

## 酸甜不过山楂糊



一日,我在美食街游逛,突然看到一个卖糖葫芦的小摊,才意识到山楂早已上市了。望着一个个被冰糖裹挟着的山楂,我想起了母亲做的山楂糊。

我家院子里有两颗山楂树,每逢过了七月,便会长出翠绿的小果。从那时开始,我就会在树下不断观望,盼着它由小果变成大果,由绿果变成红果。等过了十月,山楂像一串串小红灯笼似的,挂满枝头,在绿叶和蓝天之间,显得分外饱满。我便“蹭蹭”爬上树,坐在树枝间,边吃边往口袋里装。

山楂倒是生得可爱,红色的外皮长满了数不尽的白色小点,像极了脸上的雀斑。因此我给它起了个外号——雀斑果。山楂可以做成山楂片、冰糖葫芦、果丹皮……而我尤爱母亲做的山楂糊。

山楂糊做法并不难,一看都能学会。只见母亲摘下几十颗山楂放入盆中,用清水浸泡洗净。再用刀把它们一个个都切成两半,放入锅中。待山楂煮软后,就用木铲搅拌,并用一侧用力压成碎泥状,然后加入白糖慢慢煨。直到最后冒出大大的泡泡,即可食用。这时,早前透明清澈的水也变成了红色汪洋一般,光泽格外诱人,散发的香气溢满了整个房间,站在旁边的我不停地吞口水。

刚出锅的山楂糊甚是烫。我舀一勺,放入嘴中酸甜的香气顿时萦绕在舌尖,直击味蕾,弥散在整个口腔。山楂糊顺着喉咙,进入到五脏六腑,感觉整个人都精神了起来,好不爽快。我常因吃得过快,致嘴边粘满了山楂糊。母亲见了就会哈哈大笑地说:“吃慢一点,快成大嘴猴了。”我记得那时候,我们一家人坐在桌前,一边品尝山楂糊,一边诉说着当日的喜悦。一碗山楂糊,温暖了那段旧时光。

山楂还有健脾益胃的功效。我从小不爱吃饭,母亲十分忧愁。自从知道我喜好吃山楂糊后,便会把它做成罐头密封起来。每到开餐之时,先给我热一小碗,吃几口,瞬间唤醒了我的味蕾。就这样,我渐渐喜欢上了吃饭,母亲的笑容又多了起来。

想到这,我拿起了手机,给母亲打了过去:“妈,我想吃你做的山楂糊。”电话那头,我听见母亲爽朗的笑声,她说山楂已经摘下来,就等我回来呢。

挂了电话,我的鼻子突然一酸,心里却很甜。母亲的爱,就像一碗山楂糊,温暖着我的每一个冬季。(冯元)

上世纪五十年代,有一年腊八节,父亲回家,神秘兮兮地从包里掏出一个纸包,里面包着一瓣蒜,父亲说,这是糖醋腌蒜,好吃得很,一点儿也不辣。说完,父亲用刀把那一瓣蒜切成了八片儿,蒜中间一片大的送给祖母吃,母亲和家里六个孩子每人分了一小片。

那是我第一次吃到糖醋腌蒜,开始以为和普通蒜没啥不同,小口咬一丁点儿,舌尖一碰到立刻欢乐起来,酸酸甜甜脆脆爽爽,最后连手指头上的余香也不放过,忍不住放嘴里“砸吧”几下。

母亲问父亲,哪里得来的这瓣蒜,父亲说,是同事从家里带来的,办公室每位同事分了两瓣儿,他吃了一瓣儿,剩下一瓣儿悄悄包起来,带回家让人尝尝。

一片糖醋腌蒜,勾起了馋虫儿,母亲让父亲去问同事糖醋腌蒜的配方,父亲说,听字面意思就知道,用糖醋腌制就行。

那天,母亲本来要腌腊八蒜,便照着父亲的方子,将蒜瓣放瓶子里,加些醋和少许糖精,密封起来放置阴凉处。父亲胸有成竹地说,等着吧,等到了春节,糖醋腌蒜就大功告成了,到时一人分几瓣儿吃。

我从那天起便有了盼头,一天天数,盼着蒜瓣儿开始变绿,心情也跟着雀跃起来。到了春节,一早我便跑去把一瓶腊八蒜抱出来,迫不及待地打开盖子,一股儿醋蒜味儿扑面而来,父亲给我们每人夹了一瓣儿,我咬一口,味道不对呀,没有腊八节那天吃的糖醋腌蒜好吃。父亲笑着说:“一个味儿呀,没有什么不同。就是



## 消油腻 食核桃胡萝卜粥

元旦、春季以及聚会用餐时,部分人因为进食了大量的肉类、油炸食品等,造成肠胃超负荷运转,功能紊乱,出现腹泻、腹痛、厌食等症状。除了多喝水加快肠道蠕动,减轻脂肪和酒精对肝脏的危害以外,可用蔬菜来补充膳食纤维。如生菜、胡萝卜、芹菜等新鲜蔬菜,还可以吃点笋类、菌类,排除体内垃圾,达到调理肠胃的作用。核桃、胡萝卜粥对脾胃有滋补、保健、助消化等作用,节后脾胃不适者,不妨一试。

**核桃粥:**取核桃、粳米各100克。分别用清水浸泡2小时,然后一起放入锅中,加入适量水煮开后,小火熬至米开花,加入适量盐调味,即可服食。核桃可健脾开胃、增加食欲,对慢性胃炎等肠胃不适者有食疗作用。另外,核桃还具有抗癌抗癌作用,对胃癌、食道癌等有一定的抑制作用。

**胡萝卜粥:**新鲜胡萝卜200克,粳米100克。胡萝卜洗净,切碎,油煸炒,加入洗净的粳米以及适量水煮粥,煮至粥熟后食用。胡萝卜中含有维生素,人体摄入后可转化为维生素A,尤其适合皮肤干燥、口唇干裂者食用。此粥有健胃、补脾、助消化的功效。(胡佑志)



## 父亲的糖醋腌蒜

颜色不一样,估计我们腌制的时间不够。”

我虽然有些失望,但毕竟我们腌制的蒜也酸酸甜甜,而且过年有饺子吃,有新衣服穿,糖醋腌蒜略有“失色”也影响不了过年喜庆的主旋律。

后来,生活条件好转,我寻来了做糖醋腌蒜的“真”方,才知道父亲当年那个方子纯属山寨版的。糖醋腌蒜需要用鲜蒜头,将鲜蒜头用清水泡一周,然后捞出沥干水分,加盐腌制一日,再将醋和红糖(也可加入些许酱油)熬煮放凉后倒入蒜中,腌制一月即可食用。

腌制好了,送父亲一罐让他尝尝,父亲说,这是他第一次吃到糖醋腌蒜,是下酒的好菜。

父亲记忆力真差,那年同事送他两瓣糖醋腌蒜,他不是自己独吃了一瓣儿吗?父亲这才说了实话,当年同事是送了他两瓣儿,他没舍得吃,想包起来回家让我们尝尝,到厂门口看到看大门的老梁了,老梁是个孤寡老人,没妻没子,怪可怜的,父亲便送了他一瓣儿。

至于糖醋腌蒜的味道,父亲全是听同事说的。当年那个方子,也是父亲编的,那个年代红糖是稀有物,只好用白糖替代,哄我们高兴了一个腊月。

每年,鲜蒜上市时我便买一兜回来做糖醋腌蒜,有时腌制多了,存放好几年也坏不了。年年腊八我也腌制一瓶腊八蒜,还按父亲的方子,不过将白糖改为冰糖,留着春节蘸饺子吃,过节的仪式感提醒我们莫忘旧事故人,时光深处的岁月,虽然物质匮乏,却有人情,有味道,有对生活浓浓的期盼。(李秀芹)

## 清热凉血食马蹄

马蹄,又称“荸荠”,营养丰富,汁多味甜,有着“地下雪梨”的美誉。食之清脆爽口、滑润香甜。无论生吃、煮食,还是用它炒菜或做汤,都受到人们的欢迎。中医认为,马蹄味甘,性寒,入肺、胃经。具有清热化痰、化积利肠、生津止渴、通淋利尿、消痛解毒、清热凉血等功效。

马蹄属于阴性食物,由于性寒,能起到清热凉血的作用。可以治疗温病消渴、黄疸、目赤、咽喉肿痛、小便赤热短少、外感风热、痞积等症。对于热性疾病患者,在就医服药的同时,饮用马蹄汤效果不错。现介绍药用方几则,不妨一试。

**热病伤津、口渴心烦。**取马蹄120克,去皮,捣烂,绞汁,当茶饮,每日1-2次,连服3天。

**湿热黄疸、小便不利。**取马蹄150克,切碎,加

水煎煮,滤取汁液,当茶饮服,每日饮服5次,连服3-5日。

**咽喉肿痛。**取马蹄150克,捣烂,绞汁饮服,每日3次,连服3-5日。

**麻疹透发不畅。**取马蹄100克,桉柳15克或鲜枝叶30克。入锅,加水煎煮,取汁液饮服,每日2次,连服1周。

**预防流行性脑膜炎。**马蹄100克,生石膏10克。入锅,加水煎煮,取汤液代茶饮服,每日1-2次,连续3日。

**大便下血、痢疾、崩漏。**取马蹄150克,捣烂,绞汁,加黄酒50毫升拌匀,空腹饮服,每日3次,连服3-5日。

(有之)

## 预防脑中风 睡前喝杯水

很多老年人因害怕夜尿,养成睡前不喝水的习惯,导致体内缺水,使血液黏稠度增加,血液过度黏稠、浓缩,容易导致血栓形成,诱发心脑血管疾病的发生,如脑中风。因此,绝大部分脑中风患者是在清晨起床时才会被发现,这就是因为夜间缺乏喝水而导致。

由于老年人肾功能减退,夜间尿量增多,导致体内缺水,血液黏稠,容易引起心脑血管病。因而有心脑血管病的老年人,要夜间增加一次喝水的习

惯。除了白天主动喝水外,夜间也应喝上一杯水,使血液稀释,降低血液黏度,减少脑中风的发病率。可见,老年人睡前喝杯水,会有预防脑中风的作用。但是,患有心衰和心功能不全的患者,睡前不宜大量喝水,否则,会增加心脏的负担。

水的种类有很多,最养生的就是温白开水了。太热或者太凉的白开水都会刺激老年人的肠胃,而温开水是最养人的,老年人可以睡前适量饮用。(又知)

## 冬季养生妙招

中医养生认为,冬天藏住身体的精气 and 阳气是非常重要的。那么,冬季该如何保养“精气”和“阳气”呢?

### 1、养肾为先

寒气内应肾。肾是人体生命的原动力,是人体的“先天之本”。冬季,人体阳气内敛,人体的生理活动也有所收敛。饮食上就要时刻关注肾的调养,注意热量的补充,要多吃些动物性食品和豆类,补充维生素和无机盐。狗肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、大豆、核桃、栗子、木耳、芝麻、红薯、萝卜等均是冬季适宜食物。

### 2、增苦少咸

冬天要少食用咸味食品,以防肾水过旺;多吃些苦味食物,以补益心脏,增强肾脏功能。常用食物如:橘子、猪肝、羊肝、大头菜、莴苣、醋、茶等。

### 3、温食忌硬

黏硬、生冷的食物多属阴,冬季吃这类食物易损伤脾胃。而食物过热易损伤食道,进入肠胃后,又容易引起体内积热而致病。食物过寒,容易刺激脾胃血管,使血流不畅,而血量减少将严重影响其他脏腑的血液循环,有损人体健康。因此,冬季饮食宜温热松软。

### 4、水果煮熟吃

平时我们吃水果都是洗干净就吃,要么做成水果沙拉。但水果大都是属于生冷食物,脾胃虚弱、体质差的人吃了不易吸收,还会出现一系列不适。水果搭配合适食材,煮熟吃,可以让营养加倍,更有养生功效。

### 5、适度加强运动

供暖以后室内比较暖和,大家不要忘记

锻炼身体。每周可以进行3到4次慢跑,老年人可以打打太极拳,或晒晒太阳,这样才能保持身体免疫功能的正常。

### 6、皮肤保湿

早晨起床喝一杯蜂蜜红枣水,蜂蜜里含有的氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D能滋润肌肤,红枣能让气色更好。中午则可以在餐后选择普洱茶,普洱有很好的保湿、抗氧化作用。晚上一杯温开水让身体充满水分。

### 7、室内注意加湿

供暖季节室内空气变得干燥,一定要注意加湿。一是选一个合适的加湿器。二是室内取暖时,在炉子上烧一壶水,打开盖,使水分蒸发。三是在室内晾一些潮湿的衣服、毛巾等。四是在地面洒水,或放一盆水在室内。都可以增强人体的舒适度,避免呼吸道疾病的发生或减轻其症状。

### 8、清扫暖气死角

保持暖气片的清洁干净,要经常打扫,如果有灰尘沾在暖气片上,它就容易随着温度的升高蒸发在空气中,引起呼吸道疾病。随着室温的升高,一些细菌会同机活跃起来,容易诱发咳嗽、哮喘等疾病。

### 9、每天别忘开窗

一到冬天,往往就不爱开窗。尤其在供暖初期,室内温度突然变高,会让人体对冷热的调节还没适应,容易出现头晕、咽喉肿痛等症状。室内温度不能太高也不能太低,尽量保持在16到22度之间,建议在供暖以后每天通风2到3次,每次15到20分钟左右。(刘凯)

家庭药箱的功能是以备不时之需,所以必不可少。如果你问:“急救箱算吗?”比起家庭药箱,急救箱的药品一般不够齐全,为了自己 and 家人的健康,今天起就好好准备一个药品齐全的家庭药箱吧。

家庭药箱里可贮存工具类和药品类的物品。工具类包括体温计、血压计与血糖仪、棉签、纱布、创可贴等等;药品类则包括常见的外用和口服药品,如消毒液、感冒药、止痛退烧药等等。如家中有心血管疾病的老年人,药箱里也需存放相关急救药物,比如硝酸甘油,它有助于舒缓突发性心血管阻塞。

### 贮存急救工具药品

家庭药箱中应该贮存类似急救箱的工具和药品,这些物品只能用来处理轻伤或者初步急救。如果伤口太深、流血不止或感染,必须马上送医院治疗。

如果家里有宝宝或儿童,体温计是药箱的必需品之一。市面上有许多电子体温计或耳温枪,药剂师一般不建议使用水银体温计。水银温度计里面的水银汞是一种有毒物质,如果处理不当,有可能会中毒。

如果家里有“三高”人士,药箱里就需要备有血压计与血糖仪。

在药品方面,分成人药物和儿童药物。药品除了有不同的种类,也有不同的配方。举例来说,退烧药物有粉状、颗粒状、液体状、肛塞药物等等。

### 药箱不是万能箱

有时药剂行售卖的药会有特价,最好不要因为便宜就买一大堆囤货。家庭药箱虽然有解决燃眉之急的好处,但要记得它不是万能箱,它只是一个暂时的应对措施,让病人有足够的时间咨询医生或药剂师。比如说,头痛可以服用镇痛药物,但如果头痛依然没有好转甚至有恶化的现象,那就必须咨询医生的意见,进行更详细的检查。

### 标记药效日期

我们是否可以将在诊所就診后吃剩的药

物作为备用药物?有些病人只要病情有好转就停药,这是错误的。另外,每一次生病的情况都是不一样,不能一概而论。尽管如此,如果还有吃剩的药品,要记得标识清楚有效日期,以免变质。

### 置放处要点

家庭药箱应该放在哪里呢?可放在干燥且避光的地方,因为阳光曝晒或潮湿的地方都可能导致药物变质。此外,需注意以下几点:

●避免放在高温地方,比如说靠近烘培机或者炉灶处。

●放置处必须是在儿童不易拿到的地方,以避免错服药物而导致悲剧的发生。

●内服药和外敷药都需分开存放,以免误食。

●许多人为了节省空间会将说明书或药品包装取出,建议尽量将药品和说明书放在一起,方便参考。

### 网上购药须谨慎

或许有人会认为,现今药剂行随处可见,万一需要用药就去买好了,家里不备药箱也无妨。这种心态是错误的。

虽然新零售时代讲究快速和便捷,但多数药剂行甚至诊所都没有24小时服务,因此若发生紧急状况,家庭药箱就非常重要了。

再加上,现代人的生活忙碌,发生状况时可能也无法第一时间到医院或诊所挂号,所以还是备好家庭药箱为上策。

随着时代演进和科技迅速发展,线上药房服务也变得普遍了,人们可以随时在线咨询医生或药剂师以及购买处方药物,但要切记,网上购药必须谨慎,网购药物存在着一定的风险。首先,消费者不清楚有关药物是否适合,还有非法运营的网上药店猖獗,屡禁不止导致假药流通,以致消费者有可能买到假药或非注册药物而危害健康。建议消费者只选择在可信赖的网店购买药品,而且需经过药剂师的鉴定和指示才能服用。(龙悦)

## 家庭药箱