



## 大雪到 羊肉俏

在过去的江南,一锅热烧现吃的红烧羊肉远比一套厚实实的棉袄棉裤来得更快慰人!

有道是“天下羊肉在太湖,太湖羊肉在桃源”,这可不是信口胡诌。北宋末年,君臣南渡,赵官家喜食羊肉,在连续剧《清平乐》中,仁宗回宫时,御厨贴心地将晚膳炙羊肉用火热着。到了神宗年间,皇宫里平均每天要消费十只羊。因此,他们顺带把北方的绵羊也赶迁至太湖一带落地繁衍,此地雨量充沛、草木丰茂,羊群宜室宜居,较之别处羊肉,湖羊肉更为鲜嫩细腻。

江南人吃羊肉,不似北方游牧民族用果木碳烤全羊那般豪迈粗犷。在木渎的藏书镇,羊肉以白烧为主流做法,凭一碗鲜美可口的羊肉汤跻身中国四大羊肉汤之一。到了吴头越尾的桃源,浓油赤酱的红烧手法成了主打,当地土著习惯把羊肉剪成小块,舀一勺浓汤,撒点辣子吊吊鲜,这种很不苏式的烧法,却成就了一道名扬天下的红烧羊肉。

桃源人炮制红烧羊肉自有一套严丝合缝的工序,选材、配料、放置、老卤、烧制、火候……缺一不可。首先是选材,通常挑选不超过十个月的健壮公羊,这样的羊肉肉质鲜嫩可口,且久炖酥而不烂。将处理好的羊肉,用剪刀脱骨,去骨去膘,剪成方方正正的块状,这倒是合了孔夫子那套“割不正,不食”的理念。上好的羊肉要用上好的配料佐之。桃源羊肉的配料相当讲究,有精挑细选的八角、茴香、桂皮、老姜、料酒、红枣、老抽、冰糖、干辣椒等十多种,其中料酒是灵魂,在桃源这个小镇,土著爱喝酒也擅酿酒,铜锣黄醪素有“天下黄酒第一”之誉,桃源羊肉用的料酒是五年陈“铜锣黄醪”。接下来,将羊脚、羊肚等杂碎垫在大铁锅底,上层铺上用稻草扎好的四四方方的羊肉块,摆放完毕,浇上老卤。何为老卤?即每天卖完一锅羊肉,店家有规矩,剩余的汤汁不倒掉,而是收集起来,等次日烧羊肉再用,这样的汤汁随着年月千翻万滚,久而久之即为老卤,用老卤烧制的羊肉更醇香入味。而后盖上大木盖,用旺火烧滚,先后投入八角、桂皮、红枣、料酒、老抽等十多样配料,用汤勺撇净浮沫,继续用火慢慢煨,桃源羊肉的一大特色,是用柴火烧制以确保其独特的风味。旧时,桃源蚕桑业发达,就用桑树根当燃料,现今,改用山上的香樟木、果木,为的是让羊肉熏染上天然果木香。

在文火焖烧收官之际,再加一把冰糖,用大火猛烧,直至糖汁将羊肉表皮完全包裹,这最后一道功夫——控制火候,看似简单,其实是烧羊肉师傅苦练几十年的看家本领。揭开锅盖,先撒上辣椒、姜,舀一勺汤汁,再撒一把蒜叶和小米辣,鲜辣滚烫的红烧羊肉终于出锅了。那肥瘦相间的羊排、带皮的羊腿、嚼劲十足的羊肚……在沸腾的锅里碰撞,尤显色泽红亮、油润饱满,用手扯来,肉质丝丝分明,吃一口醇香肥嫩,酥烂且留有嚼劲。

在桃源当地,逢年过节或家里头有重要日子,宴席上必有一道看家硬菜——红烧羊肉入席人看。可抵不住爱吃汤面号称“天下第一”的苏州人,于是,红烧羊肉配小馄饨,也成了当地流行的一种吃法。

天刚蒙蒙亮,资深吃货总会赶在羊肉出锅之际准点来店报道,刚下好的面条来二两,淋上酱红色的汤汁,要一碗羊腿、羊肚、羊蹄三合一红烧大面,将“脱骨”羊肉浇头一股脑儿倒在面上,趁热撒上葱花、姜末、蒜叶,细细拌匀,素净的面条裹上红烧羊肉汤汁,羊肉酥而不烂、羊蹄粉糯Q弹,“吡溜”吸一口,鲜香中带一丝微辣,比普通通面更有嚼劲,一口肉、一口面,呼哧呼哧吃得额头冒汗,浑身说不出的酣畅淋漓。当然,还有一种更奢侈的吃法,加一份熏鱼,也就是所谓的鱼羊两鲜。

旧时的江南人,住在阴冷潮湿的低矮平房,大雪之夜,将窗一关,拉上帘子,侧耳倾听,时而雪洒竹林,淅沥潇潇,忽尔又回风交急,“咔嚓”折竹一声,令人寒毡增冷。彼时,灶头上炖着一锅浓油赤酱的红烧羊肉,女人手里坐着针线活,男人翻看手里的书卷,灶上羊肉越煨越入味,直至满屋皆香。

(申功晶)

春日,柳叶翻动着暖风,土软枝嫩,天空已有飞鸟拉扯着春讯,人的心里自然煦煦而萌动起来。以前经常听朋友说起净土寺,风景优美而不落俗套,作为陇东南地区极负盛名的风景名胜,焉有不去之理?

我游览名胜,往往随性而往,不查百科、看攻略,只知道净土寺,也称曼殊寺,久负盛名的“净土松涛”名列秦州十景之一。

在漫长的旅途上,车流一次次地融合,又一次次地分散,等越过马跑泉公园,折个弯子进入颍川河沿线,仿佛才真正摆脱了俗世的缠绕。眼前所见,尽是山水屋舍,而少了高耸的楼宇,心里不自觉就平和而淡雅了起来。

净土寺如期而至。一座山门横亘在双峰之间,似乎划开了净土与俗世的界限。抬眼望去,两山苍翠,再无所见。

缓缓走进,山形逐渐开阔,缕缕凉风忽而拂来。净土寺的庙宇建筑,都是依地势而建,多占据要津,在峰头雄峙。每一座大殿,都从层层台阶上巍然端坐着。我们吃力地攀扶着台阶,父亲牵着小孙女,在后面数起了台阶。

净土寺作为佛教宝刹,其规划、建造都有内在严谨的章法,到大殿的方位朝向,小到台阶的数量、高度都有章可循、有法可依。登上较高一处大殿,转身放眼望去,山谷起伏深邃,庙宇层出不穷,犹如一幅意境高明的山水画轴。松林漫无边际,为峡谷染上了深绿的底色,与色彩斑斓的宗教建筑相互映衬。闭目



等风起,风却无形无声。时有钟声,从松林深处传来,但来自何殿、何人,绝难知道。到了此间,脚步不至,不知有何风景。

十几座峰头,犹如墨绿的锯齿,与天空紧紧咬合在一起。登高而望,又更像莲座,静静地守望时空,被天水一带的人形象地称作“十八罗汉拜文殊”。群峰虽多,却各不相同,或如宝塔,或似乳峰,交叠错落,在谷底彼此穿插,一座座恢弘的佛系建筑,隐匿在连峰的腰际线上,左移几步,可见飞檐流云;右进半丈,只有松涛低吟。

十几座山峰,在谷底相交于一泓池水。水碧蓝,有山色倒影。靠近一些,见池边众生林立,乌龟浮石晒日,鸭子潜水啄泥,锦鲤群行戏水,游人投食摄影。

随人踏上各处的青砖,翻阅着寺庙中那些熟悉也新颖的画栋雕梁、佛像经幡,品读着一幅幅冗长而隽永的佛教对联,注视着帧帧感人至深的神话典故,和尚的木鱼声和诵经声逐渐入耳、出耳、消逝。

游历半晌,才来到净土寺的主殿。看净土寺的建筑,无异于在一片红海中寻找美。一眼看去,横梁、立柱、墙体都是红色,飞檐榭卯也都

是朱颜丹色,与草树回廊、壁画拱墙联袂,把国风气质表现得淋漓尽致。虽然色彩较为单一,但殿宇高低不一、远近相彰、错落有致,没有形成视觉含混,很是难得。仿汉白玉的围栏,则在大幅的红色中脱颖而出,于肃穆中站成一排清雅,于艳丽中坚守一份淡然,更显美感。净土寺中的主要建筑有罗汉堂、长寿殿、地藏殿、天王殿、伽蓝殿、吉佛殿、文殊殿、大雄宝殿、金刚殿等,都是依山就势,利用天然的地形地貌建造而成,虽个别建筑有些突兀,总体而言,布局得当,景致非凡。

净土寺中的建筑,建成才几十年,显得厚重不足,这容易令人产生误解,以为这座寺庙是近代才建立的。其实,其起源可以远溯唐宋末初,先后以“寄骨寺”“京都寺”“净土寺”而演更。据说,在1971年,曾经恢弘无比的净土寺,几乎被全部拆除,一切碑迹额联等,也全部散失。至九十年代,一位30出头的和尚,尊师遗训,走遍许多地方,极力想寻找一片圣地,来完成修建寺院的宏愿,却一直未发现理想之地。感到希望渺茫的他,准备朝拜完麦积山后,就打道回五台山。当他无意间来到仙人崖时,该寺的正德大师告诉他,自

己作了一个梦,梦见五位穿黄袍的和尚,在一个石洞里商议修建寺庙的事。他一听,也深感诧异,暗想只有他们五台山的和尚才穿黄袍,难道这个离奇的梦,是佛祖对他们的点化不成?在正德的指引下,他们去查看了不远处的净土寺遗址。彼时的净土寺荒草丛生,杳无人迹,年轻的僧人却当即感到此地非同寻常,是建寺的绝佳选择。十几年间,年轻僧人带领僧众,多方化缘,筹集资金,化荒芜为庙宇,建衰败为雄奇,终于形成一进三禅院的宏大建筑群。这位僧人,就是净土寺住持海正法师。

我不急不缓地漫游着,时而在高有两尺的门槛上磕膝而过,时而在曲折萦回的走廊中倚柱微思,人阁楼看山色,登高岗揽群峰。古人言:“一丝一缕,当思物力维艰!”千百年来,秦州百姓为了一桩桩美好的夙愿,一次次重建寺院,那一砖一石、一木一瓦,都是万般艰辛,即使是现在,要打造一座佛国,也是非常之功德。

日光西斜,人影渐稀。我们游览完毕,从净土深处抬步外走。美景背后,往往还有平常人难以洞见的故事。

(王重扬)

## 感冒发烧期间不宜服用枸杞



“人到中年不得已,保温杯里泡枸杞”,虽是一句戏谑之言,却道出了枸杞在大众心中的地位。专家提醒,枸杞虽好,服用却有禁忌,正确使用才能更健康。

枸杞性平、味甘,归肝、肾经,有滋补肝肾、益精明目的功效,多用于有虚劳精亏、腰酸酸痛、眩晕耳鸣、阳痿遗精、内热消渴、血虚萎黄、目昏不明等症的患者。

专家提醒,枸杞泡茶应用温水,水温过高会导致营养成分破坏。此外,枸杞不要与绿茶同泡,绿茶里所含的大量鞣酸会与枸杞中的微量元素发生化学反应,影响人体吸收。如果想充分吸收枸杞中的营养,泡茶后亦可将枸杞咀嚼吞服,但应注意用量,咀嚼吞服不宜过多。

枸杞一年四季皆可服

用。春季可用黄芪与枸杞一起泡水喝,黄芪补气、枸杞补阴,适合气虚自汗、失眠者服用。夏季可用菊花、金银花、胖大海和枸杞泡水喝,可消除眼部疲劳。秋季可用雪梨、百合、银耳、山楂和枸杞同用,有润肺去燥的作用。冬季可将枸杞与桂圆、大枣、山药同用,达到补血养颜的功效。

枸杞虽然性平无毒,但作为补药,服用时也应注意以下四点:

不宜过量服用。过量服用会导致上火,严重者可引起流鼻血、视物模糊等症状。

感冒发烧期间不宜服用。外感实热、体内有炎症的人群最好不要吃枸杞,会导致炎症加重。

脾虚泄泻者慎用。枸杞会加重脾虚、腹泻等症状。

正气不虚者不宜服用。补虚药为虚证而设,凡身体健康无虚证者不宜服用,邪实而正气不虚者不宜乱用。

(伊羽雪)

## 中医熨烙疗法



于风湿性关节炎、慢性肠炎、腰部劳损、关节扭伤、神经痛等。

**盐熨法** 用食盐250克,炒至爆热后加入陈醋200克,边洒边炒,约过半分钟立即装入布袋,放于患处熨烙。此法适用于妇女痛经、坐骨神经痛等。

**蚕砂熨法** 取蚕砂500克、黄酒200克,拌匀后分两袋装好,放在竹笼屉上蒸10分钟,取出后熨烙患处。此法对风湿性关节炎疗效显著,有利于活血止痛。

需要注意的是:熨烙时温度不可过高,以免烫伤皮肤;对于急性化脓性疼痛或四肢创伤感染性疼痛,不宜采用熨烙疗法。

(泽川)

电饼铛用起来既方便又省事,但长期使用后,清洗是一个让人头疼的事。清洗电饼铛等不粘锅类的电器时,千万不要用钢丝球擦拭锅底。这样会导致食物容易粘锅,同时,不建议使用洗洁精。因为,洗洁精清洗后,需要用大量的水多次冲洗才能彻底清洗干净。这样会导致水进入电饼铛



## 巧洗电饼铛

锅体,从而导致操作面板电器元件失灵。

电饼铛使用完毕后,不管多油腻,只要撒入少许食用碱,再倒入一碗清水(水量不需要太多,只要能完全浸泡锅底即可)。然后,将电饼铛调至最高档位,让锅里的水煮

沸。之后,合上电饼铛的盖子,让里面的热水冒出高温的水蒸气。这样,电饼铛盖子上的油垢和一些边角缝隙都能被清洗干净。最后,用厨房纸巾或干净的抹布,轻轻擦拭电饼铛即可。

如果想要清洗得更彻底一些,只需要再接一碗水倒入电饼铛,加入一些食用碱,同样将水加热,但不必煮沸。然后,用洗碗的海绵或抹布沾上热水,擦拭锅盖和锅体。使用食用碱加热后的水,可以非常轻松地去除油垢,一擦就干净了。

(晓蓉)

## 大雪, 暖身“两补”御寒冬



能增强人体的抗寒能力。韭菜有散瘀、活血、补中等功效,为温暖腹部的佳品,适于怕冷、肾虚弱者及妇女月经迟来、产后腹部冷痛者。黑豆富含铁和铜等矿物质,多喝黑豆汤有助肌肉获得更多血氧,增强机体免疫力和抗寒能力。

**含碘量高的食物。**海带、紫菜、贝壳类、菠菜、鱼虾等含碘量高的食物能促进甲状腺素分泌,加速体内组织细胞氧化,提高身体的产热能力。

**茶饮类。**红茶性温,将其和生姜搭配,和胃暖身的效果十分显著。红枣为补中益气、滋肾暖胃的佳品。燕麦富含膳食纤维和植物蛋白质,具有很好的饱腹感,用其熬粥,有助身体抵抗寒冷。

**红酒。**红酒中富含的葡萄多酚具有抗氧化、促进血液循环的作用,冬天适当饮用不仅可以保护心脏,还有美容养颜、活血暖腰的功效。

### ▲ 药补

老年人或身体虚弱的人,在食补的同时,也可以用些药物进补。药补要注意,要因人、因时、因地,才能真正达到养生的目的。

大雪节气常用的补药有红参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、枸杞等。红参有大补元气、复脉固脱、健脾补肺、益气活血、生津安神的功效,是气血不足且偏阳虚者的补益佳品。凡冬天经常出现怕冷、手脚不暖、眩晕倦怠、四肢乏力、易疲劳等症状,都可选用红参进补。

黄芪、当归、阿胶、首乌、玉竹、石斛、冬虫夏草、淫羊藿、巴戟天、补骨脂、核桃、鹿角胶等配制的调补膏方,能滋阴填精、温肾助阳。也可和肉类一起做成药膳食用,如黄芪炖母鸡、山药炖猪手、当归羊肉汤、桂圆红枣羹等,均不失为冬令进补佳品。

(陆明华)



## 便秘食疗

### 五仁粳米粥

芝麻、松子仁、柏子仁、胡桃仁、甜杏仁各10克,粳米100克,少许白糖。将以上各物捣碎与粳米一起入锅煮粥。食用时加少许白糖。

适用于中老年人气血两虚引起的习惯性便秘。

### 白薯粥

白薯300克,小米100克。将两者煮粥,熟后加入白糖。

适用于老年人及产后妇女肠燥便秘并伴疲乏无力者。

### 菠菜芝麻粥

粳米100克,菠菜200克,芝麻50克,食盐、味精各适量。先将粳米洗净放入锅中,将米煮至开花时放入菠菜,再煮沸后放入芝麻、食盐、味精。

润燥通便,养血止血,适用于老年性便秘、痔疮等。

### 胡桃粥

胡桃肉30克,粳米50克。将胡桃肉去皮捣烂,粳米洗净后,加水煮粥,粥熟后把胡桃肉加入调匀。

### 润肠通便。

### 土豆蜜膏

土豆1000克,蜂蜜适量。土豆切细丝,用纱布绞汁,取汁煎熬浓缩至黏稠时,加入蜂蜜1倍,再煮至黏稠如蜜时,关火,待冷,装瓶备用。

健脾益气,用于气虚便秘。

### 蜂蜜香油汤

蜂蜜30克,香油5克,白开水100毫升。将蜂蜜放入碗内,香油滴入,搅拌均匀,加入温开水。晨起食服。

益气润肠,用于气阴两虚者。

(英勇)

中医认为“寒则气收”,“气收”在血脉则脉急缩而少血,血行凝滞,易诱发中风、脑出血、心肌梗塞;在腠理则毛窍收缩,闭塞无汗而皮肤干燥瘙痒;在肌肤筋肉则冷厥不仁,挛急不伸,膝盖关节疼痛、僵硬,转筋,腹部冷痛。因此,中医冬季养生注重“两补”补温祛寒,就不失为一种让身体快速变暖又预防疾病发生的好方法。

### ▲ 食补

大雪时节肾气正旺,饮食宜增苦忌咸,补理肺胃。另外,因为大雪时节降水较少,天气干燥,易伤津液,宜多食新鲜蔬菜、水果以生津润燥。同时,大雪节气采取药膳进补是不错的选择。

**肉类。**狗肉、羊肉、牛肉和章鱼肉均富含蛋白质、脂肪和碳水化合物等产热营养,在大雪节气适当进食此类食物,可促进新陈代谢,加速血液循环,从而起到御寒作用。

**根茎类、含钙食物、豆制品。**怕冷与饮食中矿物质缺乏有关,尤其是缺钙,会影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性。冬季多吃牛奶、豆制品、虾皮、胡萝卜、红薯、莲藕、大葱、土豆等含有大量钙和矿物质,