

粤 食

从白切鸡开始

身处广东多年,常与粤菜相伴。如果说我哪道菜最喜欢,当然是白切鸡了。

不过,想吃一口好的白切鸡,得去清远。因为清远鸡的品质最好。清远鸡有个特点,“三黄五短”,“三黄”指皮黄、脚黄、嘴黄,“五短”表示脖子短、腿短、身短、嘴短、命短。清远鸡,也叫清远麻鸡,因母鸡背羽面点缀着无数芝麻样斑点而得名,其以体型小、皮下和肌间脂肪发达、皮薄骨软而著名。

清远鸡多为散养,在草地或树林等地自然生长,食用的一般是谷、饭、菜叶,或是农家吃剩的饭菜,还有大自然的小虫子。清远空气质量也好,特别是鱼塘边生长的清远鸡,青竹成荫,四季常青,昆虫较多,还有大量鱼、虾、螺之类,天然食饵丰富,为清远鸡的生长提供了蛋白质饲料,所以其肉嫩细滑。清远鸡每天有足够的运动量,虽长得慢,但营养丰富,富含硒、维生素E及风味物质肌苷酸等,对保护心脑血管非常有好处。

白切鸡,讲究皮滑肉嫩骨甜,选用的鸡龄就不能太长,否则肉老。一般选用4个月未下蛋的母鸡做白切鸡,其刚好成年,正是含苞待放的年纪,肉质紧实而滑嫩,一旦母鸡生了蛋,肉质便打了折扣,嫩滑不足,少了点风味。

煮鸡的时候火候很重要。煮过头了,鸡肉老了;煮的时间不够,鸡肉可能没熟透,鸡骨头里还透着血水。厨师把鸡在白卤水滚至微沸时放入,经过三次浸、拎、提,令鸡浸至仅熟,达到皮爽、肉嫩、略离骨的效果。厨师凭多年经验,瞅准时机,拿筷子插到鸡腿边的肉里,皮“脆”地一声,筷子进去几公分深,拉出一看没有血丝,鸡就煮好了。

煮熟的鸡需“过冷河”,即用冷水或冰水略冲洗一下,保证鸡皮爽脆、鸡肉多汁、肥而不腻。斩件,摆盘,上桌,搭配一碟姜、葱、酱油组成的蘸料,简单的姜葱蓉就足以带出鸡肉的鲜美。夹起一块色泽金黄、皮薄骨细的鸡块,蘸上秘制酱料,咬一口,齿颊留香,让人欲罢不能。

细细品尝,白切鸡脂肪沉积适度,肉质甘爽可口,鸡皮嫩滑,鸡味浓郁,食后倍觉喉咙甘润,回味香醇。每次品尝过后我的脑海中就会闪过清远的一片山地丛林,鸡群在自然环境中生长,呼朋引伴,你追我赶,自由玩耍,快乐地吃着天然的食物……清远鸡之所以风味独特,得益于千年品种的遗传,得益于山青水秀的北江沿岸优异的自然环境,它是大自然原生态的精华凝聚,成就了如今的鲜美香醇。

白切鸡是粤菜传统名菜,多作宴席冷盘。在清远,在绿树环绕的乡村大排档里,在溪水潺潺的农家乐园里,白切鸡的香味飘了过来,那香味是一种不能抗拒的力量,带着精准的方向,直接命中我的嗅觉器官,激起我洪水般的食欲。于是,邀上三五好友,去清远,吃粤食,从白切鸡开始……

(甘武进)



惊蛰过后,莲藕最养人

藕在市场上很常见,是老百姓桌上的一道美味佳肴。李时珍在《本草纲目》中称藕为“灵根”,味甘,性寒,无毒,为祛淤生津之佳品。春天最适宜吃莲藕,莲藕除了能改善过敏体质,还有清热凉血、健脾开胃、补益气血、增强人体免疫力的作用。

莲藕胜过人参补

辅助抗衰 藕中的维生素C及多酚类物质,可以提高免疫力,延缓衰老。

补血生肌 它富含铜、铁、钾、锌、镁和锰等微量元素,蛋白质、维生素和淀粉含量也很丰富。藕粉为养阴补血之佳品,又好吸收,贫血、易疲倦、食欲不振的人可服藕粉。

安神宁心 莲藕含维生素B群(特别是B6),有助于减少烦躁,缓解头痛和减轻压力,降低心脏病,还能防止动脉硬化,改善血液循环。

润肠通便 其富含膳食纤维及黏蛋白,能辅助降低血糖、三酸甘油酯和胆固醇水平,促进肠蠕动,预防便秘及痔疮。鲜藕生姜汁还可治疗肠道炎症。

祛痰止咳 鲜藕汁可用来缓解咳嗽、黄痰、气喘和气管炎等。

止血 藕中含有单宁酸、维生素K,有收缩血管的作用,鲜藕性寒,多用于凉血止血,经常流鼻血、咳血、痰中带血者,可用鲜藕与鲜白茅

根水或生侧柏叶煎服。

化痰 将莲藕生食或捣汁和酒服,能破血化痰、消肿解毒。中医认为,其是止血而不留瘀的食疗佳品。

补虚 藕的含糖量不高,又含有较高的维生素C和膳食纤维,故而对于肝病、便秘、糖尿病等的人十分有益。

生吃熟吃功效大不同

熟吃

莲藕熟吃则性味甘温,有健脾养胃、补心养血、生肌止泻、补五脏之虚、强壮筋骨、延年益寿的功效。可以清炒、煲汤、煮粥。

★鲜藕凉茶

材料:鲜藕50克、水1碗半、白砂糖适量。做法:鲜藕切片后放入锅中,加水1碗半小火煮至1碗,再加入适量白砂糖拌匀,放凉后即可当茶饮。

生吃

生吃性味甘寒,可养阴生津、润肺止咳、健脾益气、散瘀消肿、凉血止血、解酒、止呕。生吃可以凉拌;也可以榨汁。

磨粉

莲藕还可以晒干磨粉,保存的时间更长。

★自制藕粉

材料:莲藕1.5斤,要选粉莲藕。做法:将藕去皮洗干净,切成小块泡在清水盆里,泡出淀粉,放进料

趁着春花盛放,春日郊游踏青是强健体魄、舒缓身心的一件乐事。但山野间如何保证运动安全?不同人群踏青要注意什么?专家告诉你!

春日运动可护脊

《黄帝内经》有曰:“春三月,万物以荣。”应“夜卧早起,广步于庭”。也就是要趁着万物萌发的季节,去户外舒展运动。

春天万物生长,也是运动护脊的好时节。此时经常在户外进行踏青、徒步等舒展全身的有氧运动,既是运动升阳,符合“春夏养阳”的中医养生观念,又能促进经络畅通,对维护脊椎健康大有裨益。

对于正处于生长期的青少年、久坐低头的白领,踏青更有益处。缓步登山能让腰部、臀部以及腿部肌群得到充分锻炼,增加核心肌肉力量和稳定性,也有助于预防脊椎问题的发生。而缓步登山作为有氧运动,能提高心肺功能。同时,春天万物复苏、

这5件事。

★饭后立刻吃水果

水果进入人体之后,往往会在肠胃当中停留20-40分钟。碳水化合物和蛋白质食物经过胃肠分化的时间会更长。所以吃完饭后之后立即吃水果,对身体健康十分不利,不仅会增加血液的粘稠度,还会影响血液的正常流动。

★饭后立马睡觉

人们在吃完饭后常常觉得特别困,会躺在床上或沙发上睡一觉,或立马进入睡眠状态,这对健康来说是非常不利的。人体刚吃完饭,肠胃当中会聚集大量的血液帮助人体消化,当你睡觉时,可能血液流速速度比较慢,消化食物速度比较慢,食物容易发生返流,可能会诱发食道癌变。



许多人认为,植物油不同于动物油,胆固醇没那么高,多吃点没关系。但大家不知道的是,植物油的热量非常高,相同重量的植物油的热量要高出猪肉一倍多,是鳕鱼的4倍多。

◆不胖不瘦不用锻炼

身体不胖不瘦,不见得健康指标就正常。有些不胖不瘦的人,胆固醇

气候温润,人在户外运动后产生的多巴胺,能舒缓身心、调节情志。

山野运动两点提醒

踏青于山野之间,如何保证运动安全?专家提醒,要学会选择路线和正确使用登山杖。

首先老年人因肌肉力量逐渐减弱,适当户外散步有助于维持肌肉质量,保证机体协调性、稳定性。但要注意避免过于陡峭的上下坡路段,尤其是大落差台阶更要尽量避免,以免因肌肉力量不足,令关节承受冲击力过大,反而容易带来损伤。应尽量选择平坦宽阔、视野清晰的路面行走。

对于一般人群,可携带登山杖,以备不时之需。上坡时可借上肢力量辅助,下坡时也能帮助缓冲,减轻对膝关节的冲击力,还能在路面情况发生变化时保持稳定。登山杖尽量使用一对而非单根,才能平衡借力。有的人觉得上坡吃力,下坡就容

易些。其实,下坡时对膝关节有较大冲击力。且下坡时肌肉力量因为登山消耗而不足,更易摔倒。因此,在走下坡路段时,应注意缓步下山,尽量使用登山杖缓冲及保持平衡。若是遇到较大陡坡,可以减小步伐,按“之”字形行走,通过简单的自我调节方式来降低对膝关节的伤害。

运动升阳须防风湿

脊椎是督脉和膀胱经循行的部位,也是人体阳气集中的部位。因此,要格外注意保暖,防风防“湿”。

专家提醒,有晨运或晚间散步习惯的人群,要注意早晚防风,建议调整运动时间,避开大风时段。尤其是有颈椎问题的人群,可带上颈巾,或尽量边晒太阳边运动。运动后,要注意及时擦干汗和穿衣保暖,避免“汗出当风”,让寒湿之气乘虚而入,引起颈椎问题复发。此外,还可多晒太阳和背部艾灸,以起到祛风祛湿、温阳通络的效果。(东黎)



★饭后立即吸烟

俗话说,饭后一支烟赛过活神仙。许多人都在吃完饭之后吸一根香烟,觉得整个身体都特别的舒适,其实,这样的生活模式对人体的健康危害是较大的。因为,烟草中含有的有害物质是较高的,当吃完饭之后吸烟,会增加人体吸收有毒物质的含量,诱发血脂高于粘稠。

★饭后立即洗澡

当人体在吃饱饭后,立马去洗澡,会导致大脑当中得不到有效的营养,加上洗澡时温度不断上升,会对大脑造成刺激,诱发脑血栓的出现。

★饭后久坐

饭后久坐,人体的血液循环和代谢能力都会逐渐减慢,积累更多的脂肪和胆固醇,糖分的堆积又成了斑块,会导致心脑血管疾病的发生。

(黄娜)

锻炼必须循序渐进,经常坚持。

◆少吃就可以减肥

少吃只能影响免疫功能,体重反而会反弹。科学的减肥不是节食,而是讲究科学搭配饮食,加上合理的运动。

◆局部锻炼可瘦腰

锻炼首先消耗内脏脂肪,然后才是皮下脂肪。皮下脂肪也是血流多的地方先消耗,如四肢、脸部等,只有做全身锻炼,才能消耗脂肪,而且一次必须超出20分钟。局部锻炼是不能减掉脂肪的。

(蔡然)



“配角”陈皮

间再长点,则是外表黄绿色的黄皮,它有祛除湿、和胃的功效;冬至时节,则是“大红皮”的出场,它温补温和,以温为主。

陈皮既是药材,也是食材。它入茶、入膳、入酒、入药都可。什么样的陈皮最好?陈皮的时间越久越好。实际上从“陈皮”的名字上也可以得知,时间的沉淀才渗透出陈皮的好味道。

时间愈久的陈皮长得比较“丑”,褪去了曾经的新鲜,如同岁月渐老的老人,繁华渐渐淡去,美丽的容颜消逝。可是,在得与失的转换中,人生也变得更注重内涵,慢慢变得温和、低调、懂得和谐。

中药中讲究“君臣佐使”理论,各药之间相互配合才能达到更好的疗效。作为辅药的陈皮,甘于寂寞,在默默无闻中发挥着自已应有的作用。(张帮俊)