,烧菜时,摘几根切成细段,撒在菜上,增色增香。

摘葱有讲究。一窝葱,十几根叶子不能全摘掉,更不能连根拔起,要留几片叶子,让它长长长壮,下次才有葱可摘。

撑门葱撑过新年,葱根便慢慢变软变黄,哪天要烧鱼了,缺少调料,撑门葱就作了最后的奉献。摘去枯干的叶子,剪根,剩余的一截短短的葱仍是青的青,白的白,香气还在。(蔡亚春)



蒜茄子

如果让我把咸菜排一下座次,我想蒜茄子应该稳稳地坐在头一把交椅上。

因为喜爱,毋庸置疑。

这样我不得不想到,同样是茄子,你晒成了茄子干,完全没有了茄子味道。差之毫厘,失之千里,同是一物,却不同味矣。

不是蒜不蒜的事,水分是茄子的命,也是茄子的味道。没有了水,就没有了一切。

腌蒜茄子要想好吃,必要茄子好。茄子绝不能是霜打过的,被霜打过的茄子,再怎么好,等凉了吃一口“咔嚓咔嚓”的,先不说味道了,口感就差很远。俗话说得好,霜打的茄子——蔫了。

茄子选好,好茄子就容易熟,晾凉,备用。

蒜,要多多益善。我妈腌蒜茄子要用一盆蒜,常常扒蒜犯了难。

但我妈不愁,她的方法总比困难多。用水先泡,水像扒蒜衣的手,开胀的衣服离开了蒜身,搅动搅动水,将浮上来的蒜衣捞出来即可。但也有蒜衣紧紧裹着蒜不放的,那没有啥好办法了,只能亲自上手了。

蒜要捣碎,放盐。剖开焯好的茄子,舀一勺蒜泥,放在茄子的肚子里,放几叶翠绿的香菜。放在低温处腌上几天,就可以享用了。吃蒜茄子喝粥,绝配。

蒜茄子,我喜欢吃绛紫色的茄子和绿色的蒜泥,这是它们被氧化后的颜色。吃氧化后的蒜茄子,要吃皮儿;如果没有氧化的,要吃茄子瓤。经过氧化后的蒜茄子更有营养。

我妈走后的几年里,我都是学着我妈的样子,选茄子,焯茄子,捣蒜泥,做得细致有耐心。(朱宜尧)

冬季护肤小妙招

冷空气来袭,空气变得干燥,很多朋友受到脸部敏感泛红、起小疙瘩等各种各样皮肤问题的困扰……下面就跟大家分享一下,冬季皮肤护理的小妙招。

防晒、清洁和保湿一个不能少

千万别觉得防晒是夏天的功课,天冷了可以不用再防晒了。事实上,防晒工作一年四季都要做。如果不注意防晒就会损伤皮肤屏障,使得皮肤水分流失,从而加重皮肤问题。

清洁和保湿在冬季一样重要。首先要避免过度清洁,应该选用适合自己肤质的温和型洗面奶。同时建议用温水洗脸,水温过冷或者过热都会对皮肤产生刺激。在使用保湿水后,别忘了涂抹乳液或者面霜锁住皮肤水分。

除此以外,可以定期敷水保湿面膜或舒敏面膜,但不要太过频繁,以防加重皮肤负担。

美颜茶 按穴位 好皮肤靠“养”

中医常说“三分治七分养”,日常生活及饮食也要注意保养皮肤。

饮食方面应选择富含维生素的蔬菜水果,如胡萝卜、白菜、猕猴桃等,少吃海鲜类以及刺激、油腻类的食物。同时,日常生活中要保持适当运动,充足的睡眠和愉快的心情,这些对于我们的皮肤健康都是非常有帮助的。

养颜代茶饮,百合10g、菊花10g、麦冬

9g、陈皮6g、玫瑰花10g。具有滋阴润燥、散风清热、疏肝明目、美容养颜的功效。

除此之外,经常对一些穴位进行按揉对我们的皮肤也有很大的好处。具体方法是双手食指轻缓按揉穴位,每次按100至200次,可重复多次。

迎香穴:鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中,属于手阳明大肠经。睡前用指尖微微用力按揉穴位约1分钟,有助于改善皮肤气色。

丝竹空穴:眉梢凹陷处,属于手少阳三焦经,常按揉丝竹空穴能够促进眼周血液循环,疏通气血,改善眼纹。

问题肌肤的护理锦囊

痤疮 首先做好皮肤清洁,尽量选用温和不刺激的洗面奶进行面部清洗;充分补水是重中之重,清洁皮肤后可以选用保湿效果强的面霜进行涂抹;最后则要注意饮食清淡、早睡早起,作息规律。

银屑病 冬季,银屑病多发和加重。天气转凉后皮肤的毛细血管会收缩,减慢皮肤的排泄作用。同时早晚温差大,容易感冒,诱发银屑病。首先我们要根据季节变化及时加减衣服,避免受凉感冒;其次注意饮食以清淡为主,少吃辛辣刺激和牛羊肉等食物;注意补水保湿,不要搔抓。

瘙痒症 瘙痒症患者不要过频洗澡,水温最好不要超过40℃,少用肥皂、沐浴露等进行清洁;多喝水,多吃蔬菜;补足体内的水分从而保证皮肤水分充足;洗澡后选用凡士林等润肤品涂抹,使皮肤始终处于水润状态。(伊羽雪)

冬食肉丝雪里蕻百叶丝

原料:瘦猪肉50克,雪里蕻100克,百叶丝(豆腐皮切成丝)100克,精盐、酱油、植物油、葱、姜适量。

做法:将猪肉洗净切成细丝加盐拌匀;雪里蕻切碎,百叶洗净切丝。锅中放植物油适量,烧至七成热,先将葱、姜放入煸至发黄有香气,再下猪肉丝,炒至肉丝变色尚

未熟透,立刻放入雪里蕻和百叶大火快炒,肉丝熟透入味即可。冬季可常食用。

功效:养胃健脾,益气养颜,用于食欲不振、脘腹隐痛、大便不佳、贫血乏力。雪里蕻辛温无毒,宣肺化痰,温中利气,补益气血;猪肉滋阴润燥;百叶养胃脾,补气。最适宜于脾胃虚寒者食用。(郭旭光)

大雪节气如何养生

大雪节气过后,天气会越来越冷,冬意渐浓,阴气盛行,阳气萌发。

起居

大雪时节养生应遵循《黄帝内经》“早卧晚起,必待日光”的原则,保证充足睡眠。早睡可养人体阳气,保持身体的温热;晚起可养阴气,待日出而起,可躲避严寒,用冬眠状态养精蓄锐,使人体达到阴平阳秘,为来年春天气机勃发做好准备。人们最佳的作息时间是晚上10点至第二天早上6点,早睡晚起也是在此基础上微调。早晚温差悬殊,老年人要谨慎起居。另外,天冷也要注意开窗通风。

大雪节气天气寒冷,风寒之邪容易损伤人体,故应做好防寒保暖工作,尤其应保护好胸腹和关节部位。因为胸部受寒之后,易伤体内阳气,从而引发心脏疾病;而腹部受寒则易引起胃肠疾患。

除了胸腹之外,颈肩和腿部也是易受寒邪侵袭的部位。颈肩部受了风寒后,肌肉容易痉挛、疼痛,甚至还会牵扯到背部;腰为肾之府,肾为人体先天之本,腰部受寒冷刺激,易使局部血管收缩,血流减缓,引起腰部疼痛;腿部受寒则腿部肌肉容易发生收缩、痉挛,甚至引发膝关节炎。

运动

大雪时节天气寒冷,人体各器官系统保护性收缩,肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低,肌肉的黏滞性增强,关节活动范围减小,身体容易发僵,不易舒展。如果不做热身活动就锻炼,往往会造成肌肉拉伤、关节扭伤。因此,大雪节气健身锻炼,尤其是在室外锻炼时,应先做好充分的热身活动。

晨练不宜过早。冬季户外运动时,最好选择早上太阳出来之后的8点至9点,或者下午4点到5点之间进行。遇到空气混浊、雾霾天气,最好不要到户外锻炼,可改在室内进行。

冬季锻炼时,不建议大汗淋漓。中医认为,汗为“心之

液”,出汗过多会耗气伤阴,反而不利健康。建议中老年人运动时要把握好尺度,锻炼时以感觉不吃力,微微出汗为宜,可选择太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经之类。

食疗

大雪时节,人体的生理功能处于低谷,趋于封藏沉静状态,人体的阳气内藏,阴精固守,是机体能量的蓄积阶段,也是人体对能量营养需求较高的阶段。同时,大雪时节人体的消化吸收功能相对较强,因此,适当进补不仅能提高机体的免疫能力,还能使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内,有助于体内阳气的生发,为来年开春乃至全年的健康打下良好的基础。

大雪节气时进补以滋补为主,应适当多吃富含蛋白质、糖、脂肪和维生素的食物,以补充因天寒而消耗的能量,常食羊肉、牛肉、鸡肉、虾仁、桂圆、大枣等食物,这些食物中含蛋白质和脂肪,产生的热量多,对于身体虚寒、阳气不足者尤宜。

一些身体虚弱的人在食补的同时,也可以用药物进补,宜选择的中药有:紫河车、蛤蚧、杜仲、人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、枸杞等,可和肉类一起做成药膳食用,也可将以上中药浸泡成药酒,在寒冷的大雪时节适度饮用,可滋补肾脏,温通血脉,促进血液运行,帮助人体抵御寒气。

多吃富含维生素C的食物,代表食物有鲜枣、猕猴桃等。研究显示,摄取大量维生素C能减少因寒冷而导致的直肠温度下降,并可缓解肾上腺的过度应激反应,增强身体对寒冷的耐受性。柿子椒、番茄等深色蔬菜以及柑橘、柠檬等水果中也富含维生素C。

情绪

大雪时节要情绪平和,以静养为主,保持心境清静,宁神定志,做到豁达宽宏、谦让和善、生活知足、精神畅达。工作、学习之余多听音乐,多做一些休闲娱乐,以振奋精神。

(卜茂萍)



做过心脏手术,喝水别「一鼓作气」

刚刚接受过心脏手术的病人都会时常感觉口渴,这主要是因为人体受到大的创伤或经历过体外循环,体内发生复杂的变化,使人感觉口渴。但是术后早期过多饮水有害无益。

为什么大部分做过心脏手术的患者术后早期不能过多饮水?喝水时有哪些方面需要注意?

心脏手术后过早喝水会加重心脏负担

我们把心脏比作一个水池,正常的心脏排水正常,然而功能较差的心脏无法正常排水,就像下水道被堵塞的水池,如果还在不停地向水池内灌水,水就会溢出。心脏术后不建议喝水有两个原因:

避免增加心脏负担。手术本身对心脏就是一种打击,特别是经历过体外循环或术前合并心功能不全的患者,如果这个时候再多喝水,水经肠道进入人体血液循环系统成为血液的一部分,导致血容量增加,加重心脏负担。

避免肺功能受影响。术后早期,患者多合并低蛋白血症,如果入水量大于出水量,多余水分就会渗入组织间隙,导致肺水肿。病人会出现呼吸困难,咳出类似口水样的透明泡沫,严重者则为粉红色的泡沫痰,危及生命。

心脏手术结束后,医生会根据监测指标,控制病人饮水量,甚至在病人觉得非常渴的情况下,还严格控制饮水。患者需要准备一个透明且带刻度的杯子,帮助计算饮水量。

那么术后多长时间才可以正常喝水?答案是:没有统一的时间。只有当心脏功能恢复正常时,才可以正常饮水。

如果患者手术前心脏功能没有受到影响,出院复查时心脏的功能也是正常的,那么出院后,可以不用严格控制饮水,保持微微有点渴为宜。

心脏手术后的患者喝水要记清“五不宜”:

不宜过猛。心脏病人喝水太猛,会使心脏负荷过大,出现呼吸困难、心悸等症,甚至危及生命。喝水时千万不能“一鼓作气”全喝掉,要一口一口慢慢喝。

不宜过多。心脏病人服药喝水以每次100毫升~150毫升为宜,小口喝下,每天可多次喝水。

不宜过烫。建议平时喝30℃~40℃的温开水。吃饭时也一样,刚出锅的羹汤别马上就喝。

不宜过勤。心脏病人应采取少量、多次、匀速的喝水方法,即每隔2小时~3小时适当饮水,每次100毫升左右,比如睡前、半夜醒来和晨醒这3个时段,可以喝水100毫升。

不宜过凉。心脏病患者最好别吃刚从冰箱里拿出来的饮料和食物,否则会增加心率、加大心脏耗氧量,有诱发心律失常、心绞痛的危险。(董宁)