

“刮”  
一碗

走过不少地方,喝过不少茶,而我最偏爱那一碗八宝盖碗茶。

八宝茶,源于盛唐时期的丝绸之路,历经千余年流转与传承,八宝茶已融入了西北人的日常生活。

茶人喝茶讲究茶道,其茶器也必合乎其道。西北人喝八宝茶,自然也颇为讲究。茶具不用茶杯,而是用盖碗,所以叫“八宝盖碗茶”。盖碗结构独特,由茶盖、茶碗、茶托三部分组成,盖为天、托为地、碗为人,又称“三泡台”或“三才碗”,暗合“天地人和”

之意。

八宝茶,顾名思义有八种配料,泡茶的茗芽,不叫茶叶,而叫茶料。取少许绿茶或白茶,随着四季的变化、个人口味的偏好,配以枸杞、红枣、葡萄干、桂圆、玫瑰花、果干、核桃、冰糖、芝麻等,红的如丹霞、绿的似翡翠、白的若凝脂,光是瞧着一盘茶料,便足以撩拨起舌尖上的味蕾。

数年前,我到过一次宁夏,有幸品尝了地道的八宝盖碗茶。正是这一碗盖碗茶,叫我好生惦念……

同是西北人相见,那是分外亲切,一碗香气四溢的盖碗茶便是顶好的待客之道。喝茶当于瓦屋的纸窗下,光影斑驳间,尽享半日清欢。窗外,几只麻雀欢腾跳跃;窗内,几位友人围坐畅谈。这时,友人的母亲款步而来,热情地为我们泡上热气腾腾的八宝盖碗茶。生活在这里的回民,早晨起来,总要“刮”上几碗盖碗茶,其中这一“刮”,恰如其分地体现了盖碗茶的精髓所在。

泡茶的水一定要煮沸,头一次加水用茶盖滤去,曰流茶。再次加水便可饮用。“有托不会烫手,有盖不会跑香。”端茶时,要连茶托一同端起,左手托住茶托,避免烫手,右手提起茶盖刮几下,轻刮则淡,重刮则浓。这刮动盖碗的瓷器声响,犹如古今时光碰撞的低吟浅唱。碗中的茶料也随之上下翻滚,营养价值在这一刻都被唤醒,琥珀色的茶汤顿时香气四溢。

喝茶时,不可吹起或急饮。同样用碗盖刮一刮,刮开茶叶,拨去热气,将茶盖呈倾斜状,送至嘴边,慢慢地一口一口喝。对于不偏好甜味的我来讲,这样的口味真是恰到好处。入口醇厚而清新,入喉回甘悠长,余味不绝!茶的清香、果的甘甜、花的芬芳,每喝一口味道皆不同,好似大西北沙漠的壮阔、贺兰山的绵延、草甸的丰饶都凝聚在了这一碗茶中,尽显西北人的豪迈与包容。

更有趣的是,喝茶时是否要继续茶,还藏着微妙的茶语。若喝完一碗还想再喝,就留少许茶底,主人便可随意再添茶;倘若已喝满足,就把茶水喝完,捂一下碗口,或者把碗里的桂圆、红枣等配料吃净,主人便不再盛情续水。这样的茶语之间,不仅品茗着岁月的宁静,同时也流露着人情往来的智慧与温暖。

不知何时,再能“刮”上一碗八宝盖碗茶呢? (徐妮)



## 豆折温柔

豆折,它是真正的民间特产,主要原料是大米或糯米,辅助的原料有绿豆、黄豆、荞麦等。“折”字顾名思义,是食物成型稍冷后折上几折,再切成丝,晒干。在我的家乡,豆折是由大米和绿豆混合加工而成,晒干后变成灰色,有点像市场上卖的红薯粉。

冬闲时,乡亲们开始做豆折。先用冷水将大米和绿豆分别浸泡好,混合磨浆。米浆磨好,烫豆折开始。两口铁锅刷得油光铮亮,母亲用勺子搅动灶台上木桶里的米浆,满满舀一勺,手腕一转,在铁锅上方画个圆圈,“滋滋”几声,烧得滚烫的锅里布满了米浆。事先备好的河蚌壳背沿锅边把米浆糊贴均匀,盖上锅盖,转到另一口锅,如此轮流往复。

母亲揭开锅盖,双手熟练地将热气腾腾的豆折边沿抓住,往上一提,像圆月一般清香扑鼻的豆折起锅了。“啪”地一声,豆折准确地落在早已在旁待命的簸箕上。我们小孩子大多负责运到旁边的堂屋里。豆折薄薄的,黄中泛着青丝,冷风一吹不那么烫了。我的大姑、二姨或邻居的大婶坐在条凳上,熟练滚动卷折,将其切成丝状。一张张圆形的豆折,在母亲的手中起锅,乖巧地在孩童的簸箕上落下,轻快地在主妇手间跳跃,柔软地在巧手下折叠成形,“铿铿锵锵”的刀声下,转为宽窄均匀的豆丝。不一会儿,堂屋里的大簸箕里,竹床上摊满了变凉变硬的豆丝。豆折做完了,母亲选上几张形好未损的豆折,一折再折,送至左右隔壁,一尝鲜美。时光,在灶间的氤氲中,柔软可触;烟火,在豆折的传递里,温柔有暖。

为了给孩子们解馋,烫到最后母亲会弄几块豆折让大家品尝。这样的豆折两面都烙得金黄,吃起来味道更加香浓。现吃的豆折,母亲会在上面淋几滴油,撒上咸菜、葱花、大蒜、辣子粉与辣椒酱等,盖上锅盖焖一会儿。出锅后,横着一对折,又竖着一对折,锅铲一铲,往瓷碗里一放。我们不待母亲递过来,早一把抓在手里,不顾烫,开始啃起那碗热乎乎、香喷喷的豆折了。

除了炒外,豆折还有煮、炸等做法。晒干的豆折,能保存很长时间。无论是自己吃还是招待客人,煮好后都是佳品。豆折下锅,加上鸡蛋和肉丝,类似于面条一样,但比面条好吃多了;也可配上各种辅料,如腊肉、咸菜、蔬菜,熬一锅热腾腾的浓汤,冬天里所有的困乏、寒冷一扫而光,浑身上下暖融融的,说有多舒畅就有多舒畅。

当然,炸着吃味道也不错。年底时,母亲通常是在制作炒米时顺便炸一点豆折,丰富家中的年货。干净细沙在锅中炒得滚烫,干豆折适量放入,竹制的炒把搅动锅内细沙,豆折在沙中上下左右翻滚,受热后膨胀,在锅内“噼里啪啦”地响起,慢慢变得金黄。母亲用竹蔑做的沙撮舀起,抖动,细沙落在锅里,炸好的豆折倒入簸箕摊。吃一块,焦脆清香,是最妙的饱腹零食。

简单的食材,依靠着勤劳和智慧,便可做出人人称赞的美食佳肴。只可惜,时代在前进,有些东西已然消失或正在消失。如今,豆折只有在故乡的餐桌上才能觅到它的踪影,让人不免惆怅。有人说:所谓乡愁,大概就是怀念故乡美食的味道,就像豆折,一旦提及,它就我们的记忆里飘香,在我们的舌尖上萦绕。(甘武进)

棉质家纺  
巧防螨

在家里,纺织品是人体接触最多的生活用品,也是螨虫最容易滋生隐匿的地方。螨虫是强大的人体过敏原,可引发多种疾病。因此,大家不可不防!

## ▲ 卧室被褥衣物勤晾晒

卧室是尘螨分布最多的地方之一,所以一定要经常给衣物清洁除尘,勤换勤洗。新买或久贮衣物要清洗、翻晒。

## ▲ “湿式作业”除尘去污

打扫沙发等棉质家纺时,注意一定要用湿抹布除尘。先用湿毛巾拍打沙发表面,去除浮尘,再用湿毛巾擦拭。要避免灰尘扬起,减少螨虫借助空气分散,被人体吸入而引起过敏。若沙发布面沾有污渍,切勿大量用水擦洗,以免水渗入沙发内层难以干燥,成为螨虫滋生的温床。

## ▲ 常开门窗通风透气

将室内相对湿度控制在50%以下是控制螨虫及其过敏原最常用的方法,干燥、勤通风是消灭它们的最佳武器。(朱广凯)

女性朋友每天洗脸的时候在洗脸水里加一物,便能够让皮肤变得更加干净,同时也让皮肤恢复弹性、白嫩光泽。

## ◀◀◀ 加米醋

在洗脸水里加入几滴米醋,能够抑制皮肤细菌的滋生,还能够改变皮肤的酸碱度,帮助软化角质层,抑制细菌的滋生,让毛孔变得更加通畅,防止出现感染性皮肤病。米醋效果会更好。只要长时间使用能够锁住皮肤细胞的营养及水分,让皮肤恢复弹性以及光泽,同时也防止青春痘的产生。

## ◀◀◀ 加绿茶

把2克绿茶放在2升水里面煮成茶水,等温度降到30℃左右的时候就可以洗脸了。此方法具有抗辐射及收敛肌肤的功效,绿茶里面含有丰富的茶多酚,具有抗氧化化的功效,能防止皮肤衰老。对于长时间面对电脑的人群来说,洗脸时加入绿茶能抑制皮肤色素沉着,防止出现过敏反应,同时茶叶里含有的鞣酸能够缓解皮肤干燥。

## ◀◀◀ 加食盐

在洗脸水里加入两小勺食盐,调拌均

匀,能帮助去除油脂和角质。当出现黑头的时候,可以使用食盐轻轻地进行按摩,大约一个星期左右就能够让脸部皮肤变得更加透明和白嫩。

## ◀◀◀ 加蜂蜜

干性或者中性皮肤的人群可以在洗脸水里加入一点蜂蜜,洗完脸后轻轻拍打、按摩,可以防止皮肤干燥以及抗衰老的功效。蜂蜜里含有身体所需的氨基酸、糖类以及维生素等,能够加快皮肤伤口的愈合。

## ◀◀◀ 加白糖

每次洗完脸后用白糖在脸上按摩一分

洗脸水里加一物  
轻松改善皱纹

钟左右,最后用清水冲洗干净,能帮助淡化痘印和去除角质。白糖里含有的维生素属于天然的美白产品,能加快皮肤的新陈代谢。

## ◀◀◀ 温馨提示

洗脸的时候加上以上一物,能够让皮肤变得更加白皙光滑而且可以抗衰老,夏季洗脸时尽量使用30℃左右的温水,不仅能够去除脸上的浮尘,同时能促进毛孔张开,达到深层清洁的目的。洗完脸后,尽量不要用毛巾使劲擦拭,应该轻轻的吸干脸上水分。(胡安娜)



## 半熟鸡蛋的营养

很多人儿时的记忆中,还有每天被逼必须吃一个煮鸡蛋的印象,感觉在父母眼里鸡蛋是万能的,长身体需要,长脑子更需要。

鸡蛋有丰富的卵磷脂、钙、磷、铁、维生素A、D和B。虽然蛋黄胆固醇较高,但也含有丰富的卵磷脂,可以阻止胆固醇和脂肪在血管壁沉积。从成年人一天所需营养比例来看,两只鸡蛋也没问题。鸡蛋与人体蛋白的组成相似,吸收率高。

生、半熟、全熟的鸡蛋在营养吸收方面不太一样,生鸡蛋的维生素吸收率最高。全熟鸡蛋中生物素可以更好地被吸收(生鸡蛋里的抗生物素

蛋白成分会阻碍生物素吸收)。半熟鸡蛋中的各种营养成分最容易被吸收,和全熟的鸡蛋比,消化时间可以相差一小时。所以日料里频频出现的温泉蛋、半熟蛋,其实是既好看又有营养。

如果是喜欢半熟鸡蛋的,推荐一个方法,简单方便。取一个鸡蛋,水煮开后放入,煮2分半钟,然后保温10-20分钟左右,再冷却。

煮鸡蛋时,鸡蛋温度由外向内迅速升高,蛋白部分要明显高于、快于蛋黄部分,因此蛋白比蛋黄先完全凝固。而温泉蛋在65℃-70℃要保持20-30分钟,这个温度正是蛋黄凝固

的温度,但又比蛋白完全凝固的80℃要低,所以蛋黄半熟,蛋白半凝固,蛋白比蛋黄要软。

需要注意的是,做温泉蛋和半熟蛋时,必须使用新鲜鸡蛋,如果担心有沙门氏菌污染的话,就要把鸡蛋煮熟透。煮好的鸡蛋马上放在冰水里冷却,或者冰箱冷冻室5分钟,迅速降温。剥壳时尽量敲的碎一些,也可以在流水下操作,会比较容易剥。

现在也有很多方便的商品可以和鸡蛋搭配使用,比如鸡蛋上打洞的工具,方便剥壳;和蛋一起冷水煮的计时器,通过变色来显示蛋黄的软硬程度,方便不少。(东黎)

## 大暑食疗消暑方

大暑,是一年当中阳光最猛烈、最炎热的节气,“小暑不见日头,大暑晒开石头。”高温闷热,人易感湿,暑湿之气体易乘虚而入,最易使人心气亏耗,出现头晕、胸闷、身重、大量出汗等症状。中医认为,此时要预防中暑,劳逸结合,动静结合,清淡饮食。养生保健的重点是“防暑”和“祛湿”。

**预防中暑。**大暑节气,首先要注意预防中暑,外出时应避开高温时段,避免在烈日下暴晒并做好防晒措施。

**劳逸结合。**应合理安排工作,注意劳逸结合,睡眠要充足。

**动静结合。**大暑节气,人体消耗较大,运动应动静结合,可选择散步、

游泳等“轻运动”。

**清淡饮食。**大暑节气,饮食应遵循清淡、营养的原则。建议多吃苦味,如苦瓜、苦荞麦等,以清热提神。建议多吃豆,如绿豆、扁豆、赤小豆等健脾养胃的食物;多喝粥,如绿豆粥、菊花粥、百合粥等益气养阴的粥类。

给大家推荐三款食疗消暑方。

绿豆30克,赤小豆、白扁豆各15克,将豆子洗净,清水浸泡1个小时。将三豆放入锅中,加入适量清水,用大火烧开后转小火煮1小时。待豆子开花后放入冰糖(肾病患者不加冰糖),继续煮5分钟即可,放凉后食用。可根据喜好加南瓜、排骨等煮

汤,也可加梗米煮粥。此消暑方具有清热解暑、健脾除湿的功效。

藿香10克,荷叶5克,薄荷5克。用热水冲泡后,代茶饮。具有消暑理气、芳香化湿的功效。

西瓜果肉150克,西瓜皮100克。将西瓜果肉和西瓜皮切块,一起放入榨汁机中,打成果汁饮用。能消暑除烦。(刘凯)



## 三伏自制膏药贴 治气管炎

三伏天,将中药研粉后调成膏状,敷贴于人体穴位,可以治疗多种疾病。尤其在三伏期间,采用膏药贴敷,药力更容易直达肺腑,用以治疗慢性支气管炎等冬季好发的疾病,疗效显著。

取白芥子、延胡索各20克,甘遂、细辛、半夏各12克,将此五味药一同研成细粉,装瓶备用。使用时,每次取1/3,用100克生姜捣碎取汁,用汁液将药粉调成糊状,分别捏成6个小药丸,每丸重约4克左右。

将药丸按贴在直径3厘米的牛皮纸中心,分别贴于背部肺俞、心俞、膈俞6个穴位上(分别位于背部第三、第五、第七胸椎棘突下旁开1.5寸处),然后用胶布固定。分别于初伏的最后一天、中伏立秋第一天、末伏的最后一天各敷贴1次,每次贴敷2-6小时即可。此法适用于慢性支气管炎、哮喘属寒者,



主要表现为咳嗽反复发作、痰液清稀而白,或受寒后症状明显加重的患者。

需要注意的是,阴虚火旺、孕妇及皮肤容易过敏者,不宜采用此法。治疗时,避免吹电扇、空调;禁食生冷、辛辣食物及海鲜。贴敷当天不要洗澡,如出现皮肤发热、充血、小水泡等,属于正常现象,一般数日后能自行消退,必要时可涂一些紫药水,切不可包扎。如水泡较大,要及时到医院处理。(胡佑志)

## 喝藿香正气水时慎用西药



◆ 藿香正气水含有乙醇,不宜与头孢类抗菌药物联用,易出现胸闷胸痛、心慌气短、面部潮红、头痛头晕、腹痛恶心等“双硫仑样反应”。

◆ 不宜与降血糖药物联用,增加降血糖作用,容易使患者出现严重低血糖及不可逆的神经系统病变。

◆ 不宜与中枢神经抑制药联用,易产生恶心呕吐、头痛、颜面潮红等,如苯巴比妥、苯妥英钠等。

◆ 不宜与喹诺酮类抗菌药物联用,会增加后者对中枢神经的毒性。

◆ 不宜与酸性药物如磺胺类、大环内酯类、利福平、阿司匹林等联用,易产生肝肾毒性。

◆ 不宜与阿托品联用。

◆ 不宜与氨茶碱、硝苯地平、螺内酯、氯化钾、地高辛等药物联用,联用时监测其血药浓度。(广开)