



咸鸭蛋

在乡下朋友家吃饭,朋友家养了很多鸭子,于是满桌菜肴里有好几盘以鸭为原料的菜品。对我而言,最喜欢吃的是咸鸭蛋。剥开蛋壳,筷子一挑,黄油冒出,掰开便看到蛋黄一层一层的,近一层颜色深一层,越往里越红,看着就诱人。喝口白酒,咬一口渗着黄油的农家咸鸭蛋,可谓是美味了。

咸鸭蛋,古称咸粽子,民俗又叫盐鸭蛋、腌鸭蛋、青果,在我国历史悠久,深受百姓喜爱。南北朝《齐民要术》记述:“浸鸭子一月,煮而食之,酒食具用。”说的就是咸鸭蛋。袁枚《随园食单·小菜单》有:腌蛋以高邮为佳,颜色细而油多,高文端公最喜食之。席间,先夹取以敬客,放盘中。总宜切开带壳,黄白兼用;不可存黄去白,使味不全,油亦走散。

一直以来,大多数家庭主妇都会腌制咸鸭蛋,把其当成家庭常用菜肴之一。不过,腌制方法大有讲究,传统做法有两种。一种是寻找个头大小均匀的新鲜鸭蛋,洗净,外面裹上加水加盐搅拌均匀的黄泥或稻草灰,码入小口大肚坛内,封口月余。另一种是直接盐水浸泡,同样也是封口月余,取出煮熟即可。前者煮熟后可见蛋黄自然浸出红油,蛋黄细沙;后者出油率则较前者低得多,口感也没有前者细腻。

母亲是做咸鸭蛋的好手,成品颜色好看,出油率高,口感又好,让我颇有口福。母亲在野外取大袋红壤,这样可使腌制的鸭蛋蛋黄呈红色;将红壤放入坛子,散入食盐,用水搅拌均匀至稠状,鸭蛋放入坛中,保证全部被红壤水覆盖,封口,半个月后即可食用。当然,腌制时间越长,味道越咸,蛋黄颜色越深,红油出的会更多。

煮好的咸鸭蛋,刀切两半,白色的壳,白色的蛋清,里面却是红彤彤的蛋黄,流着油,客人用筷子尝一口蛋黄,沙沙的,润润的,满口生香;蛋白很嫩,不咸,吃着正好。小时候,一个咸鸭蛋就能吃一碗米饭。我将蛋黄抠出,筷子捣碎,拌在米饭里,咸鸭蛋让饭菜有了美妙的滋味。

咸鸭蛋也可与其它菜搭配烹饪,如咸蛋蒸豆腐、咸蛋蒸猪肉、咸蛋黄南瓜、咸蛋炒苦瓜等。特别是咸蛋炒苦瓜,属客家小炒,是简单美味的养生菜,清淡的苦瓜与咸蛋同炒,苦瓜涩味全无,裹上一层咸蛋黄末,口感粉滑,清香四溢、回甘爽口。

对吃鸭蛋的描写,如袁子才所说,“带壳切开,是一种,那是席间待客的办法。平常食用,一般都是敲破‘空头’用筷子挖着吃。筷子头一扎下去,吱——红油就冒出来了。”那个“吱”字将吃咸鸭蛋的动作写得有声有色,让人有点按捺不住,得弄个咸鸭蛋好好尝尝。

(甘武进)

我国幅员辽阔,南北气候差异很大,哪一个时段是暮春时节,各地都有差别。不过,从我国大多数地区的气候演变规律来看,每年的四月中旬至五月上旬,基本上都处于暮春时段,这一时段是从春到夏的过度阶段,保健养生的方法也很多,记住下面三个提醒,肯定有益于身体健康。

◆ 别轻易判断“夏天来了”

依据气候规律,夏天的气候标准是日平均气温稳定通过22℃,我国大多数地区的四月中下旬及五月初,日最高气温可能达到30℃,但日平均气温常常只有20℃左右,不能用夏天的眼光来看待这种“局部时段的30℃”,而必须用春天的养生法则。春天的早晚时段,或是天气变坏之时,应多穿些衣服,中老年人以“不感觉热”为标准,年轻人则以“不感觉冷”为标准。否则,极容易患上感冒等呼吸道疾病。换一个角度说,“春捂”也是一种抗热锻炼,使得人体能自然适应即将到来的炎热夏季。

◆ 中午室外热,脱衣要及时穿

暮春的早晨寒意明显,上班、上

学的人们都会多穿一些衣服,而到中午下班、放学时艳阳高照,气温常常达到或接近30℃,人们忍不住在路上脱掉外套。暮春的中午,当感觉到热得难熬时,在艳阳下或进家后脱掉外套,如果能及时穿衣,对健康并无妨碍;但倘若贪凉,不注意及时加衣,则容易患上呼吸道感染等疾病了。

同样是在不冷不热的季节脱衣服,为什么秋天不容易引起感冒,而春天容易感冒呢?除了人的生理内因外,秋春季室内外温差的不同,也是最主要的因素。专家分析得出,由于房屋的热情性和温度变化的不同,春季室内气温低于室外,室内外温差为负值;秋季室内外温差则为正值。也就是说,春季从温暖的室外进入冷凉的室内,如果不及时穿衣服,则容易受寒生病;秋季室内温度相对较高,进入室内后,则可以少穿些衣服。

◆ 多喝水,没有坏处

暮春时节,全国绝大多数地区都是大风天气,北方地区每年四、五月份都是风沙是频繁的时节。因为风速较大,人体就容易流失水分,抵抗力就会随之下降,容易诱发、加重感

暮春时节要过度适应

冒和许多慢性病。这个时候,补水就显得特别重要了。

一般来说,早晨起来要喝点水,这不仅是因为人体生理的需要,还因为此时天气还不是太热,白天容易遗忘喝水。而劳作之后要补充水(最好是淡盐水),是因为劳作或运动之后,在风的作用下,常常“出汗不见汗”,也容易忽视补水。此外,沐浴前后也要多喝水。据专家研究,每天喝够两

公升水,可以通过水分冲洗体内的毒素,减轻肾脏的负担,是排毒最简便的方法。美容专家告诫,暮春季节的皮肤保养尤为重要,除了做一些皮肤基础护理外,更要让皮肤多补水,每天至少要喝够8大杯水。须注意的是,许多年轻女性喜欢以甜饮料代替水,这是不科学的,因为这些甜饮料喝下去后,会摄取体内大量的糖分和热量,对身体没有好处。(霍寿喜)

养五气 防五火



坚持午休:保心气。

午睡前可以按摩劳宫穴(手掌心横纹中,第二、三掌骨之间)和脚上的涌泉穴(足底中,足趾跖骨屈时呈凹陷处)。这样能使心肾相交以改善睡眠。

情绪稳定:护肝气。

怒则伤肝,应定时休息、不疲劳,过劳亦伤肝。

按摩腹部:健脾气。

以肚脐为中心,顺、逆时针用手掌各按摩45下,再轻拍膻中穴(位于两乳头连线中点),能健脾气。

缓慢呼吸:养肺气。

经常按摩鼻翼,晨起深呼吸,一呼一吸6秒钟。按摩肺俞(第三胸椎棘突下旁开1.5寸处向下),向椎体方向按揉,至酸胀,能养肺祛病。

小便咬牙:提肾气。

早起

晚睡前,用一手按肚脐下,另一手按摩背对应点,轻拍肾腧。叩齿吞津,排小便前,脚趾用力着地并咬牙,可提肾气。

防心火:少忧愁思虑。防心火应少喝酒多锻炼、少吃辛辣。可以用竹叶泡水喝,吃带心莲子、冰糖银耳莲子羹。

防胃火:食不过饱。防胃火应少吃辛辣、油炸食物,多吃青菜、水果等。

防肝火:忌横眉怒目。防肝火不应太劳累,常饮奶制品和果汁。

防肺火:莫怨恨。此外,冷食伤肺,应多吃蔬菜、水果和白萝卜。

防肾火:勿久坐易恐。久坐不活动伤肾,恐惧不安伤肾。(游云)

准妈妈怀孕了,都喜欢研究自个儿的大肚子,没事就美滋滋地左按按,右摸摸,有时还“挤捏拧揉”齐上阵。初次当妈,兴奋过度,一刻也不能闲着。

■ 大肚子真的不能摸?

有人说,不能老摸肚子,老摸肚子会刺激孕妇产生假宫缩,宝宝脐带容易绕颈,还可能引起脐带老化从而早产……要是仅仅因为摸摸肚子就埋下隐患,那当妈的还不痛心疾首?

妇幼保健专家说:其实每个孩子都喜欢父母的爱抚,胎宝宝也不例外。孕妈对胎儿进行适宜的抚摸很好,但要注意一些细节。

抚摸肚子是妈妈与宝宝最早的触觉交流,宝宝通过触觉神经感受体外的刺激,有益于激发其活动积极性并促进运动神经的发育。良好的刺激还能促进胎儿大脑功能协

调发展,增进宝宝的智能发育。

■ 大肚子怎么摸?

一般从怀孕两个月开始,胎宝宝就在母体内活动了。随着妊娠月份的增加,活动幅度会越来越大,抚摸可从妊娠第五个月起,到预产期前2-3周。每次抚摸的时间也不可过长,5-10分钟为宜,可以根据胎儿的反应,调整抚摸的强度与频率。

抚摸大肚子,手法也是有讲究的。最好双手放在肚皮上,缓和地推向中间,做一个向上的动作,轻柔自然,力道均匀适当。还可以用指尖像钢琴一样在肚皮上轻叩,好似跳舞般游走。

对孕妈肚子的抚摸不同于美容按摩,所以不建议用含化学成分按摩油。轻抚腹部,想象宝宝可爱的小脸,轻声呼唤他,和他聊聊天,妈妈和小宝宝都会感到很幸福。

(彭晃)

孕妈肚子能不能摸



枸杞养生 你吃对了吗

枸杞是一种人们熟悉的养生食材,被加工成各种食品和饮料,日常也有不少用枸杞养生,常见的办法就是用枸杞泡水。但也有人认为,枸杞泡水并不能充分发挥其营养价值,干吃比较好。真的是这样吗?

● 枸杞什么时候吃效果最好

枸杞味甘性平,具有滋补肝肾、益精明目、生津安神等功效,可用于治疗目眩多泪、虚劳咳嗽、消渴咽干等症状。

此外,对于心神不定、容易失眠的人来说,枸杞还能起到助眠的作用,因此晚上睡前是吃枸杞的最佳时间,特别是对老年人而言,睡前嚼服枸杞,既可缓解夜间口干,还能让你睡得更香。

● 枸杞泡水喝能否起到养生作用

现在很多人习惯用枸杞泡水喝,但也有人说枸杞泡水喝其实没什么营养,最好把泡水的枸杞也一起吃掉。有专家表示,喝枸杞泡的水并非全无好处,但要想充分发挥枸杞功效,还是煎煮和干嚼更好。因为经过煎煮后,药物的有效成分会释放得更加充分,自然药效也就更好。干嚼与煎煮类似,但煎煮能配合其他药材,让保健的

效果更理想。

在枸杞搭配煎煮的药材方面,可根据季节和体质进行选择。

春季可以将枸杞和黄芪配合煮水饮用;夏季可以与菊花、金银花、胖大海和冰糖一起泡水喝;秋季宜与雪梨、百合、银耳、山楂等药材煮成羹;冬季则可以加入桂圆、大枣、山药等煮成粥。

个人体质方面,气虚的人可配合党参、黄芪一起煮;如果阳虚则可加入人参和鹿茸。枸杞在中医角度看是一个调补物,不同的人配不同的药有不同的效果。

需要注意的是,枸杞虽好,但并非所有人都适合食用,枸杞具有较强的温热功效,因此身体有炎症或是感冒发烧、腹泻的人最好别吃。

● 不能与绿茶同饮

绿茶和枸杞可以分别用开水冲泡饮用,不要放在一起冲泡。绿茶里所含的大量鞣酸具有收敛吸附的作用,会吸附枸杞中的微量元素,生成人体难以吸收的物质。

● 不能多吃

枸杞适合体质虚弱、抵抗力差的人服用。但一定要长期坚持,每天吃一点,才能见效。

枸杞虽好,也不能吃过了量,否则会使人上火、流鼻血,甚至造成眼睛红肿不舒服等。特别是阳虚体质的人,更应注意枸杞的用量,因为枸杞性甘、温和,用量过度会造成上火,尤其是生吃时更应减少用量。

● 感冒发烧最好别吃

枸杞具有温热身体的功效,除以上说的一些人别吃,患有高血压、性情太过急躁的人,或平日大量摄取肉类,导致面泛红光的朋友也最好别吃。

即便是健康人群也要注意枸杞的摄入量,对健康成年人而言,每天食用20克的枸杞就差不多了。(伊羽雪)

暮春食疗养生

健脾除湿养生粥

暮春时节,人体易感湿邪,引起脾湿内停,这时应健脾运、除脾湿。将粳米、薏米、芡实洗净,山药去皮,切块。锅中放入薏米、芡实和适量水,文火煮20分钟后倒入粳米,再煮20分钟后加入山药,煮至粥熟,最后调入白糖即可。此粥可健脾除湿,防治百病。

行气和胃荷叶饮 暮春饮荷叶茶,可以改善因脾湿而引起的脾胃不和,气机不畅。将荷叶洗净、

切碎,与白豆蔻、砂仁一同放入砂锅,加水煮沸,再改文火煮20分钟,最后用净纱布滤汁即可。脾虚不运、胃气阻滞时饮此茶,可健脾养胃,行气活血。

疏肝补肾养生汤 暮春可顺应阴阳变化,食用疏肝补肾的食物,为人夏打好基础。将枸杞、杜仲洗净,鹤鹑去毛、去内脏、去爪、斩块放入锅内。再倒入鸡汤,加盐、料酒、胡椒粉、葱姜等调味料,

于枸杞、杜仲同煮至肉烂汤香,然后捞出杜仲,即成。肝肾阴虚、肝阳上亢时饮此汤,可补肝益肾,强筋健骨,益精明目。

调养肝气去“春火”,还可用黄芪、枸杞、菊花泡茶饮用,能起到健脾、疏肝和清热之效。暮春饮食上宜低盐、低脂、低糖。主在健脾胃,祛湿气,养肝血,补肾气,调理脏腑,为安度盛夏打好基础。

(汪小科)

有趣的中药名称

我国的中药起源很早,可以追溯到原始社会,我们的祖先在长期生活的探索和实践逐渐积累了丰富的中药知识。那么,中药的名称从何而来?其中,还有不少有趣的故事呢。

有些药材是根据外形起的名字。海金沙是一种攀援蕨类植物的孢子,秋季收割晒干后从孢子囊飘出,像沙滩上那一粒粒闪闪发光的金黄色沙粒,由此得名。海金沙具有清利湿热,通淋止痛之功。

贝母,始载于《神农本草经》,陶宏景谓之“形似聚贝子,故名贝母。”是一种路人皆知的止咳良药。牛膝因其每个茎节处有肉色膨大,似牛膝,又可治四肢拘挛、膝痛不可屈伸,故名牛膝。

木蝴蝶为紫葳科植物。木蝴蝶

的成熟种子呈扁圆形,边缘具白色透明的膜质翅,有绢丝样光泽,体质轻盈,待成熟飘落,似蝴蝶展翅,翩翩起舞。

白头翁在《唐本草》中记载:“其叶似芍药而大,抽一茎,茎头一花,紫色,似木堇花,实大者如鸡子,白毛寸余,正似白头老翁。”其茎头上方锤状的果实顶部舒展着一丛灰白色的长柔毛,以老翁相比恰当不过。有些药材是根据功效起名,观其名可知其功。

防风又名屏风,防治风邪、祛风解表、祛风湿。番泻叶,泻利肠道,治便秘。骨碎补,骨头碎了都能补,可知其能补肾强骨,活血续伤。

路路通,具通利之性,活血通络,利水消肿,通下乳汁。

覆盆子,可补益肝肾、固精缩

尿。服后夜间不需起夜,可将尿盆扣覆不用,因此得名“覆盆子”。

中药也有不少寓意深远的典故。远志是多年丛生草本,在路边恰是一簇碧绿的杂草,其貌不扬,所以《本草经》记载,远志的别名为小草,但其却拥有安神益智的功效。李时珍曰:此草服之能益智强志,故有远志之称。

当归产自甘肃岷县,在唐朝之前岷县名叫当州,特产是一种香草叫“蕲”,古代“蕲”与“归”押韵相同,所以叫当归。当归有使气血各有所归之效,古人赋予了它千里奔波、盼归相守之意。

使君子原名留求子,含使君子氨酸钾,有杀虫消积,可治疗儿童因蛔虫导致的肌瘦面黄,在古代是有效的驱虫药。(晓菊)