

孟秋贴素膘

近年来,贴秋膘之风大为盛行。不过,凡事有利就有弊,很多时候乱贴秋膘,弊多于利,贴不好会加大高血压、糖尿病等慢性疾病的风险。在这个问题上,我没有一味地跟风,而是根据个人的喜好独辟蹊径:孟秋贴素膘。

进入初秋,家乡的各种素食次第登场。那些食材都来自大自然,或来源于自家小院,或产自于田间地头,从不打药施肥,环保又经济。每年这时间,一有机会我就会携妻带女赶回老家,专程去品味那些乡土美食,美其名曰“贴素膘”。

煮嫩玉米,是母亲初秋的老传统。每年春末,母亲便会在自家院子的空地上种上一小片玉米。因为种植早,再加上管理精心,责任田里的玉米还没有抽穗吐缨,小院中的玉米已经能够煮熟食用了。母亲煮嫩玉米与别人不同,她会吧玉米须洗净后一同放入锅中熬煮。起初,我有点不解,后来上网一查才明白缘由,原来经过熬煎的玉米须有降血压、降血脂的功效。我和父亲的血压都有点偏高,这样做可以起到食药同补的作用。每每吃过鲜嫩的煮玉米,我总会盛上两碗汤水,一同喝下,还别说,那种略带甜味的感觉真不错,用女儿的活说,绝不亚于超市里的各种饮料。

煮食嫩毛豆和嫩花生,应该是我老父亲的最爱。每年谷雨前后,勤劳的老父亲都会在田间地头的空地上种植一些大豆、花生。初秋时节,待到大豆和花生鼓胀饱满了,便可煮熟食用了,鲜嫩又不乏清香。回到老家,我总会陪老父亲喝两杯,而煮熟的嫩花生和嫩毛豆,就是绝佳的下酒菜。一边呷着小酒,一边静静地剥着嫩毛豆和嫩花生,整个小屋充满了温馨与祥和,每当此时,年过古稀的老父亲总会颇有感触地提起那些陈年往事:经济困难时期,花生和土豆属于稀罕物,甭说鲜嫩着食用了,就是成熟后也很难见到,大都卖给了小商贩。

进入初秋,家乡下暴雨的机会不多了,大都是些绵绵小雨,雨量虽然小,但下雨的时间往往较长。经过长时间的滋润,草丛中的地耳一个个展露头脸。别看地耳长得不起眼,但蛋白质含量比较高,脂肪含量却比较低,富含多种维生素和磷、锌、钙等营养元素。小雨过后,父母总会到草丛中、树林间采摘些来,洗净后放入冰箱,专等我们回家后食用。地耳食用简单,既可凉拌,也可炒菜、熬汤。临别回家,父母总会给我们装上点地耳,我都会来者不拒,我知道,那不仅仅是稀少的绝美食材,更是一份浓浓的乡情。(邓荣河)

一提到做饭,很多爸爸妈妈都会感到头疼,因为自己家里的孩子这也不吃那也不吃,自己使出了浑身解数,孩子的小脑瓜活得像拨浪鼓。挑食和偏食的确是孩子们常见的毛病,据调查,我国大约2/3的儿童偏食和挑食,喜欢吃的食物多吃,不喜欢的就不吃,容易造成营养摄入不均衡,严重时将会影响孩子的成长发育,成为某种营养缺乏的营养不良儿或偏食造成的单纯性肥胖儿。孩子的口味虽然有遗传的因素,但后天培养也起很大作用。

■ 儿童挑食偏食的原因

受家长饮食习惯的影响。儿童时期是饮食习惯形成的关键时期,他们主要是模仿家庭中的成年人的饮食行为和饮食习惯,如果家长就有挑食、偏食的习惯,孩子自然很容易形成同样不良的习惯。有时候家长不经意中说自己不喜欢吃什么食物,虽然只是说说,但这样的“榜样”作用,足以对孩子的饮食习惯造成影响,使孩子不喜欢这种食物。

家长要耐心教育和引导孩子,让他们对每一种食物都要吃一些。

饭菜太单调,花样长期不翻新。一种食物连续吃很多天,直到把孩子吃“伤”,再也不愿意张口。

菜肴做法太单一。有时候,孩子对于一种食物并不是有绝对的排斥感,只是对做法不喜欢,而爸爸妈妈又不改变做法,所以孩子对这种食物便失去了兴趣。

家里零食太多。有的人家里零食不断,孩子的小嘴从来就不缺吃的,零食的口味一般都比较重,很

合孩子的心意,当然就越吃越多,到了真正吃饭的时候,他根本就不饿,所以就不愿意吃饭了,这也是养成挑食、偏食的一个因素。

■ 儿童挑食偏食的表现

爱吃肉食、甜食,不爱吃蔬菜。肉食和甜食口感好,孩子们很喜欢吃,而蔬菜却总是扮演着被拒绝的角色。为了让孩子吃一口蔬菜,全家人常常要费尽口舌,甚至有的时候,还会被宝宝拿来当作交换条件。

爱吃零食、不爱吃饭。这大概是大多数孩子的通病,在吃饭时间,他们拒绝上饭桌,可是过了吃饭时间,他们的小嘴却又始终吃不停,一会儿吃个苹果,一会儿吃一袋饼干,等又到了吃饭的时间,他们又不吃饭了,全家人为此很费脑筋。

不吃某几种食物。有的孩子不吃豆子,有的孩子不吃葱花,还有的孩子不吃香菜等等。他们只对某几种食物避而远之,其他的照吃不误。

■ 纠正儿童挑食偏食的方法

如果发现孩子挑食、偏食时,家长不要着急,因为不良习惯的纠正需要长期、持久的努力,用强迫、惩罚、哄骗等消极的办法是不能解决问题的,有时还会产生负面影响,必须要有耐心。以下几点可供参考:

家长要以自己良好的饮食习惯和行为影响孩子,做出好榜样。

合理指导和安排孩子吃零食的时间、数量,在吃

饭前或吃饭时不要喝含糖饮料,培养孩子定时吃饭的习惯。

不要强迫孩子吃某种食物。

在适当的时候,可以允许孩子选择自己喜欢吃的食物。

在指导孩子饮食时,不进行威胁或者哄骗。

如果孩子不能吃完某种食物,家长不必做出反应,把没吃完的食物拿走,但在下一顿饭之前不再提供任何食物。

要经常变换每餐的烹调方式和食物种类,改变单一的现状,另外给孩子提供更多参与食物加工的机会,这样会提高他们品尝食物的兴趣。(郭旭光)



如何应对儿童挑食偏食

中医防治“秋老虎”

按照传统历法,立秋一到,秋季伊始。“秋燥、秋感、秋泻”是“秋老虎”的三板斧。

《管子》中记载:“秋者阴气始下,故万物收。”中医认为,燥为秋季主气,称为“秋燥”,其气清肃,其性干燥。初秋时节,暑热之气尚未尽散,加之雨水较少,天气干燥,温热之气与燥气相结合,化为“温燥”。温燥之邪最容易侵犯肺和肠道等“多津液”器官。肺为娇脏,喜润恶燥,肺与大肠相表里,燥邪犯肺,偏袭大肠,出现肠道津亏,故此人体会出现少津的现象,比如皮肤干燥、口鼻干燥、两眼干涩、咳嗽咽痛、便秘等。

“秋老虎”期间,早晚凉飕飕,中午成蒸笼,快速的冷热变化对抵抗力是一个严峻考验。在这样的环境下,呼吸道黏膜受到冷乍乍

暖刺激后,常影响黏膜纤毛的正常运动,呼吸道免疫防御功能下降,给病原体入侵提供了可乘之机。此时如果穿着衣物不合适,或者平时身体素质偏差,很容易引起伤风感冒,重则出现气管炎、肺炎。

夏秋交替之际,消化道疾病以感染性疾病为主,包括细菌性痢疾、大肠杆菌引起的胃肠疾病,以及被污染食物引起的食物中毒,这些疾病都以吐泻为主要表现,并伴有不同程度的脱水和电解质紊乱。其中,轮状病毒感染在“秋老虎”季节尤为猖獗。

除了感染性因素,天凉之后人们食欲转佳,暴饮暴食下胃肠负担加重;昼夜温差大,腹部容易受凉,肠道蠕动加快,也会出现腹泻症状。

(东黎)

小技巧 去除鱼腥味

鱼肉鲜嫩可口、营养丰富,但是鱼的腥味常常让人难以接受。如果去腥不彻底,就会影响鱼肉的口感。以下六个简单实用的小技巧,可以帮您轻松去除鱼腥味。

橘皮去味法:烧鱼时放一点橘皮可以去掉鱼腥味。

食糖去味法:在烹鱼时放适量糖,即可去除鱼的腥味。

白酒去味法:鱼洗净后,用白酒涂遍全身,1分钟后用清水洗去,能除去腥味。

红葡萄酒去味法:先把鱼剖肚,用红葡萄酒腌一下,酒中的鞣酸及香味可将腥味消除。

温茶水去味法:将鱼放在温茶水中浸泡一下可去鱼腥味。一般每千克鱼用一杯浓茶兑水,将鱼放入浸泡5-10分钟后捞出。

牛奶去味法:炖鱼时在锅里放点牛奶,不仅能去除鱼的腥味,还能使鱼变得酥软味美。炸鱼前,先将鱼放在牛奶中浸泡片刻,既能除去腥味,又可提升鲜味。(刘晓梅)

让宝宝小嘴巧变香



睡前不要让宝宝吃过甜或过油的东西。

平时要让宝宝多吃水果和蔬菜,这样可以增加维生素、促进肠蠕动,防治口腔和胃肠疾病,避免因此而造成的口臭。

给宝宝养成每日清理口腔的好习惯。两岁开始饭后要练习漱口,三岁后开始培养早晚刷牙、餐后漱口的卫生习惯。

注意水分的补充,饮用白开水即可,饮料要少喝。宝宝喝奶或吃饭的用具要注意清洁,减少病菌感染口腔的机会。应及时到医院口腔科进行检查,找出造成口臭的真正原因。如口腔健康状况良好,则应考虑是否由某些疾病所致,再到小儿科做进一步检查,顺藤摸瓜,往往可查出某种潜在性疾病,如消化不良、胃肠道炎症、肺结核、化脓性肺炎、支气管扩张等。(旭光)



无花果莲子梨汤

不知不觉秋天来了,秋天很美,淅沥的小雨,淡淡的微风,天空中几朵浮云似絮……秋天除了赏秋景,还可以品美食,玉米都成熟了,柿子挂满枝头,苹果、梨子、葡萄也已经果实累累。还有一种小果子,也赶在秋天成熟,它就是无花果。

提起无花果,很多人都误以为它“无花而实”。无花果真的无花吗?其实无花果只是花开得很小,且长在果实里面,这种现象被称为“隐头花序”,所以无花果才被误解成了无花。

趁着秋天无花果大量上市的季节,可得使劲吃,错过真的太可惜了。无花果富含蛋白质、氨基酸、维生素和多种矿物质元素。早在《随息居饮食谱》中称“无花果可清热、润肠”。此外,古书中对无花果可润肺、化痰的记载也比比皆是。

无花果清甜可口,还带有芝麻和香蕉的香气,但可惜的是,无花果的赏味期并不长,而且无花果不易储存,好在可以把无花果晾晒成果干,再保存起来就容易多了。无花果干不仅可以直接嚼着吃,也可烹

任各种风味独特的汤粥,例如无花果鸽子汤、无花果竹荪汤、无花果银耳汤都是我的“心头好”。

无花果莲子梨汤

食材:莲子、无花果和梨。制作方法:煮无花果汤时,搭配莲子,清润的同时还可以养脾胃。莲子清洗干净后用清水浸泡1小时,这样更容易煮熟。莲子每人每次10颗左右就可以,不要太多。梨削掉皮,去核后切成块儿备用。先把莲子倒入锅中,因为莲子比较耐煮,大火煮开转中火煮20分钟,然后把无花果、梨和梨皮一起倒进来,继续煮20分钟。无花果煮到饱满时,莲子也软糯了,此时把梨皮捞出丢掉,加入适量冰糖煮到融化,如果不能吃糖也可不加。

无花果干比鲜无花果更适合煲汤,所以煮无花果汤时要用无花果干。

无花果不论是直接食用还是煮汤粥前都必须清洗干净。

无花果虽好,但也不能吃太多,每天也不要超过5颗。

(黄娜)

“高鸟黄昏暮,寒蝉碧树秋。”每年的秋天,住在乡下的母亲就会亲自下厨,给我们远在外地的子女们做各种各样的“梨肴”吃。秋季吃梨,养生保健,强身健体,因此,“金秋梨宴”成为我家持续多年、独具特色的“家庭养生保健美食汇”。

老家的院子中,有一棵老梨树,每年秋天,枝间都挂满了黄澄澄的梨。略通医道的母亲常说,梨有“百果之宗”美誉,具有生津止渴、润燥化痰、润肠通便的功能。秋天吃梨,不仅能够尝到梨子最成熟的味道,还可以起到润“秋燥”的养生保健作用。所以,秋天一到,母亲就低处手摘、高处竿打,把成熟的梨子摘到筐里,“囤”上一周,然后,以梨为食材,做成各种家肴给她的孩子们。家里摆“梨宴”时,6个家庭加上母亲共20人团团围坐在院子里,大家簇拥着母亲,边吃边聊,其乐融融,所谓“天伦之乐”,当此是也。

俗谚云:“七月核桃八月梨”。母亲对秋天的梨非常看重,这些年她在老家“研制”出了好多秋梨的养生保健吃法。

“金秋梨宴”上的第一道梨肴是“糖蘸梨块”——这可能是秋梨的最简便吃法,即把削皮的梨切成小方块,蘸白砂糖吃。这种吃法保存了梨的原汁原味,吃起来非常爽口。

第二道梨肴是“梨脯”。母亲早早把梨削皮、去核、切片,然后晾晒、腌制,制成梨脯。梨脯制作简单,平时可以作为一种日常

零食给小孩吃。

“金秋梨宴”上的第三道梨肴是“梨罐头”。将梨削皮、切瓣、去核后,用清水煮八成熟时,捞出,晾凉,装瓶,添入原汤汁,加糖,放在冰箱里一两天,就成“梨罐头”了。这种罐头母亲做得最地道,开罐食用时,清香甜美,汁绵果脆,是不可多得的下酒菜。因为制作过程中,不加任何“作料”和“防腐剂”,所以味道绝对纯正!

“金秋梨宴”上的第四道是“冰糖蒸梨”。母亲把梨掏空后,填入川贝、冰糖,放锅里蒸熟后便做成了。这道梨肴有很好的润肺、止咳作用,老家的乡亲们尤其是老年人,几乎人人会做,人人都爱吃!

“金秋梨宴”上的第五道梨肴是“梨盅”。“梨盅”的做法与“冰糖蒸梨”有些类似,把梨顶端切下一块,像挖地洞一样掏去梨核和中心部分的梨肉,然后把蒸熟的糯米和少许碎肉一同放进去,再把切掉的梨盖盖好,入锅蒸,便成了“梨盅”。糯米浸进了梨汁,看上去金黄,吃起来绵甜,别有风味。

第六道梨肴是母亲用梨和蜂蜜共同熬成的“梨膏糖”。把梨切片后,在清水中加入适量蜂蜜,然后加热,熬至汤汁呈粘稠状,即成。梨膏糖对气管炎有明显疗效。

“金秋梨宴”上的第七道梨肴是“肘梨同殿”。所谓“肘梨同殿”,就是把猪肘与梨块合炖,炖好的猪肘浸入了梨的甜味,吃起

来不腻不绵,而且还筋道,真是唇齿生香!猪肘含有大量的胶原蛋白,可使皮肤丰满、润泽;与梨合炖后,有和血脉、润肌肤、填肾精、健腰脚的作用。

“金秋梨宴”上的第八道梨肴是“醋片梨”。就是把白醋腌梨片,腌三天即成。醋片梨色泽洁白,吃起来酸甜可口,可以保肝、助消化、促食欲。

“金秋梨宴”上的第九道梨肴是“蜂蜜梨泥”。将梨块上锅蒸熟后,捣成果泥,然后拌入蜂蜜。蜂蜜梨泥绵甜适口,清香怡人。蜂蜜富含丰富的矿物质,既能护齿,又可补钙。同时,蜂蜜不含脂肪,对于老年人、高血压和心脏病患者是最佳的天然食品。

在母亲的倡导下,我家的“金秋梨宴”吃了很多年,家人们不但个个身强体健,还总结出了一条养生之道:生活中,只要我们有恒心,养生之道遍地可寻。

(钱国宏)



养生「秋梨宴」