



经霜的白菜

西风劲吹,田野空旷。菜园里的大白菜经历了几场霜之后,外层的菜叶已经泛黄,父亲早就把它们用草绳捆扎了,这样有助于大白菜包心,不仅看着好看,味道也会更好。

一棵棵大白菜蹲在菜园里,像是憨态可掬的胖猫,在午后的暖阳里静卧着。父亲用手轻轻压一压大白菜,无限爱怜地说:“今年的大白菜长得真好,棵棵都瓷实!大白菜经霜后就好吃了,等冬天的时候,咱们炖白菜粉条、炒白菜豆腐、包白菜饺子。白菜不如白菜,啥菜都不如白菜好吃。”我听了父亲的话,口水忍不住冒出来了。

我很小的时候就觉得,白菜是与众不同的菜,就像人群中那些鹤立鸡群的人一样。别的菜经霜之后就彻底萎顿了,比如霜打的茄子、霜打的西红柿、霜打的豆角,很多蔬菜都是禁不起风霜的。寒霜来袭,它们选择了投降。然而大白菜却用毕生地努力期待一场秋霜,秋霜打过,大白菜的味道才真正出来。未经霜的白菜,味道单薄而且发干,经霜后变得脆、甜,味道开始醇厚起来。

收白菜的时候,天已经有些冷了。父亲在冷风中指挥着一家人砍白菜,然后再把白菜放入挖好的菜窖。储备好大白菜,冬天就不用为吃菜发愁了。哥哥看着满地的大白菜说:“爸,咱家怎么种这么多白菜,这辈子都吃不完了!”父亲听了,哈哈大笑说:“一辈子吃不完才好呢,你知道吗?人们把白菜叫‘百财’,白菜吃多了就发财啦!”

从此餐桌上就开始以白菜为主打了,白菜再多也不显得单调,因为白菜的吃法太多了,炒白菜、炖白菜、醋溜白菜、凉拌白菜心……白菜也是百搭菜,几乎能跟任何食材完美搭档,白菜炖粉条、白菜炖猪肉、白菜炖豆腐……冬天,热乎乎地吃一碗白菜炖,人立即从头暖到脚,连心里都是暖暖的。

寒冷的早晨,红薯玉米粥做好了,需要一道佐餐。母亲把大白菜切开,选里面最好吃的菜心。她把菜心切成细丝,再用调料简单拌一下,淋上几滴香油。父亲啧啧称赞:“真好吃!”

我小时候只能用“好吃”来形容大白菜的味道,究竟怎么个好吃法,我说不上来。我切开一棵经霜的大白菜,细细品尝味道,觉得那是苏轼所说的一种“清欢之味”。

经霜白菜胜百菜,人间有味是清欢。(马俊)

几块钱和几百块钱的钙片有区别吗?

一说到预防骨质疏松,很多人首先就想到了补钙、买钙片吃。但目前市面上钙片种类多种多样,有几块钱一瓶的,也有几百块钱一瓶的。这些价格相差这么大的钙片,到底有什么区别呢?

普通人如果钙摄入不足,会增加骨质疏松、佝偻病、骨软化病的风险;对于孕妇和哺乳期的妈妈来说,影响会更大;处于生长发育关键时期的青少年,对钙的需求量更高。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》的建议,普通人及孕妇、乳母的每日推荐钙摄入量为800mg;9-18岁青少年的每日推荐钙摄入量则是1000mg。根据最新的数据,我国居民钙摄入量的中位数为328.3mg/天,不足率为94.3%。也就是说,我国居民绝大多数人每日的钙摄入量是不足的,在饮食补充钙不足的前提下,适当补充钙片是有益健康的。

钙片无论包装多么炫酷,都只有三类:有机钙、无机钙、螯合钙。无机钙主要包括碳酸钙、氯化钙和磷酸钙等,它最大的特点就是便宜,而且含钙量高,但是它的消化需要消耗大量的胃酸,所以胃功能不太好、有胃病或者长期胃酸的朋友,会有恶心和不适的反应;有机钙包括柠檬酸钙、醋酸钙、乳酸钙,还有葡萄糖酸钙、枸橼酸钙等,它的吸收不需要胃酸的参与,虽然含量不如无机钙,但更容易被人体吸收;氨基酸螯合钙,是指每两个氨

基酸分子与一个钙离子通过螯合技术,将其螯合在一起,这样做能提高矿物质的吸收利用率,其特点是重量轻、易溶解、易吸收,吸收率高。

那么,2块钱和200块钱的钙片到底有什么区别呢?不管是廉价的钙片,还是高价的钙片,它们的核心成分是一样的,补钙的效果也没有明显区别。大家在选择钙剂的时候,并不用太在意它的化学形式。有研究显示,采用同位素稀释技术对柠檬酸钙、乳酸钙、醋酸钙、牡蛎壳粉、蛋壳粉和β-磷酸三钙这6种钙剂的生物利用度进行了分析。结果发现,柠檬酸钙、乳酸钙和醋酸钙等有机形式钙的真正吸收率和生物利用度都很高,差异并不大。值得注意的是,人体对钙的吸收会受到很多因素的影响,比如植酸、草酸、鞣酸可与钙结合为难溶性复合物,减少钙的吸收;如果缺乏奶制品的高纤维膳食,钙的吸收也受到影响。因此,补钙时不要与富含植酸、草酸、鞣酸、高纤维膳食同时进餐。同时,可适当补充维生素D、维生素K2有助于钙的吸收。

总的来说,在饮食摄入钙不足的情况下,建议大家适当补充钙片。对于胃功能正常、消化吸收正常的人,建议首选碳酸钙,因为它不仅含钙量高、吸收率也不低,而且安全性好、性价比高。(光锋)



柿叶泡茶祛病又益寿

柿叶入药始载于《滇南本草》,清代《分类草药性》等亦有记载。中医认为,柿叶味微甘、苦,性凉,入肺、肝经,有清热止咳、止血、生津之功能,可用于肺热咳嗽、烦热口渴,以及鼻血、咯血、吐血、便血和皮下紫斑4等血症的治疗。

★柿叶山楂茶

取柿叶10克,山楂12克,茶叶3克。一同入杯,用沸水冲泡,时饮时用,每日一次。此茶对增加冠状动脉血流量、降低血脂和血压较为有利,可用于防治冠心病、高血脂症和高血压病等心血管疾病。

★柿叶柏叶茶

柿叶、侧柏叶、黄芩各9克。一同入杯,沸水冲泡,当茶饮,每日一次。或将诸药一同研成细粉,次取3克,每日3次,温开水送服。此茶能清热泻火、凉血止血,用于功能性子宫出血及血热所致的各种血症。(胡佑志)



中药泡水 补气血、防失眠、预防口臭

45岁对于女人来说是一个转折点,由于年龄的不断增长,身体的各项机能也会持续下降,这时女人身体容易出现气血不足等现象,还有可能造成失眠、掉发、情绪焦虑、烦躁易怒等症状,衰老速度也会逐步加快。因此,这个年纪的女性,就更加应该注重身体的调养了,只有把身体调养好,才能有精力做到事业家庭生活全兼顾。下面就给大家介绍五种中药材,用其泡水喝就能够很好的起到补气血的作用。

当归:当归是一种常用的中药之一,具有补血活血、调经止痛、润燥滑肠、延缓衰老的功效。日常用其泡水,能够起到保护卵巢健康、补充调和气血的作用,对子宫的养护有很大的帮助。

茯苓:茯苓具有益气健脾、利尿消肿的作用,年过45岁的女性,常用茯苓泡水,能够加速肾脏代谢、补充气血。还能活跃肠胃蠕动,调节肠胃

活性,起到预防口臭和便秘的问题。

黄芪:黄芪可以用来美容养颜,坚持用黄芪泡水,还可以促进身体的血液循环,增强自身免疫力,绝对是女性调养身体的不错选择。

益智仁:益智仁同属中药材,性温,味辛。历代医学名著也记录过,益智仁有延缓衰老、缓解失眠症状,提高人的记忆力等功效,45岁以上的女性坚持喝能够起到保护心血管、预防老年痴呆的作用。

伸筋草:伸筋草是一种性温味苦的中药,效用如其名字能够起到祛风散寒、舒筋活络的效果。过了45岁的女性坚持用它泡水,可以加快血液循环,有助于排出体内毒素。

不过,由于这几味中药都较为温补,所以胃火燥热的女性则尽量不要饮用,以免增加肠胃负担,导致腹泻等不良现象发生。(黄娜)



花生和红枣同食 好处翻倍

花生是很多人喜爱的一种坚果,可以生吃还可以做成多种菜肴,不仅因为风味独特,还因为它的功效,甚至比保健品的效果还要好!

花生中含有大量的钙元素,是人体骨骼发育所必需的重要成分,无论是正在长身体的儿童和青少年,还是缺钙的人群来说,多吃花生都有很好效果。花生含有特殊的脂肪酸结构,能够降低体内胆固醇的含量,从而起到维持心脏健康的作用。花生富含油脂,进入人体

后会使得肝内胆固醇分解成胆汁酸,从而起到促进排泄的作用,血液中胆固醇含量降低,就能够起到降低血压、预防动脉硬化粥样硬化的作用。所含的脂肪油进入人体后,能够起到吸收和清理肠道内部垃圾和毒素的效果,从而起到预防肠道癌的作用。

多吃花生,还能够增强自身造血功能,对贫血或者由于某种原因造成失血过多的人群来说,花生绝对是不二选择。

花生之所以被称为“长生果”,主要是因为花生里所富含的儿茶素具有很好抗氧化、抗衰老的作用,平时多吃一些花生能够延缓体内各细胞和器官的衰老,从而达到延年益寿的效果。

将花生和红枣一起炖煮,具有降血压、降血糖、补血益气、抗衰老的良好功效。红枣有着“天然维生素”的称号,具有滋阴补阳、补血的功效,同时具有抗疲劳的作用,能够增强人体的气力;红枣还具有减轻有毒物质对肝脏造成损害的功效;红枣中还含有黄酮类化合物,有镇静、降血压的作用。

做法非常简单,只需要取一把花生和一把干红枣,先将花生米煮烂后再放入红枣,中火20分钟即可,可以直接当粥食用。(王梓)

烤红薯吃法有讲究

一些老年朋友尝试在家中用微波炉烤红薯,但总觉得没有外边买的好吃。但买的烤红薯有一层黏糊糊、较硬的东西,不少人又怀疑是不是刷了糖浆?

红薯在烤的过程中,水分流失,糖分浓缩,随着温度升高,部分淀粉会被分解成麦芽糖,甜度相对较高。街边的烤红薯一般都会在高温状态下持续加热,分解酶有时间将更多淀粉变成糖,吃起来就更甜了。如果是家用微波炉烤红薯,一般烤的时间不会太久,吃起来就没那么甜了。

至于烤红薯表面有硬的、褐色的东西,也不是刷了糖浆,而是红薯中的糖在高温下被浓缩,发生焦糖反应的结果。

红薯的吃法很有讲究。红薯是根茎类植物,富含碳水化合物,脂肪含量几乎可以忽略不计。它富含纤维素,既能阻止脂肪、胆固醇的吸收,又能分解体内胆固醇,促进脂质代谢,还有助于肠道健康。因此,如果用适量红薯替代白米饭,可以帮助减重。但在主食之外又吃红薯,会发胖。

另外,比起烤红薯,更推荐吃煮熟的。蒸煮的红薯升糖指数只有63,但是烤红薯可达90以上。而且,蒸煮红薯更利于保存红薯中的有益成分。

烤红薯存在致癌物吗?正常烤红薯不容易产生致癌物质。烘烤产生的致癌物主要包括淀粉类食物经过140℃以上高温加热产生的丙烯酰胺类物质、蛋白质焦糊产生的杂环胺类以及脂肪在高温下产生的苯并芘类。红薯本身几乎没有脂肪,蛋白质也很少,虽然淀粉较多,但烤制时多是带皮用炭火间接烘烤,达到的温度很有限。因此,将外皮剥掉只吃薯肉,一般不会健康不利。

吃红薯还要注意,脾胃不好要少吃。红薯有健脾胃的作用,但越是脾胃虚弱、肠胃不好的人越不能多吃。因为,其中糖分会增多,增加胃内压力,对于胃不好的人,会刺激溃疡面或胃黏膜,导致胃部不适。推荐每天摄入薯类50-100克作为主食的一部分,不宜过多。

红薯吃完后,需要在人体内经过4-5个小时的吸收。在消化过程中,红薯会产生较多气体。因此,食用时间与睡觉时间接近,可能会导致腹胀、反酸的情况,影响正常睡眠,所以午餐时段吃更佳。另外,红薯中钾含量非常高,达到每百克300多毫克左右,下午的日光照射正好能促进钙质的吸收。

烤红薯不宜与甜食同吃。因为红薯本身是甜的,如果再加上甜食一块吃,会增加食管反流的可能性。(伊羽雪)

地丸子



股的炊烟清爽悠闲地盘绕在村子上空,一股股淡淡的清香飘出了村子……

太阳暖暖地照着,我们已拾好地丸子,跟着奶奶回家了。一回到家里,奶奶就把地丸子倒在簸箕里,捡掉那些草梗和虫子,然后热一大锅温水,把地丸子泡在里面发着,等地丸子吸足了水分舒展开,再淘洗上几遍,滗干水凉在地上。这时候,母亲则剥葱,掏洗洋芋,然后再用礮床把洋芋擦成细丝儿,放上清油、滴几滴香油,再撒上花椒粉和盐、味精等调料,和切碎的地丸子、葱沫拌在一起,要是再有点牛羊肉拌上那就更好了。可惜那个时候生活太清苦,没有牛羊肉可拌。拌成之后,再包成地丸子包子,珍重地