



“芋”见中秋

每当中秋将临,爱人便给我吹起了“耳边风”：“记得中秋节买些芋艿,图个吉祥。”

在我的老家素有中秋吃芋艿的习俗,说是“芋”与“遇”谐音,中秋吃芋寓意家人团聚,遇到好兆头。于是,中秋这一天,家家户户餐桌上总少不了芋艿。我老母亲虽然斗大的字没识几个,但对中秋吃芋艿这一民俗看得很重,记得她健在时,每次中秋节,总要亲自下厨烹制一盘芋艿,让大家分享。都说润物细无声,老母亲的言传身教,深深影响了我,自从在县城成家之后,芋艿也成了我们小

家庭每年中秋餐桌上一道不变美食。

芋艿,在老家多有种植,有旱芋、水芋之分,水芋味胜于旱芋,品种有“红梗芋”“白梗芋”“槟榔芋”等。记得我父亲是个种植芋艿的好把手,每年总要种几畦,种出来的芋艿质优味佳,堪称天然绿色食品。秋天芋艿成熟时,除了自家食用之外,还赠送给亲戚朋友供中秋节品味。

芋艿食法五花八门,荤素皆宜,烤、蒸、烧、煮、炒等,皆可成美味。我喜欢在家里变着花样烹制芋艿菜肴,如芋艿鸡块、芋艿排骨

煲、椒盐芋艿、葱油芋艿等等。提起中秋芋艿菜肴,我最喜欢母亲做的拿手好菜“芋艿烧猪蹄”,此道菜选用农家猪的猪蹄、农家自产的芋艿为主料,再佐以姜片、盐、料酒、葱等,经过精心烹制而成,软烂甘淳,芋香宜人。此时,我更加明白:母亲给子女做的菜肴,是子女一生最难以忘怀的美食,更何况在这万家团聚的中秋呢!

芋艿还有另一种吃法,就是“煨芋艿”。每年中秋月上东山,我喜欢坐在老家的庭院里,支起一个小炉,生起火,煨几个芋艿,那煨熟的芋艿香甜适口,酥糯味美。此时,面对如盘明月,品味煨熟的芋艿,颇有“月夜小炉火,煨得芋头熟。品芋赏月色,中秋乐开怀”之妙。

提起中秋食芋艿,最值得我回味的,当数奉化芋艿。浙江奉化的芋艿,以个大、皮薄、肉白、味鲜、易烧酥而闻名,当地流传的一句俗语:“跑过三关六码头,吃过奉化芋艿头。”便道出了奉化芋艿的知名

度。有一年中秋节,路过奉化溪口风景区,在景区沿路的摊位上买了个奉化芋艿头来品尝,入口轻咬,但觉肉粉无筋,滑似银耳,糯如汤圆,真可谓“香似龙涎仍雪白,味如牛乳更全清”。

中秋食芋艿,不仅一饱口福,讨个吉祥,且可从中得到些食疗价值。祖国医学认为,芋头味甘辛、性平,有消癆散结、治癆癰腫毒、腹中癰块、牛皮癣、汤火灼伤等之功效。《滇南本草》说芋能“治中气不足,久服补肝肾,添精益髓。”《别录》称“主宽肠胃,充肌肤,滑中。”《唐本草》认为芋“蒸煮冷啖,疗热止渴。”《日华子本草》说芋“和鱼煮,甚下气,调中补虚。”(缪士毅)



外一根手指,如此反复进行。也可以用两三根手指一起勾。锻炼时要注意安全。

■ 夹圆珠笔

在无名指与小指、无名指与中指、中指与食指之间各夹住一支圆珠笔,再用另一只手使各手指的指尖靠拢。如果手指感到疼痛,便停止。反复进行多次刺激,疼痛就会消失,而且感到心情舒畅。指尖靠拢3秒钟后即放松,每天进行7-10次。开始时用较细的圆珠笔,养成习惯后改用较粗的圆珠笔。

■ 勾拉手指

轮流将双手相应的的手指勾拉起来,稍微用力。勾拉几秒钟后分开,反复进行7-10次。

■ 戒指按压

戒指一般都戴在无名指和中指上,可利用戒指对手指进行刺激。先将戒指向上推至第二指关节处,再从旁边按压戒指,使之对手指产生一定刺激。3秒钟后放松,然后反复进行多次。

此外,弹钢琴、练书法、掰手腕、改绑绳、顶拇指、削铅笔、用筷子夹豆等,都是较好的手部功能锻炼法。只要持之以恒,均能获得良好的养生效果。

(聂勇)

对于办公族来说,掌上运动没有特定的时间和地点限制,只要心到行动就到,健康身体也就随之而来。手部功能锻炼法既不需要专门的场所,也不需要特别的工具,在办公室、公交车上或者在家中,只要稍微花点功夫就可以做得到。

■ 旋转拇指

如果感到体力不足,不妨试着让拇指作360度旋转。旋转时让拇指的指尖尽量画圆形。起初也许会感到不顺,但反复进行几次以后,拇指就会有节奏地旋转,而且觉得心情舒畅。一般让拇指按顺时针的方向及逆时针的方向各自旋转1-2分钟即可。

■ 自我握手

握手也可以作为养生方法加以利用,左右手掌靠拢在一起交替对握,关键在于右手拇指要有意识地用力抓住左手的小鱼际,左手拇指用力抓住右手的小鱼际。紧握3秒钟后双手分开。左右相互紧握5-6次。

■ 手指交叉

当感到大脑反应迟钝、注意力不集中时,不妨把双手手指交叉地扭在一起。一只手指在上交叉一会儿后,再换成另一只手指在



办公族手掌养生操

上。然后将手指尖朝向自己,并使双手腕的内侧尽量紧靠在一起。反复进行多次。

■ 旋转网球

双手夹住网球,慢慢而有力地旋转双手,通过网球对整个手掌进行刺激。还可以把双手手指叉起来,夹住网球按3秒钟后分开,然后再次按压。如此反复进行多次。

■ 牙签刺激

准备10根牙签,用橡皮筋捆成一束,然后用它刺激手掌。只要刺激一会儿,手掌就会觉得温暖。刺激力度不宜过强,以免损伤皮肤。

■ 衣夹刺激

用晒衣服的夹子夹住指尖,3秒钟后将夹子拿开,反复进行5-7

次。夹子以用过几次、弹簧有点松弛的为佳,如果夹得时间过长,指尖就会充血。因此最好一边夹一边在心中默数3下,然后拿开。

■ 绞拧毛巾

方法分为两种,一种是右手从内侧向外拧,另一种是左手从外侧向内拧。由于各人的习惯不同,开始时可能有人感到不顺手,只要不断地练习就会得心应手。这两种绞拧毛巾的方法都可以使手指更加灵活。

■ 吊环锻炼

乘公共汽车上下班时,不妨利用车上的吊环和拉手锻炼手指。方法是用一根手指勾住吊环和拉手,除了拇指外,其他手指都可以勾,5-10秒钟后松开手指,改用另



水煮虾

冷水还是开水煮

大虾开始陆续上市,又正值夏秋交替的季节,这段时间燥热难耐,身体中的营养素也逐渐流失。这时候,推荐大家多多补充钙质、多多补充蛋白质,吃虾是最好的选择,高蛋白、高钙、低脂肪,常吃增强免疫力。

说到水煮虾,大家在煮的时候是用冷水煮,还是用开水煮的?可能很多人不以为然,认为没啥区别,实际上口感差别太大了,如果用错了,煮出来肉质发硬、发柴,而且腥味会很重。

准备材料:清水、料酒、葱姜。首先买来的大虾要处理干净,把大虾放在水里浸泡养上一会儿,提高大虾的活性,随后将其一个个的清洗干净。鲜活的大虾要想吃起来更Q弹、更有嚼劲,口感更鲜甜,推荐大家买新鲜的,不要买冷冻的,价格说实话也相差没多少。再准备一节大葱、一块生姜,

分别切成葱段、姜片备用。接下来往锅里加上适量的清水,直接把葱姜扔进去,顺便往水中添少许料酒,葱姜和料酒都是去腥用的,直至锅内的水彻底烧开。煮虾一定要用开水,用开水煮才能快速煮熟,不会发柴发硬。而且开水煮,能够把大虾中的腥味给激发出来,吃着更鲜香,这就是水煮虾需要掌握的技巧。水开以后,将大虾倒进去,想要有点咸味,可以加1勺盐,随后盖上盖子开始煮,盖上盖子煮的更快,等到再次水开之后,继续煮上1-2分钟的时间。到时间后掀开盖子,看一下大虾的状态,如果整体都变得通红,就可以把火关掉了,这个程度就是完全熟透了。把大虾全部捞出来,盛在盘子里,直接吃或者蘸着蘸料吃,都鲜香无比,水煮是最能尝鲜,最能保留原汁原味的方法。(华纳)

秋日食鸭肉 养阴润肺

中医认为,鸭肉性味甘、咸、微寒,有滋阴养胃、利水消肿之功,本品性味甘寒而长于滋阴阴而除热,又有利湿之功,故对阴虚而见水肿者甚宜。现介绍鸭肉食疗五方。

鸭肾粥:鸭肾10个,大米100克。将鸭肾洗净,切细。取大米淘净,加清水适量煮粥,待沸后调入鸭肾,煮至粥熟时,加入调味品,即成。此粥可温肾补阳,适用于脾肾阳虚所致的腰酸膝软、阳痿遗精、女子宫冷不孕、虚寒痛经等。

鸭肉粥:鸭肉、大米各100克。将鸭肉洗净,切细,放入锅中,加清

水煮沸,而后与大米煮为稀粥。此粥可滋养胃阴,利水消肿,适用于阴虚所致的劳热骨蒸、潮热盗汗、遗精早泄、肺燥咳嗽或见咳血、咽干口渴、月经量少或闭经,各种水肿、腹水等。

鸭肉海参汤:鸭肉、海参、鸡汤、葱、姜、椒、盐、味精、香菜各适量。将鸭肉洗净,切块,海参切片,同放入油锅中翻炒,而后下鸡汤等,待沸后,调入葱、姜、椒、盐等,煮至鸭肉、海参熟后,调入味精、香菜即成。此汤可养阴补肾,适用于阳痿、早泄、遗精。



鸭肉火腿汤:鸭肉、火腿。将鸭肉、火腿洗净,切块,放入锅中,加清水适量,文火煮至鸭肉、火腿烂熟,加调味品适量,再煮一二即可。此汤可滋阴健脾,养胃生津,适用于脘腹疼痛、纳差食少等。

海参鸭肾汤:海参120克,鸭肾2个,干贝、冬菇各30克,食盐、味精、猪油适量。将海参泡开,洗净,切片,干贝、冬菇泡开,切丝,同鸭肾共置沸水锅中,炖至烂熟后,食盐、味精、猪油调味。此汤可益肾健脾,益精补髓,适用于男子诸虚百损、病后体弱等的调养。(聂勇)

秋日降秋燥养生茶

中秋至,秋天的凉爽已到来。然而,秋季也是人体阴阳平衡易被打破、疾病易发的季节,很多人易患“秋燥症”,表现为口干舌燥、唇角干裂、肝火旺盛等。燥邪悄然而起,我们可以多选择甘润养肺、滋阴润燥类食物,如梨、甘蔗、石榴等水果,以及芝麻、核桃等质润滑肠的食材,还可以适量食用葡萄、猕猴桃、柚子、山楂等带有酸味的食品,起到补肺阴、敛肺气的功效。

此外,中医的养生茶饮也能帮助大家润肺生津,预防燥邪的入侵,结合良好的生活习惯,可以让一杯养生茶饮尽可能发挥降秋燥的功效。泡茶时,材料选择是一方面,水温和时间也是影响养生茶饮效果的重要因素。一般冲泡的水温不宜过高,以免破坏药材中的有效成分。同时,泡的时间也不宜过

长,以免茶汤过浓,对胃肠道造成刺激。

◀◀◀ 菊花麦冬枸杞饮

菊花麦冬枸杞饮可起到清肺去火的效果。菊花还能滋补肝肾之阴,清肝明目,治疗头痛、眼痛、眼干等症。菊花是中医治疗多种眼疾的良药,常常感觉眼睛干涩的人,特别是常使用电脑的人,可以多喝菊花茶。但是,中医讲究辨证治疗,体寒的人不适合饮用菊花。

◀◀◀ 小吊梨汤

梨被誉为百果之宗,不仅鲜甜可口、香脆多汁,而且营养丰富。小吊梨汤起源于清朝,曾为宫廷饮品,后经时代更迭,配方和炖制方法流传到民间。在民间以铜制提吊作

为称量梨汤的器物,一吊为一壶,小吊梨汤因此得名。

◀◀◀ 冰糖银耳茶

银耳味甘性平,有补肺益气、养阴滋燥功效。银耳富含纤维素,可促进肠壁蠕动。它含有丰富的胶质,有一定护肤养颜功效。(伊羽雪)



阿胶味甘,性平,具有滋阴润燥、补血止血、安胎的功效。《本草纲目》载:“阿胶,大要只是补血与液,故能清肺益阴而治诸症。”研究发现,阿胶具有美容养颜的作用,通过补血而滋润皮肤,利于皮肤保健。长期服用可使脸色红润,肌肤细嫩,有光泽,是滋养皮肤、美容养颜之佳品。

食用阿胶时,应当多喝水,多吃蔬菜、水果,不吃油腻和辛辣的食物。女性月经来潮时,应停服阿胶,待经停后再继续服用。需要注意的是,易上火的人不要将阿胶与黄酒、桂圆等热性食物一起吃,宜与微凉的藕粉、莲子等一起吃更适宜。

阿胶因其性偏于黏腻,故不论入膏方滋补,还是入汤剂、丸散,都宜合理配伍理气健胃,可空腹服用。另外,三高人群不宜服用阿胶。

可将阿胶250克用清水漂净,研成粉,放在碗里,加入水半杯及黄酒半杯,再放在锅内隔水蒸,等到开始溶化时,加入冰糖200克,用筷子搅拌,使其充分溶化。冷却后即成软糖一样的半固体,切成20块,每天空腹吃一块。(胡佑志)



美容养颜佳品 阿胶