



活了大半辈子,吃过各种各样的包子。回想起来,最好吃的竟是中学食堂里的剩菜包子。

上网搜了搜,发现怀念剩菜包子的,非我一人。80年代,剩菜包子是各地学生食堂的特色主食,许多人都吃过。之所以如今觉得剩菜包子胜过诸多“名牌包子”,可能因为它的味道难以确定,如同现在的盲盒,没有打开之前你不知道里面包的是什么?

那年月大家活得很糙,对于亚硝酸盐什么的,没有那么恐惧。学校食堂每天晚上,都会将晚餐没卖完的剩菜,几个脸盆合并到一个盆子里,然后倒进生粉搅和搅和,包子的馅料就制成了。第二天早上包子包好,蒸熟了,作为早餐供应给学生。每天的剩菜都不一样,各种剩菜组合而成的馅料,味道便也神出鬼没,有时颇能给人惊喜。

刘宝瑞一段单口相声里,讲述了朱元璋称帝后,怀念起当年行乞时吃过的“珍珠翡翠白玉汤”,后来终于找到两个乞丐原样制作出此汤,然而时过境迁已经难以以下咽。有时我想,会不会是岁月美化了剩菜包子?

我上过两个月厨师培训班,根据所学专业分析,剩菜包子即便放在如今,应该也是很好吃的,因为它符合许多中式美食的生成法则。生物界“杂交出良品”,中餐界许多名菜、名点也都是“乱炒菜”得来的,比如“夫妻肺片”原本叫“夫妻废片”。民国年间,成都一家牛肉铺伙计郭朝华和他妻子,将铺子里剩余的各种边角废料,伙在一起凉拌,创造出了“夫妻废片”。热干面的创始人李包,最先是卖汤面,武汉夏夜很热,他担心当天没卖完的面条会变质,便将面煮熟、晾干,一次不小心打翻了案板上的油瓶,干脆用油炸面……

剩菜包子并非80年代学生食堂原创,相传康熙年间就已经诞生。那时,北京阜成门旁有一家“蜜香居”酒馆,一楼卖大众饭菜,二楼是高档包间。某天,康熙皇帝微服私访到此,发现此店一楼的“百味香”包子,个大、馅足、味美,售价便宜,就问店老板如何盈利?老板说二楼客人都是达官显贵,喜欢互相比拼排场,吃顿饭,绝大多数菜作为摆设,一筷子都没动。于是,他将这些菜制成馅料,做成包子,不赚钱卖给劳动人民。康熙帝回宫后下旨斥责了那些铺张浪费的权贵,并给“蜜香居”酒馆提词“百味斋”,以资表彰。

为什么剩菜包子如今销声匿迹了?或许因为随着生活水平提高,人们越来越重视健康,对隔夜菜产生了恐惧。自从全社会提倡“光盘”,专家们对隔夜菜重新进行了表述。认为在10摄氏度以下的环境储存,只放一夜是安全的,亚硝酸盐一般不会达到造成危害的数值,尤其是肉食。

怀念剩菜包子的日子,但愿以后还有机会吃到。

(朱辉)

水是生命之源,就像温暖的阳光和清新的空气,滋养着万物、护佑着大地,使我们赖以生存的家园时刻回荡着生命的律动和成长的气息。尤其在干旱少雨的西部戈壁,水的稀缺与珍贵由来已久,人们对水的渴望和喜爱可想而知。

坐落在戈壁深处的嘉峪关市就是一座典型的缺水型城市。年降水量仅为88.4毫米,而年蒸发量却达2002毫米,再加上荒漠、风沙、盐碱,绿化用水量非常大。正因为缺水,这里的人们对水有一种与生俱来的热爱和无以言表的情感。每逢节假日,好多市民都喜欢驾车去市郊的黑山湖、酒泉的海马泉、魏家湾水库、六分湿地、祁连山天池,甚至更远的地方去看水、赏水、玩水。在有水的河流、湖泊、水岸边上安营扎帐,烧烤休闲、散步观光、拍照留影。特别是今年夏天,有户外爱好者通过抖音发布的“一碗泉”音画视频,犹如一股旋风,吸引了很多市民的眼球,他们成群结队,带上吃喝,纷纷驾车前去观赏“一碗泉”的芳容。

“一碗泉”地处祁连山北麓,在甘肃省张掖市肃南裕固族自治县祁



保护好“一碗泉”

丰藏族乡境内的戈壁深处,距离嘉峪关市37公里,其路一半为柏油马路,笔直平整,白杨挺立;一半为石子路,曲折蜿蜒,凸凹不平。说是“一碗泉”,其实是当年藏族牧民在戈壁深处放牧时,为解决牛羊饮水之需,在长满骆驼刺的戈壁滩上开挖的一个人工湖。改革开放以后,党的好政策让民族地区发生了历史性巨变,祁连山里的游牧民逐步搬到了交通便利、离城市较近的定居点,“一碗泉”也基本失去了其原有的功能。

此湖呈圆形,直径约8米,通过地下埋管,引祁连山雪水入内,形成一个貌似天然的神奇湖泊。从高空看去,像一碗泉水,碧波荡漾,清澈见底,滋养了四周的芦苇,天上的云朵以及上下翻飞的翠鸟。当然,也

有偶尔来过的老鹰和黄羊。在空旷无垠的戈壁腹地,在绵延起伏的祁连山下,“一碗泉”的确小的不能再小,“碗”里的水更是微不足道。但在烈日暴晒、贫瘠干渴的戈壁滩上,能有这样一汪幽蓝而灵秀、纯净而清凉的水,可谓一大奇观。到了傍晚时分,透过“一碗泉”这面平静的镜子,不仅会看到山水相连,波光潋滟,水草摇曳,光影陆离的美妙景象,而且会让人浮躁的心灵在大自然的静谧中变得释然而宁静。

“一碗泉”犹如他的名字,充满美好和诗意,也日渐成为户外爱好者新的打卡地。但中秋节期间,有同事告诉我“一碗泉”去不了了,半道上环保部门的人在把守。这个消息让我想起了地处嘉峪关市境内的黑山湖水库。

黑山湖水容量大,风光秀丽,水鸟飞翔,四周群山耸立,且有自然丹霞地貌点缀,就像一幅美丽的丹青画。但由于近年来大量私家车和游玩的人在此越野徒步、下水游泳、生火野炊、放生等,对山体以及黑山湖的环境造成不同程度的污染和破坏。面对烈日点燃的火苗,比欲望更长的车辙,炊烟弥漫的帐篷、惊慌而逃的白鹭……有关部门多次采取派人阻拦、取土封路、设立围栏等措施,但依然挡不住人们贪婪的脚步。

“一碗泉”和黑山湖都是大自然给予人类最好的馈赠,盛满了圣洁和灵性,滋润了土地和生命。但这种馈赠是有限的,残酷的现实需要我们放慢脚步,乐水的智者更要有了一颗敬畏水、珍惜水、保护水、节约水的强烈意识。(刘拉琴)



警惕「围炉煮茶」一氧化碳中毒

一氧化碳中毒是含碳物质燃烧不完全时的产物经呼吸道吸入引起中毒,俗称煤气中毒,严重者可能危及生命。

根据中毒程度,可分为轻度、中度和重度中毒。

轻度中毒患者血液中的碳氧血红蛋白浓度在10%~20%之间,表现为头晕、头痛、恶心、呕吐等症状。轻度中毒患者一般神志清醒,脱离中毒环境,吸入新鲜空气后症状可消失。

中度中毒患者血液中的碳氧血红蛋白浓度在30%~40%之间,患者往往伴有多汗、烦躁、走路不稳、皮肤苍白、意识模糊、困倦乏力、抽搐、虚脱或昏迷等症状。

重度中毒患者血液中的碳氧血红蛋白浓度通常超过50%,一旦发生重度一氧化碳中毒,患者就处于深度昏迷状态,治疗不及时可发生脑水肿、休克等并发症,造成死亡。

刘奶奶的遭遇也告诫大家:冬季“围炉煮茶”虽然很惬意,但一定要注意安全。“围炉煮茶”本身不会致命,致命的是门窗紧闭,空气不流通,大量一氧化碳积聚被吸入人体。为了避免一氧化碳中毒,切记不要在密闭空间内使用煤炭、木炭等取暖,也不要车内长时间开启空调。

此外还要注意,定期检查燃气管道和灶具,确保安全无泄漏,使用燃气热水器或燃气灶具时,要打开窗户或排风扇,保持通风良好。

(王雪梅)



女性秋季喝些功效茶

眼下虽已立秋,但夏季人的体力消耗很多,所以更需要秋季保养,这时功效茶可以发挥作用。

金银花有助养颜。金银花能清热解毒,能有效排除体内毒素,预防和抑制痘痘的生长;可激活细胞酶,迅速给你肌肤输送营养,瞬间美白;能凉血化瘀,促进细胞的新陈代谢,有效祛除各种色斑和雀斑。金银花还能抵御紫外线的辐射,充分补充水分,有效抵抗各种皱纹。每次取3~5克,沸水冲泡3~5分钟即可,味淡微苦。可酌量加冰糖或蜂蜜饮用。

桂圆红枣枸杞有助调养。桂圆红枣枸杞茶对各种压力大、容易失眠或记忆减退的上班族有效。多吃桂圆肉可增加记忆力,在避免脑力衰退方面有很好的功效。另外,这款茶还有减肥丰胸、安神补血、充实脑力的功效。每次取桂圆、枸杞3~5克,红枣两枚,沸水冲泡3~5分钟即可。

红茶加蜂蜜有助减肥。蜂蜜加红茶润肠胃,有排毒的作用。相比一般的泻药,蜂蜜加红茶不会伤害到肠胃,反而会起到保护作用,还能清除肠道内的油脂,所以能减肥。有的人不吃上火的食物,没有皮肤病,却还是脸上长痘痘,这时就应该考虑是否便秘、肝气郁结、体内有毒素、油脂分泌过旺,若能坚持长期喝红茶加蜂蜜,这些问题都能迎刃而解,关键得坚持。早晨起床空腹喝一大杯蜂蜜水,之后一直到晚上9点,就喝红茶,但不要加蜂蜜。每天喝5~10杯,正常吃饭,要坚持常喝,这是最健康的减肥方法。(晓菊)

决明子能清肝明目?教你7种搭配方法养生功效翻倍!



决明子具有清肝明目,泻肝火,降血压、降血脂和减肥效果,同时也能促进胃肠道蠕动,帮助清除体内热气,辅助治疗内热所引起的肠道和大便干结。很多人喜欢用决明子泡水喝,可以试试以下几种方法。

1、决明子蜂蜜茶

把15克炒决明子捣碎,加入400毫升水煎煮10分钟,过滤渣取出汁。汁液降到60℃以下,可以加入30克蜂蜜搅拌均匀,每天早晚各喝一次,具有润肠通便效果,能辅助治疗习惯性便秘和前列腺增生。

2、菊花决明子粥

把10克决明子放在锅中,用小火炒出有香气,然后取出凉凉之后,和10克菊花煎成汁,过滤渣取出汁,然后和50克大米煮成粥,最后加入冰糖搅拌均匀。每天喝一次,一星期为一疗程,具有清肝明目和降血压通便效果,适合习惯性便秘高血压及高血脂人群,但

腹泻者不能用。

3、紫菜决明子茶

把25克决明子和30克紫菜全部放在锅中,加入适量水煎煮20分钟,过滤渣取出汁代茶饮,适合甲状腺肿大,身体水肿,咳嗽,慢性支气管炎以及高血压患者。

4、决明子茶

最简单的方法是把15克决明子直接打碎,放在杯中代茶饮。能促进胃肠道蠕动,帮助大便排出体外,而且能降低血压和血脂、明目。若老年人伴有阴虚血少的话,可以加入9克枸杞子和5克生地、杭白菊。若伴有气虚的话,可以加入3克人参一起用,但腹泻以及气虚严重的人不能用决明子茶。

5、菊花绿茶

把5克决明子用小火炒香,晾凉之后,然后和5克绿茶放在杯中,加入开水,浸泡5分钟就能喝。可达到清热平肝和润肠通便效

果,而且能降低血压,血脂以及明目,特别适合于大便干结,看东西模糊,高血脂以及高血压人群。

6、桃仁决明子茶

把10克桃仁和12克草决明子放在锅中煎煮,然后加入适量蜂蜜搅拌均匀,具有清肝益肾和活血降压效果,适合高血压以及脑血管。

7、决明子荷叶茶

把3克制大黄、首乌和扁豆,6克决明子和荷叶全部放在锅中煎煮,过滤渣取出汁,代茶饮,具有减肥降脂效果,适合于便秘和肥胖人群。

◆温馨提示

决明子性凉,具有降低血压和泻泻效果,对于脾虚泄泻、脾胃虚寒以及低血压者不能服用。另外决明子中也含有大黄素和大黄酚,若长时间服用易引起肠道病变。

多种因素影响身体免疫力



康长寿的关键。

日常生活中有很多情况都会影响免疫力的稳定,甚至会严重降低免疫力造成免疫抑制,使身体对疾病的易感性增加。目前,研究证实的能影响免疫力的不良因素主要有以下八种:营养缺乏、剧烈运动、长期饥饿或经常性节食、熬夜或睡眠障碍、高水平的心理压力和焦虑、抑郁症、极端环境、长途旅行。

生活中有意识改变一些不良习惯可以提高机体免疫力,重点做到以下四个方面:

膳食营养。日常多摄入含抗氧化营养素的食物能提高机体免疫力。如维生素D、维生素C、花青素、茶多酚、锌元素、色氨酸、不饱和脂肪酸等营养素的补充。

生活作息。这里重点强调睡眠。规律且充足的睡眠能减少机体感染疾病的风险,平衡体内环境,增强机体抵抗疾病的能力。

运动锻炼。长期高强度运动则会严重影响免疫功能,造成免疫抑制。规律且适度的运动才是增强免疫力的关键。

情绪管理。有证据表明,生活压力和负面情绪会刺激机体产生免疫调节激素影响免疫功能的正常发挥。自律、积极乐观、良好社会关系有助于防止应激源对免疫系统的有害影响。(双永)

在洮州,豆面拌汤不管是做起来还是吃起来都是非常讲究的。首先精制豆面是最不可缺少的,其次酸菜也不能缺,如果没有,醋也可以,但把酸菜换成醋,那吃起来就不是纯汁纯味的豆面拌汤了。青稞面铁锅粑也是不可缺少的;炆味的石蒜花也得三伏天石蒜刚开黄花时摘来晒干备着吃豆面拌汤。

农历的九月,饱满的豌豆收割到场里打碾着装在柜子里或是袋子里了。这时候的豌豆味真香纯。这时候的豆面也是最让人喜爱的。但豆面磨起来较麻烦,一般的钢磨不能磨,要先在粉碎机上打碎,再拿到钢磨上去磨。豆面出粉率高,豆麸少,但豆麸是很有营养的饲料,牲畜吃了肯上膘。

豆面磨成后,还要磨青稞面。青稞面在洮州乡下的家家户户都有,是精面。再煮制上一大缸洋芋和野菜的酸菜,就可以做可口的豆面拌汤吃了。

做豆面拌汤前要先在大铁锅里蒸一锅铁锅粑,铁锅粑要在青稞面里揉进苦豆粉或是胡麻油,贴在铁锅的锅肚上,烧猛火蒸。蒸熟的铁锅粑一面柔一面锅粑干脆。铁锅粑蒸熟后再做豆面拌汤。豆面拌汤不像做其它饭要那样多的面,三人有四两就差不多了。用少量的温开水揉面,面不能揉得太软,也不能太硬,就是揉得用菜刀剁成碎粒不粘连即可,面揉成后用菜刀剁成豌豆般四分之一大小的碎粒,晾在案板上。用菜籽油炆上葱花,炒上肉丁,再倒上拌汤水量一半的酸菜,等锅一开就可以下豆面面粒了。拌



拌汤人生

汤煮熟后盛在碗里再逐个调上辣椒油,有点香油更好,掰上一块铁锅粑,一口拌汤一口铁锅粑。这样吃着满口溢香,胃里舒畅。

每年新豆面下来,农村人准时会拎上一小袋让城里的亲戚们尝尝。住在城里的人,虽然也时常做豆面拌汤,但酸菜是买的,只有大白菜、洋芋和萝卜的成分,没有那些长在田野里的苦苦菜、苦子弯、麦麦菜等野菜的成分。铁锅粑更是办不到,住宅楼上没有大铁锅,就是有无无法蒸做铁锅粑。纯味的铁锅粑要在大铁锅里用草火烧蒸,只要在乡下农家才能办到。看来要吃味纯汤真的豆面拌汤只能到乡下去吃了。写到这里真想吃母亲亲手做的豆面拌汤了。

豆面拌汤养育了一方各族的庄稼汉人,也让一些走出农村的庄稼汉子吃着异乡的白面细饭时,时不时地想起家乡,想起亲人,想起筒朴而可口的吃食来。现今有经济头脑的人家办起了农家乐,做了纯真的豆面拌汤和铁锅粑,把那些采风游玩的人吃得满嘴流油,赞不绝口,吃了一回想来两回,来了就流连忘返,乐不思蜀。(敏奇才)