

羊刀炖

地处陇东黄土高原上的甘肃庆阳,为北豳故土,是周祖农耕文化发祥地之一。《诗经·豳风》中曾展示了这个地域古老而独特的文化。地处这里的庆城县,位于陕甘宁三省交汇处的三角地带,和毛乌沙沙漠边缘的黄土高原丘陵沟壑区造就了山川壑兼有的地理风貌。自古以来物产丰饶,粮油充足,名吃品种繁多,风味独特,饮食文化历史悠久。由于受北方游牧民族饮食习惯影响,这一地区尤其是北部地带,牛羊肉成为日常食品,因此诞生了一种美食——羊刀炖。

羊刀炖,当地人也称“羊捣炖”,它是一种羊血制品,其美味可口,而且还具有增加热量、补虚抗寒、补养气血、温肾健脾、防病强身等作用。

羊刀炖虽好吃,但制作难度高,要求条件苛刻,要经过接血、兑血、浸血、烩血等环节,以兑血最难掌握。首先是接血,做羊刀炖必须是新鲜的羊血,在杀羊时现接现做,把适量的青盐放在接血的容器内,再接现杀的羊血,羊血不能放置过久,否则做出来的味道不好。其次是兑血,待羊血未冷却之前,将上等的荞面逐渐加入,边加边用擀面杖朝一个方向搅动,使血与面互相融合,达到稠稀适中,将擀面杖提起时面血自然下流即可。然后兑水,水温要不凉不热,夏季多加凉水,冬季多加温水,接着再次搅动,直到面血开始冒出白沫时,停止搅动,将擀面杖取出,几乎是在一瞬间,容器内的面血就会凝固在一起,像果冻一样。兑血是做羊刀炖的精髓,搅动的速度和次数都有严格限制,兑面的量,兑水的温度都得控制好,面加多了兑出的羊刀炖太软,加多了又太硬,不好吃还无法完全凝固,这个过程全凭制作者的经验和熟练性。再次是浸血,用勺将凝固的刀炖舀成薄片或用刀在盆内打成块状,放入开水锅里稍煮一下,起到进一步凝固定型的作用。最后是烩血,把清油、葱花、各种调料(以花椒为主)倒入炒勺里炆出味,放入已浸过血的羊刀炖和羊汤里同烩。羊刀炖一般是边吃边烩,一碗一烩,即把烩好的羊刀炖舀在碗里,加入用羊油熟好的辣椒油、葱花、香菜,配上蒜瓣即可食用。

做羊刀炖,就不得不说烩刀炖的羊汤,这是刀炖的品质所在。这种清汤绝不是清汤寡水,而是煮了肉的原汤,新鲜、清澈、清亮,却不浑浊,始终保持着纯正的口感。煮羊肉的时候,得用大锅煮大块的羊肉,加入自制的料包,各家各户做出的羊刀炖口味千差万别,其奥秘就在这个料包上。红红的、油油的、飘香的清汤,可加现烙的薄饼,也可烩刀炖,不管吃什么,再喝一口清汤,爽快又过瘾。

羊刀炖软硬适中,麻辣香味俱全,营养丰富,是庆阳人喜欢吃的一种特色美食,用猪血做的刀炖叫猪血刀炖。羊刀炖为庆城县自古以来的食品,在现今的市面上仍有出售。但过了驿马镇和马岭镇,做羊刀炖的就比较少了。

(刘志洲)



开学在即,读书郎准备好了吗?

经过近2个月的暑假,马上就要开学了。据统计,在开学前后的2周时间,约80%的学生会出现心理波动,主要是轻松的假期生活与开学后紧张的学习环境反差较大造成的。在假期里玩得越“疯”,开学前后的心理不适反应可能越强,调适好作息与心理,才能重新融入学校生活,开启新的学习阶段。

★ 端正心态,调整好情绪

可以在开学前几天,对在校的学习、生活进行回顾,让自己松弛的情绪逐渐适应新学期。

★ 调整生物钟,逐步进入正轨

假期中,有的同学作息不太规律,开学前要提前调整作息时间,好

的生物钟对人的生活能起到较好的推动作用。做好生物钟的调整,重新做到起居有序。

★ 减少使用电子产品

开学前,同学们要尽量将手机等电子产品收起来,合理安排学习生活时间,培养新的爱好和习惯,多参加感兴趣的活动,取代假期里形成的上网习惯。

★ 结合实际,制定学习计划

新学期即将开始,可以根据自己的实际情况,制定一份详细而可行的新学期计划。计划中不仅包括学习目标,还包括个性发展、兴趣特长等内容。如新学期要提高哪几门课的成绩,要不要学一门新特长

等。计划内容应适量,期望值不宜太高,不能执行几天就放弃。

★ 积极参加体育运动

每天开展1小时左右的体育运动,适当的运动不仅可以消除疲劳,提高大脑中的血氧含量,还能够促进大脑活动,既健身又悦心。

★ 进行积极的心理暗示

新学期开始前,不妨给自己这样的心理暗示:“新学期即将开始!我要精力充沛地投入新学期的学习生活,我将学习到更多的知识。”通过类似的积极心理暗示,增强愉悦感,使自己精神饱满地迈进新学期。

(伊羽雪)

跑步健身好处多

免疫力,更是跑掉了体检报告里的“↓”和“↑”。跑步前,我的甘油三酯、胆固醇、血小板、转氨酶等等非高即低,通过坚持跑步和适当调理饮食,各项指标都达到正常。长期伏案久坐,肩颈疼痛的慢性职业病逐步得到改善,就连困扰我的风湿病发病的频次也越来越少。

跑掉失眠。失眠曾一度困扰着我,入睡困难,半夜醒来就很难入睡,导致休息不够、精力不集中、记

忆力差,严重时影响到工作和生活。自从爱上跑步后,倒头就睡,也不再做梦,半夜醒来后能很快入睡,拥有了高质量的睡眠,有了充沛的精力,生活质量大大提升。

跑出快乐。每天跟随太阳一起起床,迎着晨曦奔跑,听鸟儿在枝头鸣唱,放一段喜欢的音乐,或听听感兴趣的书籍音频,尽情享受晨跑的乐趣。跑前热身、轻松慢跑、跑后拉伸,跑完大汗淋漓的通畅,拉伸后的舒爽久久不散。



释放压力。每当压力山大、心烦意乱的时候,我都会让自己跑起来。迈开双腿,奔跑在长长的跑道上,微风轻拂,放空自我,在步履交替中,解不开的心结、化不开的愁绪,便随之释然,以轻松愉悦的心态,积极面对生活。

跑步是最简单、最有效、最便捷的健身方式。跑步虽有诸多好处,但遵循科学方法必不可少。如果你想开心健康地生活,那就勇敢地跑起来。

(王根娣)

早上『三透』长精神

每天早上,五点半的闹钟将我从香甜的梦中叫醒,开始了新的一天的生活。在早上,我认为做到“三透”,轻快舒服。

一是书读透,洗把脸,开始读书。正襟危坐于书桌前,大声诵读读书。书大多是经典古文或诗词,或当代作家作品,朗朗上口,诵读之中,随作者思绪飞扬,每有会意,或手舞之,足蹈之;或击节赞赏,或若有所思,又赶紧在书上或是本上记下几句。读将近一个小时,就感觉收获满满,余香满口,妙不可言。

二是水喝透。早起后沏上一杯茶,茶香袅袅,一面读书一面喝茶,水带着一股温热缓缓流进肺腑,清洗肠道,犹如做气功一样,感觉特别舒服。

三是汗出透。六点多走出家门,到公园里晨跑。跑上几圈,大汗淋漓,运动后分泌的快乐激素,让人浑身有说不出的清爽。

早上“三透”,身体和精神都得到了锻炼,让我神清气爽,精神愉快,元气满满地迎接新一天的生活。

(王自亮)

空腹不宜吃甜食



甜食是“快乐的源泉”,不开心时吃点甜食,能缓解郁闷;开心时加点甜,能锦上添花。如果甜食吃得不对,就会严重影响身体健康。

空腹时,糖分基本不经消化立即就被吸收,会导致血糖水平短时间快速升高。暂时性的高血糖会与

体内许多重要组织中的蛋白质产生反应,使其受到损害,患慢性疾病的风险增大。吃甜食最好把握以下三个时机。

一是运动前。运动过程中需要消耗大量体能,但运动前又不宜饱餐。这时适量吃些甜食可满足人体的能量供应。

二是呕吐或腹泻。呕吐或腹泻时喝一些盐糖水,有利于胃肠功能的恢复。

三是糖尿病患者低血糖时。糖尿病患者出现低血糖时,喝些糖水或甜味饮料,可使其度过危机。

另外,吃甜食不宜咀嚼太久。口腔中的乳酸杆菌能使糖发酵产生酸,加速牙齿老化,且时间越长,老化程度越高,吃完甜食后要要及时漱口。

(胡佑志)

处暑养生小常识

气候干燥,宜滋阴润肺

处暑之后,秋燥也随之而来,会出现皮肤干燥、口干唇燥、咽喉肿痛等症状。这时可以多食芝麻、核桃、糯米、胡萝卜、荠菜等具有润肺降燥的食物。少吃生姜、蒜、葱、辣椒等辛辣食物,防止耗伤阴血津液而加重口唇干燥。

肺气旺,宜多酸饮食

秋天是最适合吃酸的东西,如苹果、石榴、葡萄、芒果、樱桃、柚子、柠檬、山楂、番茄等,可收敛肺气。

防秋燥,多补充水分

秋季养生应注意及时补充水分,可以预防由于秋季气候干燥所造成的皮肤粗糙、起皱、瘙痒等症状。一般秋季要比其他时节每天多饮水500毫升以上,以保持肺脏

与呼吸道的正常湿润度。还可将热水倒入杯中,用鼻子对准杯口吸入,每次10分钟,每日2-3次,都是保持鼻腔和呼吸道湿润度的好办法。

预防咽炎,温度和湿度要适宜

天气干燥是引发咽炎的一个重要原因,保证室内空气新鲜和湿度是非常重要的。居室空气干燥及过冷、过热都能影响咽部黏膜的防御机能,日久而成慢性咽炎病变。让室温保持在20℃左右人最舒服。

皮肤干燥,沐浴少用去脂皂

秋天气候干燥,皮肤容易缺水引起瘙痒。尤其老年人因为自身皮脂腺分泌过低,皮肤干燥,经常搔抓。皮肤干燥的人在秋季洗澡时间不要太长,水温不要过高,间隔时间不要太近,尽量避免搓澡,尽量不用去脂的香皂和药皂。洗浴后要使用滋润皮肤的润肤露,给皮肤做好保湿滋润的护理。

春困秋乏,睡眠要保障

夏去秋来,此时我们的身体却有说不出的疲惫感,这就是人们常说的“秋乏”。应尽量争取每天多睡一个小时,晚上10时前入睡最好,早睡早起,以提前进入防秋乏的“备战”状态。此外,还要适当午睡,有利于化解困顿情绪,特别是老人,宜“遇有睡意则就枕”。

(东黎)

连日的热浪翻滚,骄阳灼灼,“秋姑娘”终于在处暑之时,在晚霞如锦缕缕清风中,在大家的热切期盼下,向我们款款走来。当这二十四节气的圆盘转动至此,一种亘古不变的自然律动,让繁华落幕,大地又重归寥廓静远。早晚终于有了一丝凉润之爽,甬道上、河岸边、风吹稻浪的田埂边,处处都是“迎秋”的身影,连蛙鸣蝉鸣里飘荡的都是轻快的音符。

最喜欢在处暑天,落坐于河岸边,清冽冽的河水映照悠悠白云,水中的太阳像龙宫的那颗夜明珠,泛着炫目耀眼的光。鹭鸟在河水之上翻飞起舞,水中不时有鱼儿蹦跳着,搅得涟漪如花。群鸟欢鸣,云花如锦,仰头静望间,心上便有了远意,“云中谁寄书愁来”。

在花季年龄,临近开学,每到处暑,最惬意的莫过于攥着父亲给的零花钱,在街头巷尾闲游,买几颗新鲜柿子,一掰两半有滋有味地啃吃着,香甜溢满唇齿。书店里看得目疲头晕,匆匆买本教辅书,找一心仪的小吃摊,要一碗浆水鱼鱼,那酸爽的芹菜浆水味,金黄金黄的玉米面鱼儿,呷一口顺滑光溜,红红的油泼辣子吃得面红耳赤,带劲至极,周边尽是食客的低头吸溜声,这家乡处暑天的绝味小吃,成了我味蕾上最深的眷恋。



最喜欢在处暑天,恰逢一场缠绵细腻的“迎秋之雨”,雨丝如烟似雾,轻柔地滴落于湖水中,溅起细小的涟漪。有时兴致所牵,会在处暑天撑着雨伞,静望池塘那“雨打莲荷”之色。节令至此,花儿已凋谢化为尘泥,硕大的荷叶也像经历了一场战事,伤痕累累,满池的枯枝败叶。突然就想到“潇湘仙子”和贾府众人游湖时讲的那句:“我最不喜欢李义山的诗,只喜他一句‘留得残荷听雨声’,偏你们又不留着残荷了。”这曹公笔下最无人间烟火沾染的才女,将“枯荷”改为

“残荷”,真是绝妙至极。雨丝轻洒残荷,那一份生命的凄美之感,在心头氤氲。这就是荷之风骨,繁华之时,灿然绽放,枯萎凋零,淡然处之,从容笃定地接纳注定的命运,无怨无悔,让生命一点点化为养料,滋养根系,在轮回涅槃间,活出一种傲然之姿。

处暑之夜,抬眸的一瞬,被那酝酿了几日花苞的昙花,惊艳了目光,它在一点点舒展,“静望一朵花开”,那似与花儿间一种灵动的呢喃细语,乳白略显嫩黄的花瓣在暗夜里一点点绽开,淡黄色的花蕊像初春破土而出的禾苗,“噌噌”地“抻胳膊蹬腿”,活泼泼就从娇嫩冰柔的花瓣间窜了出来,顷刻,一种清奇浓郁的芬芳弥漫于整个房间。我惊叹这绝尘冷艳的花儿,积蓄了生命中所有的能量,只在这暗夜灿烂绽放,生命虽短如流星,却带着一种永恒撼人之美。

这个末伏烈日杲杲,暑气蒸人,蛮横霸道的“秋老虎”持续发威,人们在大汗淋漓中终于迎来处暑,“露蝉声渐咽,秋日景初微”,当早晚终于有了一丝凉意,大地上也像徐徐展开的油画,灌满浆的稻谷沉甸甸低下了头,银杏叶已由翠绿开始泛黄,晚霞灿若锦缎,把西边的夜空点缀得美轮美奂,醉美人间处暑秋。

(李仙云)