



## 热爱可抵漫长岁月

——读扶霞·邓洛普《鱼翅与花椒》有感

正如汪曾祺在《人间草木》中所说：“一定要爱着点什么，恰似草木对光阴的钟情。”我想，不仅仅是对于草木与光阴，就连对味道与美食而言，人们也同样始于内心的钟情和悸动。

在春节假期中，我幸运地遇到了这样一本有关美食的书籍，作者笔下的每一篇故事都是在用心地讲述中国菜，她把所有对美食的热爱留在文字中，每一种菜肴在她面前无不带着新奇，她与美食的相遇就像是一道奇妙的历险旅程。这本书便是英国作家扶霞·邓洛普的《鱼翅与花椒》。

其实，我对于这本书的第一兴趣，是来自于“花椒”，因为我与作者有着共同的爱好——麻。不错，当任何味道有了飘香的麻辣点缀，就像长了翅膀的鸟儿，可以“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”。

作家扶霞是1994年来到中国，她有了一个中文名字：邓扶霞。自从来到中国，她就发誓，不论人家请什么她就吃什么，不管食物有多么古怪，她一律来者不拒。第一次与四川料理相遇时的神魂颠倒、亲眼目睹鸡鸭被宰杀时的惊吓、体验千变万化的刀功、对饮食养生的叹服……无一不是她与美食相遇的点点滴滴。

美食，是一个地方的招牌，也是一座城市的气象。从广袤的天府大地到荒凉偏幽的甘肃，从福建的深山到迷人的扬州……透过扶霞那澄澈的眼睛，我们可以更为客观地了解中国菜肴分布的广泛和独特。

菜肴，是舌尖的灵魂，而每一个地方的食物都同样有着独一无二的气质。“川菜的辣带着一丝丝甜，就像悠闲的四川人；湘菜直接又毫无妥协的余地，就跟那里培养出来的领袖人物一样；扬州菜则是太平盛世的食物，温暖而抚慰人心。”虽说这是一本以吃为中心思想的书籍，但字里行间更透着扶霞的人格魅力。好像根本就不用犹豫，她就知道自己想要什么、想过怎样的生活，这对于很多人来说都是不可想象的。

在探索美食的道路上，扶霞也并不是一帆风顺。公寓的生活条件并不舒适，床垫、被单都是潮乎乎的，夏天闷热多蚊蝇，冬天潮湿灌冷风，就连竹子里住着的奇怪的小东西，到了晚上也不悠闲，发出“唧唧唧唧”的声音。但正是因为她对中国和中国菜肴的着迷，这些小烦恼也被她完全抛却。

爱，也是带着深深浅浅的无奈，但同时也是期许和呼唤。“我对饮食烹饪的研究，初衷是想记录一个生机勃勃的城市。后来我才明白，从很多角度来说，我都在书写老成都的墓志铭。”扶霞的文字，有一种直达心底的呼唤，不论是谁，都会被她的文字所吸引、所打动。在这个功利的时代，热爱是一种稀缺和奢侈。而从扶霞的《鱼翅与花椒》一书中，可以看见扶霞就是这样带着热爱前行的一位乐观主义者。（管淑平）

我国对洗洁精产品的质量进行抽取调查，结果显示产品合格率为93.6%，而那些不合格的产品主要是由于甲醛超标、去污性能不达标等原因造成的。

因此，洗洁精不会致癌，但是甲醛超标的洗洁精如果长期接触皮肤很容易造成皮肤受损，进入人体后会严重危害食管和呼吸道，从而增加患癌的风险。

如果购买的洗洁精不是合格产品，一些非法商家会添加一些有害物质，如甲醛。这样可以降低成本，延长清洁剂的保质期。在抽样的100种产品中，合格率在93%以上，因此，我们在购买时必须选择一些品牌质量是有保证的，虽然洗洁精本身不会致癌，但也不应轻视。

哪些“洗洁精”不建议使用呢？

### ★ 高化学成分的洗洁精

不同品牌的洗洁精所含化学成分不同，去污能力好的，意味着化学成分含量高，皮肤直接接触容易出现发痒红肿、蜕皮情况。因此，购买洗洁精的时候，一定要仔细检查成分

俗话说：一年之计在于春。这句话同样适合于我们的饮食，新的一年开始了，我们要安排好春季的饮食，为健康打下良好的基础。以下原则，可以记下来，贴在冰箱上，经常提醒自己。

### 清淡饮食少油盐

做菜时尽量少用油、少放盐，清淡饮食有益健康。少吃油，可以减少油脂的摄入，有助于控制体重。少吃盐，有助于防控高血压。

### 一日三餐巧安排



## 春季饮食原则

一年之计在于春，一日之计在早餐。营养充足的早餐，可以为健康及时“加油”。早餐不能忽视、马虎，不仅要天天吃，还要吃饱、吃好。中餐不能凑合，晚餐不必大鱼大肉地犒劳自己，适度才健康。

### 食物多样来点“粗”

不同的食物提供的营养素不同，没有一种天然的食物能提供人体所需要的所有营养素。每天食物的种类要多一些，这样各种食物所提供的营养成分才能相互补充，满足生活和工作对营养的需求。经常吃点粗杂粮，如玉米面、小米等。总吃精细粮容易出现B族维生素缺乏。另外，经常吃些薯类，如红薯、土豆等，这些食物含有丰富的膳食



纤维，可以防止便秘、预防癌症。

### ★ 味道较为刺鼻的洗洁精

案例证实，部分过敏患者发现罪魁祸首竟然是家中常用的洗洁精。主要原因一是患者本身是过敏体质，对劣质香味较为敏感。二是洗洁精添加劣质香精，在使用过程中患者甚至会出现胸闷气短、头晕恶心、反胃呕吐等情况。

### ★ 散装的洗洁精

散装洗洁精通常不是正规厂家生产的产品，不会标注具体的日期、商标和厂家，卫生条件、生产过程和原材料都未达标，为了实现清洁防腐的效果，会在其中加入甲醛。如果长期接触，会增加骨髓性白血病、多发性骨髓瘤的患病风险。

### ★ 杀菌作用的洗洁精

实际上洗洁精本身就存在一定的杀菌作用，而那些号称有杀菌作用的洗涤剂则会额外添加一些成分，不但对环境破坏力强，还可能存在对人

### 缤纷果蔬加点“野”

经常吃绿色、红色或黄色的蔬菜或水果，比浅色蔬果含有更多的维生素和抗氧化物质。应季果蔬也不断上市，像李子、杏、香椿、韭菜等，香椿炒鸡蛋、韭菜炒鸡蛋、小葱拌豆腐、荠菜馄饨等，不仅看着养眼，吃起来也清爽。

### 动物食物悠着点

动物食物可以提供优质的蛋白质、脂

肪、维生素和矿物质，每天应该适量吃些动物性食物。吃动物性食物过多，脂肪的摄入同时会增加，不利于健康，应适可而止。动物肝脏，如猪肝、鸡肝或鸭肝等，含有丰富的锌、铁和维生素A等，可以经常吃一些。

每天最好能摄入一些奶制品。在选择奶制品时要注意看说明，不要把含乳饮料当作奶制品选择。豆制品虽然属于植物性食物，但品种多样，蛋白质丰富，应该经常食用。

### 多动少坐身体健

春季新芽吐绿，百花盛开，是外出踏青、沐浴大自然的好时候，应该多到户外活动，一方面欣赏美丽自然风光，另一方面还能锻炼身体。（东黎）

体有害的毒素。

### 如何正确使用洗洁精？

#### ★ 洗碗筷

当我们洗碗时，可以使用两种方法：一种先将洗洁精用水稀释成200-500倍，浸泡2-5分钟，用海绵或抹布擦洗后，用流动清水冲洗干净。第二种是将洗洁精直接倒在海绵或抹布上，蘸取少量水后擦洗餐具，一定要戴上橡胶手套，再用流动水冲洗干净。

#### ★ 清洗水果和蔬菜

清洗蔬菜和水果时，最好使用清水，然后加入洗洁精浸泡5分钟，浓度不要太高，再用流动清水冲洗2-3次，更有助于洗掉蔬菜和水果上的污垢。

#### ★ 控制洗洁精的量

洗洁精上都有使用标准，但是我们很多人在使用的时候，都是根据自己的习惯去使用。过量的洗洁精不但不会增加清洁的力度，反而会对人体有害。所以，理应按照上面标注的使用剂量来使用。

（黄娜）

## “雨水”养生

“雨水”节气过后，雨水渐多，湿气渐重，在饮食调养方面，应以调养脾胃为主，可选择韭菜、香椿、百合、豌豆苗、茼蒿、荠菜、春笋、山药等。

### ● 山楂乌梅消滞茶

【材料】山楂10克，乌梅10克，谷芽10克，麦芽10克，冰糖适量。

【做法】所有材料洗净后放入瓦煲，加水600毫升，大火煮开，转小火再煮20分钟，加入冰糖即可。

【功效】山楂消食开胃，乌梅生津止渴，谷芽、麦芽均能消食健胃，饭后来一杯，酸甜可口。

### ● 紫苏杏仁粥

【材料】紫苏叶10克，杏仁10克，白米50克，生姜3片，大枣3枚。

【做法】白米洗净，加水适量，放入杏仁、生姜、大枣煮粥，待粥快煮好时加入紫苏叶即可。

【功效】紫苏解表散寒、理气宽中，杏仁宣肺化痰，白米健脾养胃，姜、枣和胃安中。适用于外感风寒、肠胃不适者。

### ● 马蹄茅根萝卜汤

【材料】马蹄、白萝卜、鲜茅根、瘦肉、生姜。

【做法】将马蹄、白萝卜洗净，去皮，与鲜茅根、瘦肉、生姜一起熬制，加少许盐调味。

【功效】清热解暑、生津止渴、润肠通便。但身体虚寒、大便溏泻者不宜饮用。

### ● 山药糯米粥

【材料】山药、糯米、大枣。

【做法】将山药去皮洗净，切片备用；糯米淘洗干净，用冷水浸泡半小时；大枣洗净备用。锅中加入冷水，放入食材，先用大火煮开，再用小火慢炖约1个小时即可。

【功效】山药有补中益气、长肌肉、止泄泻、治消渴、益肺固精、滋养强壮等功效，可用于治疗糖尿病、消化不良、食欲不振、遗精盗汗、虚劳咳嗽等症。

### ● 三花茶

【材料】金银花10克，菊花10克，茉莉花3克。

【做法】沸水冲泡。

【功效】菊花味甘微苦，清肝明目、泄肝火；金银花味甘性寒，可清热解毒。这款茶可提神醒脑、宁神静思、疏风清热、养肝明目。（袁凤 伊羽雪）



## 高血压患者饮食应注意

高血压患者倘若平日里好好饮食并作息规律，对于生活的影响并不大，但要是注意一些禁忌，会给患者的身体带来很大痛苦。那么，平时应该多吃些什么才能够有效缓解病情？

### ◆ 用粗粮当主食

众所周知，平日里吃的米饭以及馒头等都是加工过的，这种食物的口感虽然比较好，可是对于高血压患者来讲，经常吃很可能会使血压或血糖升高。所以，高血压患者平时应该多吃一些粗粮，对于维持血压有很好的效果。

### ◆ 不吃糖分高的食物

人在精神不佳时，摄取糖类就能立刻恢复活力，原因是

糖类会很快被小肠所吸收。正是因为这个特点，有一些高血压的患者也会吃糖，可吃多了甜食很容易出现身体发胖的情况，而身体肥胖也是导致高血压的一个重要因素。

### ◆ 忌吃肥肉

平日很多人喜欢吃肥肉，肥肉含有大量脂肪，如果摄入过多会造成体内胆固醇升高，引发各种疾病，导致高血压的产生。因此，高血压患者要减少肥肉的摄取，不能贪多。

### ◆ 忌烟酒

现在人们把更多的时间和精力花在了工作上，在压力的促使下，很多人喜欢抽烟缓解压力，也有一些中年人应酬比较多，到了饭桌上没有办法

拒绝喝酒。这些不良习惯，对高血压患者是加重病情的主要因素。如果长期饮酒，甚至还会导致人体器官的病变，尤其是对高血压和心血管疾病的患者而言，很容易出现病情反复的情况。

### ◆ 少吃盐

有一些人平常吃饭口味比较重，摄入过多盐对高血压患者很不利。

多吃蔬菜能够帮助人体改善心肌功能，促进血液循环，从而防止高血压疾病的发展。不过，有些蔬菜也是高血压患者不能吃的，比如韭菜，因为高血压是阴虚体质，吃了过多的韭菜可能会导致肝火旺盛，加重病情。（佳琪）

丈夫每到春天就喜欢去菜地喝茶，家居山前，开垦出一片土地，养花种菜。春天蚊蝇未出，温度适宜，穿单衫不寒，着厚衣不热，户外喝茶正惬意。菜地里小葱、韭菜、菠菜正生长旺盛，一畦草莓已经开出了朵朵白花，像白蝴蝶飞舞在绿叶间；一簇簇顶着毛茸茸的蒲公英也怒放着黄色的花；香椿树才欢欢喜喜抽出了嫩芽儿；地边的山楂树也不甘落后，新枝条露出了绿叶，在尾端顶出几片粉色的叶，花儿一样漂亮。不远处的树上，电线杆上几只不知名的鸟儿在啾鸣，唱出春天新的歌谣，田垄上爬着一只肥硕的白猫估计听醉了，睡得正酣。

人坐田间，春风得意，长嗅深吸透肺鲜，轻呷慢品忘尘缘。丈夫说，喝茶就需在野外，一杯熟茶就着一片春光，才不枉费这千元一斤的新茶。

儿子去年去江苏出差，从茶农手里买回一袋当年新采摘的碧螺春，送我们尝鲜。说起来我家的茶叶真不少，子女买的，朋友送的，红茶、绿茶、白茶、黑茶，什么季节喝什么茶，单那些讲究就够我“喝”一壶的。

我的祖父也很喜欢喝茶，但在旧时，农人哪里喝得起好茶，每年春耕农忙时节，祖母才舍得给祖父冲泡一点点茶叶末，这可是待客的礼遇。祖父干活累了，坐在地头，大口大口地喝茶，甘之如飴，我馋得吧嗒嘴儿，祖父将茶水递到我嘴边，我吓得连连后退。60多年前，乡下女人哪有喝茶的，形容厉害女人才说“这女人抽烟喝茶”，可见女人喝茶和抽烟是在一个等级。

有些家里来了要客，茶叶也需借。借茶者通常手持茶壶问邻家借一壶茶，主人便会从自家茶罐里捏一

## 半盏春茶

点儿，多少随意。后来，土地承包到户，农人生活条件好了，我们家再也不喝茶叶末了，买得起茉莉花茶了，有杆有叶有花，清香扑鼻，可祖父过世了，他未能等到一壶香茶。

父亲更喜欢喝茶，母亲每天都会泡一壶茶，父亲做文案工作，晚上经常加班，喝茶可以提神。茶除了解乏还有提神的功效，我那时在学校当老师，晚上熬夜备课是常有的事，父亲便送我一包花茶。果然我一喝便睡不着觉了，后来喝着喝着就喝上瘾了，觉得喝水若不放点儿茶，只喝凉白开，日子便寡淡了许多。在很长时间内，我以为茉莉花茶是最好的茶叶，后来才知道，茶叶有好多种，父亲喝的茉莉花茶只是最普通的一种，父亲对茉莉花茶情有独钟。

生活在一壶茶水中滚动，氤氲出幸福的味道，喝茶也由最初的解乏提神升级为养生休闲。我端坐菜地里喝半盏春茶，往事从茶水里汩汩而出，不经历光阴，就难以体会当下这份悠闲和醇香。（李秀芹）