



慢煮岁月

癸卯年的夏天,是有记录以来天气最为炎热的一个夏天。素来苦夏的我,在天气最热的那几天里身心备受影响。先是,身体烦躁,食欲下降,乏力倦怠。晚上,又入睡困难,在床上翻来覆去,煎熬到子夜一两点才睡着。后来,居然又发展到整夜整夜的失眠。

去找中医调理,中医大夫把脉许久,道:“也没啥毛病,肝火旺,湿气大。你脾胃虚弱,要好好养一养。”吃点什么养脾胃呢?突然,少年时代母亲为全家人熬的小米粥涌上我的心田,“小米煮江豆,不喝不喝三大碗”的家乡俗语也奔上脑海。

味甘,咸,性寒凉的小米粥,最主要的功效就是补脾胃,不但对脾胃虚弱、腹满食少、消化不良、腹泻腹胀、恶心呕吐都有很好的调理作用,还具有滋阴养血、养心安神、除热补虚等功效。小米粥赛参汤,女人坐月子要喝小米粥,大病初愈的人要用小米汤调养,肠胃不好的人一年四季更得喝小米粥,可真是价廉物美的餐饮之宝!

说干就干,我匆匆去购买小米、红豆、江豆、红枣、南瓜、山药、枸杞等,开启了熬制养生小米粥的历程。刚开始熬制的小米粥,稀汤寡水,水是米,米是米,二者没能融为一体,而且不好喝。后来,我学习了快手、抖音上别人分享的经验。要想熬出浓香顺滑、入口绵软的小米粥,首先,要选色泽金黄、颗粒饱满的新米,新米闻起来有一股稻谷的清香;小米下锅前,至少要浸泡三十分钟以上,膨胀的小米才能更好地释放出最有营养的米油,且节省燃气。其次,米和水的比例要适当,小米下锅时,一定要一次性加入足量的清水里,而且必须是烧开的水,先大火煮沸,然后用文火细熬,至少要熬制三十分钟。

每当读书写作累了,我便去厨房熬小米粥。金黄的米粒“咕嘟咕嘟”地翻滚着,红红的大枣枸杞、金黄的南瓜舞蹈着,凝聚着小米粥精华的米油在锅里闪着勾人食欲的亮,书房里的音乐也不甘寂寞地流淌进厨房,给居家熬粥的岁月倍添温馨。一会儿功夫,浓浓的米香就扑鼻而来,直抵心肺,让人垂涎欲滴。尝一口浓稠的小米粥,幸福感油然而生。

转眼间,秋风飒飒。不知道是天气转凉的原因,还是喝了一段时间小米粥的原因,我的腹胀现象减轻了,也终于在十一、二点前进入梦乡了。虽然,睡眠质量依然不算太好,但比起炎热夏天时那整夜整夜的失眠,目前的睡眠状况堪称好的太多了。

时光的流逝中,我熬小米粥的工艺也越来越好,今日是山药小米粥,明日是南瓜小米粥,后天是红薯小米粥,花样繁多,种类齐全。

熬制小米粥的过程,更让我对写作有了些许感悟——好粥慢慢熬,好文慢慢改。写作前需要用心收集素材,只有写作素材收集到位了,才能根据写作需要选精剔劣,游刃有余。好文章的面世,也需要反复锤炼修改精心打磨,才能让材料、语言、结构完美契合,为读者呈现精神大餐。(史运玲)



秋冬水果煮着吃

小雪时节需要补充一些能够让我们“热”起来的食物,来对抗自然界的寒冷。山药:山药有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精的功效,用于脾虚食少、久泻不止、肺虚喘咳等症。

牡蛎:牡蛎能平肝潜阳、散结软坚、收敛固涩。牡蛎中的钙含量高,适用于骨质疏松的老人和儿童。

海参:海参性温,味甘、咸,有补肾、益精、消炎、利湿的功能,有增强体质、预防疾病、延缓衰老的功效。

◆木耳冬瓜三鲜汤

冬瓜150克,水发黑木耳30克,海米15克,鸡蛋1个,盐、水淀粉、香油适量。

冬瓜去皮洗净切片;木耳、海米分别洗净备用;鸡蛋液搅匀,在油锅中摊成蛋皮,切宽条备用。锅内加鲜汤,上火烧开,下海米、黑木耳煮沸5分钟,再将冬瓜片放入,开锅后撒入食盐、水淀粉,起锅前倒入蛋皮,淋上香油即成。

这道汤具有生津除烦、清胃涤肠、滋

补强身的食疗效果。

◆枸杞肉丝

枸杞子20克,瘦猪肉100克,青笋20克,植物油、盐、白糖、味精、绍酒、香油、淀粉、酱油适量。

枸杞子洗净待用;瘦猪肉、青笋分别洗净切丝,猪肉丝拌入少量淀粉。炒锅烧热,用少量植物油滑锅,再加入适量植物油,将肉丝、笋丝同时下锅翻炒,烹入绍酒,加入白糖、酱油、盐、味精搅匀,放入枸杞子翻炒至熟,淋上香油即可起锅。

这道菜具有滋阴补血、滋肝补肾的食疗作用。

◆火腿烧海参

水发海参200克,火腿50克,植物油、黄酒、湿淀粉、白糖、生姜片、葱白段、酱油、盐各适量。

海参洗净,切成条块,放入滚水中略烫后捞出备用;火腿切片备用。炒锅烧热,放植物油之后,入葱白段、生姜片略炒,再放入海参、火腿片翻炒至六七成熟,倒入黄酒、酱油、白糖、清水,小火煨煮,至汤汁浓稠时,用湿淀粉勾芡即完成。

这道菜能补血益精、养血充髓,最适合精血亏虚、产后虚羸、阳痿遗精及久病体虚、衰老瘦弱者。(泉味)



小雪节气食补暖身

按照我国食品安全标准(GB7718)的规定,除了10度以上的白酒和醋、固态糖、盐和味精,其他所有食品都需要标注保质期。蜂蜜有保质期,正常蜂蜜保质期会在两年左右。如果是纯蜂蜜,保质期会更长。掺有其它物质的蜂蜜保质期会缩短,容易出现冒泡、变酸等现象。

这个规定并不是当时标准制定者忘了蜂蜜“超长待机”的特点,而是基于合理的科学依据。蜂蜜中是无需加防腐剂的,因为食品中添加防腐剂的目的是抑制腐败微生物,如果食品中没有微生物,或者微生物不喜欢这种食品,那就不用加防腐剂。

蜂蜜中水分较少,一般在20%上下,容易引起腐败的微生物会觉得蜂蜜“呛嗓子”(专业术语叫“高渗透压”),因此无法生长繁殖,所以蜂蜜确实不需要添加任何防腐剂。蜂蜜的高渗透环境让腐败微生物难以生存,但并非所有微生物都怕它,有一类叫做“嗜渗酵母”的微生物能顽强地在蜂蜜中存活。如果温度合适,嗜渗酵母能缓慢繁殖,导致蜂



冬季怎样锻炼效果好

运动是一把双刃剑,过量或不适宜的运动都会伤害身体,这在冬天的晨练中尤为突出,不可不防。冬练应注意什么?

■ 季节适应

初冬,天气乍寒,一些人对寒冷的“应激反应”强烈,表现为交感神经兴奋,血压升高,心率加快,皮肤微血管收缩,容易造成心血管意外。一般经过4-6周后,进入真正的冬天,机体适应了低温,反倒相对安全些。

■ 温度与风力

研究表明,当从室内走到室外,受冷空气直吹面部,可立即引起冠状动脉痉挛和血压升高,造成心绞痛发作。因此,过冷的天气,患心脑血管病的患者不宜外出。另外,风力可加大低温的冷效应,也应同时考虑。

■ 生物钟节律

一般人体在下午4-6点心血管功能处于最佳状态,其次为上午10点以后,最差是早晨6-9点。因此,如果健康状况良好,则一天的任何时候

运动都可以,如果有心血管疾病,则宜选在下午4-6点活动,或在上午10点以后外出,尽量不要凌晨冬练,因为这时交感神经张力急剧升高,心血管负担最重。大雾天气也不宜晨练。

■ 运动量

冷天本已使机体耗氧量增多,凌晨又是危险时刻,因此这时候的运动量要相应减少,不然容易使有氧运动变成无氧运动,结果适得其反。

■ 饮食调养

提高机体防寒能力的饮食原则是高蛋白、高热量及充足水分。蛋白质能使机体不怕冷。充足的水分能保证机体循环良好,不易冻伤。机体是否缺水,可看晨尿颜色,如呈黄色就是缺水,如颜色很淡,就是正常。总之,就是冬练期间要吃好喝足。

中老年人,尤其是合并心血管病患者要谨防心脏性猝死,其中最常见的是“冬日猝死三联征”,即“冬天、凌晨、扫雪”,如果合并在一起,就构成很大的危险,切须注意,谨防万一。(游云)

蜂蜜有保质期吗



▲ 用苦瓜适量,水煎服,可预防流感。
▲ 经常用10颗大枣、5片生姜煎茶喝,会增加人体的抗寒能力,可防止感冒及其他呼吸道疾病。

▲ 如遇流感盛行,可将醋加热或将醋泼到暖气片上,散发出的蒸气能预防流感。将食醋放入盆中,置于燃具上,使食醋蒸发充满室内,同时关闭门窗。每次熏蒸0.5-1小时,每日1次,可连续数天。

▲ 用风油精擦人中、太阳、印堂等穴位,可预防感冒。

▲ 晨起用凉水洗脸或敷鼻,盐水漱口,清除口腔余痰及微生物。

▲ 两手伸开,对掌相搓,不少于20次,两手拇指屈曲,用其第一指关节按摩迎香穴,不少于30次,以达到热感为度。

▲ 手掌伸开,分别用小指关节的侧面或小鱼际处推按同侧枕后风池穴不少于30次,以达到酸困感为度。

▲ 两手伸开,交叉轮流拍胸,不少于20次,两臂伸直,向前向上逐渐高举过头,同时深吸气,然后两臂向两侧分开向下靠拢身旁,同时深吸气(尽量用腹式呼吸)不少于10次。

▲ 积极戒烟,经常开窗通气,保证室内空气流通和清洁,睡前用热水洗脚,并按摩涌泉穴。

▲ 身体素质较好者,可坚持冷水洗脸和冷水擦浴,最好从夏季开始。长期坚持下去,通过冷水洗浴,刺激血管舒缩,加速血液循环。

▲ 多喝水可以加快体内病毒的排出,最好是白开水,如果喝不下去,可以加果汁或茶调口味。

▲ 大蒜6克,食盐少许。捣烂,温开水冲服,每日2次,连服数日,可治流感。(郭旭光)

防治感冒一点通



人间至味 文思豆腐

在我的记忆中,扬州不仅是一座拥有悠久历史和丰富文化的城市,更是一处美食的天堂。最让我难忘的,莫过于第一次品尝那道传说中的“文思豆腐”,一道存留在无数食客心底的人间至味。

午后,阳光透过古老的梧桐树叶,斑驳地洒在石板路上。我的扬州朋友小李,带着我穿过这座城市的繁华街道,来到一家颇具特色的本地饭店。店面虽不起眼,却隐藏着扬州深厚的美食文化。

“这里的文思豆腐是最正宗的。”小李一边说,一边领我走进店内。店里的装饰简约而不失古典,木质的桌椅,挂着的中国画,无不透露着一种古色古香的韵味。

待我们坐下后,小李便向服务员点了一道文思豆腐。我听闻这道菜的名头已久,心中充满了期待。在等待的过程中,小李给我讲述了文思豆腐的来历。

据说文思豆腐始于清代,由扬州天宁寺的文思和尚创制。这位和尚不仅在佛学上有所造诣,还擅长烹饪,尤其是他制作的豆腐羹,更是驰名远近。经过历代淮扬菜大师的传承与创新,文思豆腐逐渐演变成今天的样子。

不久,一碗热气腾腾的文思豆腐端上了桌。只见那碗豆腐羹清澈见底,豆腐丝细如发丝,轻轻一吹便能飘动。随着热气蒸腾,淡淡的豆香伴随

着鸡汤的鲜美,让人垂涎三尺。

我用勺轻轻舀起一些,那豆腐丝在汤中轻盈飘散,如同在水中舞蹈。轻轻一吸,那细腻柔滑的口感立刻在舌尖上展开,清淡中带着鲜美,仿佛能直达心灵的深处。豆腐虽家常,但这般的制作工艺和口感,却是对食材极致的尊重和发挥。

“这就是文思豆腐的魅力。”小李微笑着说,“简单却不平凡,每一口都有深厚的文化底蕴。”我点点头,心中完全赞同。尝着每一口豆腐,都让我感受到了扬州深深的历史文化以及对传统美食的执着追求。

品尝完这道美食之后,我深深地感慨,文思豆腐不仅仅是一道菜,它更像是一段历史、一种文化,乃至一种生活的态度。它告诉我们,即使是最平凡的食材,只要用心去烹饪,也能变成令人难忘的美味。

午后的阳光透过窗户洒在我们的桌上,我们继续品味着扬州的其他美食,但我心中始终留存着那碗文思豆腐的味道。它就像扬州这座城市,有着不可多得的温柔和深情,让人久久难以忘怀。

文思豆腐,这道存留在心底的人间至味,不仅丰富了我的味蕾,也成为了我旅途中美好的回忆。在未来的日子里,每当想起扬州,我首先想到的,一定是那碗鲜美无比的文思豆腐。(谢春芳)