

## 母亲的一锅炖



一入秋,天气变凉,我最爱吃的就是母亲做的一锅炖。一锅炖就是把面条煮熟,在沸汤中陆续加入各种时令蔬菜,调味后舀入碗中,撒上葱花、香菜,即可食用,这是农家秋冬季节的首选。

秋日里的豆角、土豆、南瓜、大葱、胡萝卜,都是一锅炖的好食材。母亲把手撵面切成菱形,缓缓下入锅中,再依次下入那些带着泥土气息、浸染着秋天味道的食材,用文火满满一锅炖,和浓浓的面汤融为一体,味道独特,方便快捷。即使天再冷,吃一碗也会让人浑身舒畅,驱寒驱寒。

母亲的一锅炖配方独特,黄的南瓜、绿的香菜、红的辣椒、青的豆角、紫的茄子,花花绿绿堪称一场小型的“农业展览会”,用柴火锅炖煮,飘出的香味别具一格。

常记得小时候,寒冷的冬天,放学一进门,母亲便递上一碗热气腾腾的一锅炖。我一边暖着手,一边狼吞虎咽地吃着,一股热气遍布全身。这温馨的时刻,是我美好的记忆。

成年后,每次回家,母亲都会给我做一锅炖。那地道的农家柴火饭,浸在我的骨子里,吃不腻,吃不厌。

母亲是一个地地道道的农民,不懂什么高深的理论,每年国庆节她都要做一顿特别的一锅炖——不但要把面条切成了五星形状,还有胡萝卜、南瓜、土豆全都切成了一个个小五星。满碗的“星星”熠熠生辉,热气腾腾,祝福祖国“蒸蒸日上”。她以一个庄稼人朴素的方式为祖国献礼,我胸中一股敬佩之情油然而生。

在广袤的三秦大地上,一锅炖是农家的家常便饭,不同的家庭有着自己家不同的“私家配方”。这舌尖上的美味,传承百年,清香飘逸,牵引着每位游子的味蕾。(曹雪柏)

秋分,是秋天的分界点,也是二十四节气中重要的一个节气。

当秋分来临的那一刻,大地一片金黄,树叶在微风的吹拂下沙沙作响,仿佛是一首送别夏天的告别诗,但更像是一首告白曲,是对深秋的一次纵情歌唱。

秋分的阳光,温和而柔软,恰似母亲那温柔的手,在轻轻地抚摸着我们的脸庞。此时的阳光,不是夏天的一派炽热难耐,而是舒爽宜人、温柔可亲。沐浴在这样的阳光下,人们感受到的是一份久违了的宁静与安详。

秋分,是风里飘散着的喜悦的丰收的味道。田野里的庄稼已经陆续成熟:金黄的稻谷随风摇曳,像是一片金色的海洋;黄澄澄的玉米,颗粒丰茂;红彤彤的高粱,翘着拉风的辫子,在秋风里欢笑。人们收获着辛勤的劳动成果,满载而归,心中充满了喜悦。同时,大自然也赐予了我们丰富多彩的果实:红艳的苹果、甜蜜的葡萄、软糯的柿子、甜香的红枣,丰富了我们的口腹之欲,让我们感受到大自然的慷慨与恩宠。

**晚餐不能吃太晚** 晚餐吃太晚会增加患癌风险。有些人晚餐时间太晚,而且餐后不久就上床睡觉。这样会影响食物的消化吸收,甚至可能导致胃食管反流。同时,晚餐太晚还会影响睡眠质量,并增加患尿路结石的风险。为了避免上述情况,晚餐尽量吃早一点。正常作息的人群,建议在晚上5-7点间吃晚餐,8点之后最好不要吃任何东西,饮水除外。晚餐距离入睡最好间隔4个小时,以便让食物有充分的时间进行消化。

**晚餐不能吃太多** 吃太饱易致肥胖、高血脂症。在都市生活中,大家晚上的时间相对充裕一些,所以习惯于早午餐简略,晚餐丰富,晚餐吃的食物量太多,对健康非常不利。如果长期晚餐吃得过饱,还会增加患糖尿



## 晚餐不能这样吃

病的风险。晚餐后,人的活动要比白天少很多,能量消耗也因此降低很多。晚餐摄入食物的热量占一天总量的30%左右比较合适,要少于午餐。



秋分,是明净而敞亮的,如同小孩子们的纯真的心灵。白昼里,天空中的云朵,像是在牛乳浸润过一样,白得诱人,白得发亮。每一朵云,都仿佛是一幅画卷,是大自然的神来之笔。而到了夜晚,天空的星辰则是另一幅壮丽的画卷:繁星点点,闪烁着诱人的光芒,一轮皎洁的月亮,被群星围裹。人们抬头仰望,满眼皆是星河灿烂。

秋分的另一份忙碌,来自栖居于大自然的动物们。随着草木逐渐凋

零,花朵渐渐凋谢,动物们似乎变得更加忙碌起来。摇着尾巴的松鼠,在这边的树上瞅瞅,在那边的树上跳跳,然后抱着一颗颗的榛果,迅速地蹿回了洞穴;一些鸟雀叽叽喳喳,也开始忙碌地储备过冬的食物,偶尔衔着一只小虫,扑棱棱地飞回巢穴;草窝里的秋虫和蚂蚁们也不甘示弱,都纷纷踊跃起来。这场关于生存的“战争”,是无声的,也是热闹的。

秋分,是灵动而灿烂的。站在秋分的天空下,我们仿佛能听到大自然

的低语,感受到大自然那怦然跳动的心跳,广袤的大地,宽敞的农田,色泽分明的落叶,层林尽染,天高云淡,我们在风轻轻、叶黄黄的秋分,能够更进一步地感受到秋天的魅力。

在秋分,我们的一呼一吸之间,都是荒草萋萋与果木累累的清香味道;在秋分,每一次出行,每一次散步,都能让我们心情愉悦;在秋分,世界开始走向安静,人们不再浮躁,而是内心从容,不疾不徐,向着下一个季节慢慢赶去。(管淑平)

**晚餐不能吃太荤** 吃太荤易患心脏病。研究发现,晚餐摄入过量动物蛋白,会使心绞痛和心脏病风险均升高44%。而晚餐以素食为主,即食用高质量碳水化合物和植物蛋白时,心脏病患病率将降低约10%。晚饭尽量吃得清淡一些,即少油、少盐、少糖、少辛辣刺激,清淡不是不吃肉,而是不能太浓汁厚味,适当吃些海产品、瘦肉、蛋类都可以,少吃肥肉。如果胃肠能耐受的话,晚餐的进食内容应以粗杂粮、蔬菜、菌菇类、薯类食物等低能量食物为主,蔬菜一定不能缺,要吃到100g-200g。而且,晚餐还是对早餐和午餐查漏补缺的好机会,因此在食物种类上,最好选择与早餐不同的蔬菜、肉类等,以达到每天吃够12种食材的标准。(聂勇)

妇科炎症经常反反复复困扰着很多女性朋友,在日常生活中,经常泡点“它们”喝,不仅能够消炎杀菌排毒,还能够缓解妇科炎症,女性朋友不妨一试。

蒲公英在农村非常常见,它价格便宜,但功效却很一般。女性朋友常用蒲公英泡茶喝,能够消炎排毒,对妇科炎症有很好的改善作用,很多女性朋友朋友都很喜欢它。

女性朋友常喝白果茶能够补气、促进血液循环,延缓衰老。而且白果中含有银杏酸(白果酸和银杏酚酸的总称),含量可以达到200mg/kg,能够消炎、杀菌、排毒,对女性的子宫和卵巢有很好的养护作用。

石榴皮就是石榴外层那硬硬的皮,我们把石榴皮用水煎好之后,可以作为茶来饮用。石榴皮具有滋补肾脏的作用,还能够减轻炎症。(黄娜)

## 妇科炎症别慌 经常喝它们

## 故乡的秋食

《晋书·张翰传》:“翰因见秋风起,乃思吴中菰菜、莼羹、鲈鱼脍。”晋时,吴人张翰在帝都洛阳当官,一入秋,因思念家乡的吃食而果断辞去京官,这段美谈在后世传为佳话。其实,即便到了千年后的今天,“鱼米之乡”的江南之秋,也是从舌尖拉开帷幕的。

汪曾祺说:鸡头米老了,新核桃下来了,夏天就快过去了。一立秋,鸡头米上市,农人们提篮在大街小巷叫卖:“阿要买鸡头米?”家乡的鸡头米颗粒饱满,圆如蚌珠,旧时只有富贵人家才消受得起。当年,我祖母待字闺中,最爱把鸡头米与银耳、桂圆、红枣、莲子、冰糖一起炖,汤汁黏稠,养颜护肤。当然,最经典的吃法当属清余,即在冰糖水里焯一下,洒一把干桂花,一勺入口,鸡头米软糯弹牙又有嚼劲,汤水里带着沁人心脾的桂花香,美味从舌尖渐向喉咙扩散,芳香溢齿,甘泽润喉,诚如家乡文人范烟桥所赞:“银瓠浮玉,碧浪沉珠,微度清香,雅有甜味,固天堂间绝妙食品也。”

我的家乡河港纵横、湖泊棋布,得天独厚的地理环境滋养了茭白、莲藕、水芹、鸡头米、茨菰、荸荠、莼菜、菱,称为“水八仙”。倘若把“身娇肉贵”的鸡头米比作水中贵族,那么,市价亲民的莲藕就是水中的草根。家乡有谚:“荷莲一身宝,秋藕最补人”,藕有多种吃法,最简单的便是切片生食。将鲜藕削皮、切成薄片,一顺排放在瓷盘中,洒上白糖,即切即吃,白莲藕嚼之几乎无渣,且满嘴都是清清爽爽的甘甜。家乡人对吃讲究“食不厌精、脍不厌细”,比如,在田螺里塞肉、在鸭肚里填满八宝饭、在绿豆芽里嵌鸡丝,于是,糯米塞进糖藕成了秋令小食。选取生涩粗胖的老藕洗净,切下顶部一小段,将泡好的糯米用筷子慢慢插

进去,填满每个藕孔,再盖上切下的小段用牙签固定好,放入砂锅,加清水、冰糖,大火开后小火煮至藕熟起糖皮,关火待凉,捞出来切片装盘,淋上桂花糖浆即可上桌。原本脆生生的莲藕变得粉糯糯,吃在嘴里,藕断丝连,糯米的香糯、冰糖的清甜完全融入莲藕的内心,伴随着桂花的浓郁,一口一片,唇齿生香。

“水八仙”之一的莼菜出自太湖洞庭山下,堪与洞庭碧螺春茶媲美,两者同样碧绿、同样蜷曲、同样清香可人,且同样一芽一叶,故称之为“水中碧螺”。书中记载莼菜“香脆柔滑,如鱼髓蟹脂,其品无得当者”,其实,莼菜本身没有味道,全在于配料和一锅好汤。在江南,莼菜的黄金搭档是银鱼,做好这道菜,一要有好汤提鲜,鸡汤、鱼汤皆可,二者勾芡不宜重,勾成浆糊反为不美,莼菜最好“过桥”,即莼菜加佐料在油中过后,捞在另外器皿中备用。羹上桌后,将莼菜轻轻滑入羹中,出汤的莼菜翠绿清爽,端上桌,舀一口汤,滑溜溜的穿过舌尖到喉咙,趁热咀嚼一番,莼菜鲜润滑嫩,混杂着银鱼的鲜香,让人食欲大开。

都说“草木不敌三秋”,太湖的湖鲜却是越往秋越肥美。往年一到秋汛开捕季,三万六千顷太湖“水上有白帆,水底鱼虾肥”。其中,“太湖三白”至鲜至美:银鱼剔透、白虾晶莹、白鱼鲜亮,堪称个中翘楚。太湖银鱼细腻鲜嫩,做成羹汤,吸一口,鱼贯溜入喉咙,细腻嫩滑,一个“鲜”字被浓缩成点滴,口感完胜鱼脂蟹膏。将鲜银鱼焯水、断生,放入鸡蛋液,再加葱花、盐、料酒等,如平常炒鸡蛋一样,翻炒均匀即可出锅,这道鱼蛋佳肴鲜美美味、柔若无骨,在太湖船菜中堪称一绝。

太湖白虾个头不大,壳薄肉嫩,通体透明,俗称“水晶虾”,即便煮熟,依然通体色白如玉。白虾不同于普通青虾,拿来油爆、煎烤未免暴殄天物,唯有白灼方能还原鲜虾的本真味。美食家陆文夫先生在洞庭东山吃白虾时,意犹未尽地要求:“太湖白虾,再来一份!”将鲜活白虾呛醉装瓶,再往瓶里加姜

末、葱、醋、盐、红腐乳汁等佐料,卤一下即可开食。装盆上桌,一只只虾儿似从酣醉中初醒,“噗噗”蹦跶起来,白虾在老酒和红腐乳“助攻”下,嫩生生、鲜喷喷、甜津津。

太湖白鱼“身窄而长,鳞细肉白,甚美而不韧”,传统的做法是清蒸,简单的料理手法,反而最能保留湖鲜的纯正,品出一个“鲜”字来。白鱼体型偏长,得取出看家“大鱼盘”来盛放,将鱼身纵向一剖为二,喷上料酒,抹上盐花,姜块切片放鱼肚里,撒上蒸鱼豉油,上锅大火清蒸,清蒸白鱼一定要蒸透,只因银白色鳞片下含有厚厚的鱼脂,只有时间足够方能使皮下鱼脂化为汁水渗入肌理,才能吃出肥腴鲜嫩的口感。蒸熟取出后,另起油锅,油温烧熟后加花椒粒、葱丝淋在鱼身上即成。蒸好的白鱼先从鱼肚下箸,鱼肚肥腴顺滑,用嘴轻轻吮吸,鲜嫩如凝脂般入口即化。鱼排细嫩如玉,鱼背上的肉更是香醇Q弹,胆怯的孩童看着盘里怒嗔圆目的白鱼,惊恐地扯着大人的衣角说“勿要”,一旦入口,却又急吼吼地要“再来一口”,可见南宋词人叶梦得所言“太湖白鱼实冠天下也”非虚。

老饕们在秋天“以吃螃蟹为最隆重之事”,上等螃蟹最宜清蒸——方能最大程度锁住了蟹肉的鲜美。喜欢将小日子过得有滋有味的人们吃起蟹来颇有讲究,旧时的大户人家吃蟹自有一套“蟹八件”,蒸好的螃蟹上桌,先用剪刀剪下二只大螯和八只蟹脚,再用腰圆锤对着蟹壳四周轻轻敲打一圈,接着以长柄斧劈开背壳和肚脐,随后拿剔壳、针、钳、锤、或剔或夹或叉或敲,逐次取出橘红的蟹黄、乳白的蟹膏、雪花状的蟹肉,十八般“兵器”的轮番上阵,吃蟹倒成了一桩趣味横生的风雅之事。将“大卸八块”的蟹黄、蟹膏、蟹肉一起放在蟹壳内,大块黄白相间的蟹肉蟹黄汁水充盈,蘸上调好的“葱姜醋”,端起蟹壳子倒入嘴里,蟹膏肥美丰腴,呈半透明流脂状;蟹黄金黄流油,吃起来口感沙沙略似蛋黄;蟹肉更似白玉,鲜嫩饱满,一股子无可名状的鲜劲在唇齿间荡漾开来,简直妙不可言。(申功晶)

明代医学家李时珍在《本草纲目》中记载:“每晨起,食粥一大碗。空腹胃虚,谷气便作,所补不细。又极柔腻,与肠胃相得,最为饮食之良。”

“秋进补”是秋季养生的重头戏,经过炎夏酷热天气的消耗,不少人都有脾胃功能减弱的情况。如何能在不加重脾胃负担的同时又起到滋阴补益的效果呢,那就是多喝粥了。

**■ 补水润燥** 粥既适合秋冬北方干燥的天气,也适合南方潮湿的气候。粥的含水量很高,而且粥里的水和淀粉结合,通过消化道的速度较慢,在人体留存的时间较长,比单独喝水更让人感到滋润。

**■ 安抚肠胃** 在肠胃功能低下,或肠道感染、腹泻时,喝粥是最好的。即便没有胃肠疾病,在食欲不振时喝点粥,也能让肠胃暂时休息一下。

**■ 补充营养** 很多人误认为粥没有营养,这是因为煮粥的材料过于单一。白米粥虽然容易消化,但营养价值较低,对于控制血糖和体重都极为不利。平时,大家最好用杂粮豆类来煮粥,不但营养价值更高,口感也令人更喜欢。

适宜在秋季食用的养生粥:

**莲子粥** 莲子20克、大米100克。莲子、大米分别用清水浸泡,淘洗干净,放入锅内,加清水。先用旺火烧沸后,再改小火煮至熟烂稠厚即成。

中医认为,经常食用莲子可以养心、健脾、益肾。适用于失眠、健忘、食少、腹泻、遗尿等症。

**山药粥** 山药100克,切成块,大米100克。大米如常法煮粥,米熟

## 秋季养生粥 简便又美味



时加入山药,一起煮至熟烂时停火。

经常食用山药粥可以健脾止泻、补肾固精、聪耳明目、延年益寿。适合脾虚、肾虚、平素体弱者食用。

**萝卜粥** 秋季萝卜上市后,选择新鲜红皮萝卜,洗净不去皮,切成薄片,待糯米粥至半熟时放入,后加冰糖稍煮即成。

秋天常吃萝卜粥,可增强食欲,老年急、慢性支气管炎患者食之最宜。它对防治老年高血压、冠心病也有一定效果。

**南瓜粥** 南瓜750克,大米300克。先把南瓜去皮洗净,切成块,备用。淘净米后再泡30分钟,让米粒充分吸收水分,将米和南瓜块放入锅中,加入适量水。先用猛火煮沸,然后改用文火,不断搅拌,直至米粒完全烂熟,即可。

南瓜粥具有和胃补脾、润养肺燥、清热解暑的功效,还能平喘、消肿,是秋季养生的绝佳选择。(铭典)

