



## 苏轼的美食时空

苏轼,提起他,大家会想到文学家、书法家、画家等标签,而他最为人津津乐道的,还是美食家的身份。

苏轼对美食的喜爱,体现在他自创美食的天赋上。“净洗铛,少著水,柴头罨烟焰不起。待他自熟莫催他,火候足时他自美。”那震古烁今的东坡肉,就诞生于此。方方正正,肉香飘逸,成了他生活的慰藉,也成了我们的口福。苏轼用直白朴实的诗句,道出了烹饪东坡肉的

秘诀,更通过“火候足时他自美”的哲理,让他暂时忘却官场的失意,一心等候美味的到来。这不仅仅是一道菜,更是苏轼乐观向上的态度,无论环境如何,美食总能带给他无限的松弛和快感。

苏轼在品尝美食的同时,也在参透人性。在《食蚝》中,他写道:“海蛮献蚝,剖之,得数升肉与浆人与酒并煮,食之甚美,未始有也。”苏轼巧妙地将生蚝与酒一起烹饪,激发了海鲜的美味,创造出了新的

风味。他甚至在给儿子的信中调侃道:“无令中朝士大夫知,恐争谋南徙,以分此味。”意思是说,千万不要让那些权贵之人知道生蚝的美味,要不我们就很难吃到了。这不仅体现了他的幽默与豁达,也反映了他对这道美食的赞赏,更是揭露了当时达官贵人的不正之风和对普通百姓乐趣的剥夺。

苏轼不仅爱吃肉,对素食也情有独钟。山芋玉米糝、野菜……在他的笔下,这些寻常食材仿佛被赋予了生命,也变得鲜香四溢。在《过子忽出新意以山芋作玉糝羹色香味告奇绝天》中,苏轼写到:“香似龙涎仍雪白,味如牛乳更全清。莫将北海金齏绘,轻比东坡玉糝羹。”口感绵厚的山芋搭配金黄色的玉米糝,味道像牛乳一样,色香味俱全。在他的描绘下,这道家常美食仿佛已跃然纸上,香味随之飘来,令人回味无穷,就连价值连城的珍馐都比不上它。

苏轼还是一位能将时蔬吃出文雅的人。在《春菜》中,苏轼提

到:“蔓菁宿根已生叶,韭芽戴土拳如蕨,烂香芥白鱼肥,碎点青蒿凉饼滑。”通过轻松的语气,将芥菜、韭菜、青蒿、蔓菁等茂盛的姿态表现出来。这些原生态的蔬菜,通过简单的操作,即可释放自然的味道。

苏轼还自诩为“老饕”,他不仅满足于咸鲜之味,对甜食也多有偏爱。他在《惠州一绝》里写到:“罗浮山下四时春,卢橘杨梅次第新。日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人。”荔枝的甜美,让他甘愿长留岭南,享受这份难得的闲适与自在。也正是这首诗,让荔枝身价倍增,让许多人对惠州心向往之。也正是这首诗,让我们看到苏轼对待坎坷命运的淡然和付之一笑的胸怀。

正如他的人生格言“人生如逆旅,我亦是行人”一样,苏轼一路走一路吃,以美食作伴,既填饱了胃,又愉悦了身心,更为我们留下了千古传奇的故事和超然物外的人生态度,值得我们在品尝佳肴之余细细深思。(成 蹊)

## 品味杂拌儿



我的家乡徐州有一道名菜,名曰“烧杂拌儿”。既然叫“烧杂拌儿”,原料杂,自然成了它的主要特点——凡食材皆可入锅。如今在家乡,即便是高规格的宴席,“烧杂拌儿”也是桌上的“头菜”。

所谓“杂拌”,顾名思义,便是将各式食材汇聚一堂,荤素搭配,如同生活的万花筒,五彩斑斓,各有千秋。烧杂拌儿之所以受家乡人的喜爱,除了制作简单、口味家常以外,那种大杂烩独立又和谐的感觉,也是一个原因。

在家乡的夜宵摊上,常见年轻人三五成群地围坐在一起吃烧杂拌儿,拿筷子自己挑选,吃的形式相当随意。看上去似乎不拘泥于小节,其实大家要的就是那份豪爽和随性。“全家福”是对烧杂拌儿的另一个称呼,寓意家人和睦美满,其主料有十几种,有鱼丸、肉丸、木耳、腐竹、皮肚、鹌鹑蛋、青菜、西红柿等等。

具体的做法也不复杂。把原料发好或是洗净后,切成片或丝待用。锅里猪油烧热,放少许的盐炒黄后,先下入花椒、大茴炸出香味,然后加入高汤,放入准备好的各种原料,用文火炖20分钟,其间添入姜末、白糖、醋汁、盐等调味料,出锅前调入味精,撒上葱花、胡椒粉和香菜,一盆色香味俱全的烧杂拌儿就算做好了。冬天做烧杂拌儿时,胡椒粉一定要多放,那样才可以促进身体出汗,去除体内风寒,因为要的就是那个“冲”劲儿,要吃得酣畅淋漓,浑身冒汗,那才够味。

杂拌儿之美,在于它的随心所欲,在于那份不拘一格,自由,它不受季节限制,不受地域束缚,只要你有心,便能将四季之味、五湖四海之精华,巧妙地融于一锅之中。春日里,可以加入嫩绿的豌豆尖、鲜甜的虾仁;夏日,则不妨让西瓜丁、番茄与海鲜共舞;秋风起时,板栗、南瓜与各式菌菇可以混搭;而到了冬日,热腾腾的羊肉、土豆与胡萝卜,则是温暖身心的最佳慰藉。

我一直固执地认为,东北乱炖、四川麻辣烫和烧杂拌儿,三者形神相似,如出一辙,只是各有各的风味而已。

(张宏宇)

随着电动车成为我们日常出行的好帮手,电池的使用与养护也成了车主们需要注意的问题。电池的充电方式和日常保养,简直就是电动车持久耐用的秘诀。

首先,电动车电池分为锂电池和铅酸电池。这两种电池在价格、性能和充电方式上各有千秋。锂电池轻便持久,但价格不菲;而铅酸电池则价格亲民,但体积较重且寿命较短。对车主来说,选择何种电池,首先要考虑的是自己的使用需求和经济条件。

其次,正确的充电方法对电池的

寿命影响巨大。常见的误区是有些用户喜欢等到电池将近耗尽时才充电,认为这样可以最大限度地延长电池寿命。但实际上,这样的充电习惯对电池更为不利。特别是对于铅酸电池来说,长时间处于低电量状态会导致其内部发生不可逆的化学反应,大大缩短电池寿命。锂电池虽然耐用些,但也避免过度放电。日常“浅充浅放”才是更适合锂电池的充电方式。

每日充电还是及时充电?这是很多车主困惑的问题。实际上,铅酸电池更适合在电量剩余30%—50%

时就开始充电,而面对锂电池,我们则可以更灵活一些,随用随充更符合它的日常保养原则。

而在季节更替时,电池保养也需要做出相应的调整。夏天要特别注意避免在高温环境下充电,防止电池过热甚至引火;冬天则应尽量在温暖的环境中充电,保证电池效率。

事实上,正确的使用和维护,从合理充电到避免极端环境的影响,都能大幅延长电动车电池的寿命。这不仅仅是为了我们的电动车可以“跑得更远”,更是为了一个健康、环保的出行方式。(黄 娜)



## 电动车“每天充”和“用完充”哪个对电池伤害更大



## 老年人腿抽筋就是缺钙吗

不少人都遇到过腿抽筋的情况,特别是老年人,常在夜里腿抽筋。通常人们认为腿抽筋就是缺钙,而有时补钙后却并未缓解抽筋,这是为什么呢?

老年人腿抽筋不一定是缺钙,也可能是患了下肢动脉硬化闭塞症。下肢动脉硬化闭塞症是由于下肢动脉粥样硬化斑块形成,引起下肢动脉硬化、狭窄、闭塞,进而导致肢体慢性缺血。该病初期,有些老人会出现下肢肿胀、发凉、抽筋、疼痛等症状,严重时会出现间歇性跛行。间歇性跛行的表现是,病人在不走路时没有明显的不适,但一走路下肢就会出现酸胀不适感,不得不停下来休息,休息一段时间后不

适感就会消失,又可以继续走路。

腿抽筋,医学上称“腓肠肌痉挛”。老人腿痛抽筋,其实与缺钙关系不大,更多与身体机能老化有关。如老人血管动脉硬化后,腿部供血减少,血流不畅,代谢产物不能被血液带走,当代谢物积累到一定浓度时,会刺激肌肉收缩,从而引起疼痛抽筋。再如老人腰椎间盘突出,据统计,腰椎间盘突出患者中,腿抽筋发生率达70%,随着年龄增长,老人脊柱发生退行性改变,因脊神经根受压和血流量下降,也会发生腿抽筋。除此之外,药物也会成为腿抽筋的一个因素,如降压药中的利尿剂,其在增加尿液排泄量的同时也会导致体内钾元素流失,使老人因缺钾而腿抽筋。

如果发生了腿抽筋,可以采取伸展牵拉局部肌肉的方法缓解:在脚踝处弯曲脚,使得脚趾指向胫骨,从而起到牵拉小腿腓肠肌的效果;或者采取站姿,身体努力向前倾,也可以缓解抽筋。

如果发生次数较多,还可以尝试睡前用热水泡脚,按摩腿部肌肉等办法来放松身体,起到预防效果。同时,生活中要注意饮食均衡,多进行户外活动,但要注意适度,并且循序渐进。

(朱广凯)

随着年龄的增长,无论是男性还是女性,在迈入30岁之后便开始面临一系列初老症状的侵袭。步入40岁,身体机能似乎启动了加速下滑的模式,肌肉逐渐流失,体形也悄然走样,发福现象频现。加之生活与工作的重重压力交织,仿佛一夜之间,断崖式的衰老就悄然而至。

认识可能促使你断崖式衰老的行为,及时调整,让青春的脚步放缓些,再慢些:

### 甜食成瘾

频繁沉溺于甜品、奶茶等高糖美食,无形中摄入的过量糖分转化为体内脂肪堆积。更严重的是,高糖饮食如同催化剂,加速肌肤氧化,催生皱纹、皮肤松弛等问题。要想拥抱年轻态,首要任务便是挥别糖分诱惑,尤其是那些加工精致的蛋糕、甜甜圈、巧克力和曲奇等。它们不仅容易导致体重增加,还会加速肌肤老化的步伐,让你的青春大打折扣。

### 外卖依赖症

在快节奏的生活中,外卖成了许多人的饮食救星。然而,为了口感,外卖往往重油重盐,热量过剩;

为了成本,商家多选用廉价食材与油脂,长此以往,对健康极为不利。内脏负担加重,发胖风险飙升,身体的衰老进程也在不知不觉中加速前行。

追求健康与好身材,应减少外卖频率,尝试亲自下厨,优选新鲜食材,采取低油低盐的健康烹饪方式。这样既能有效控制卡路里的摄入,又能避免有害物质堆积。

### 极端节食减肥

许多人试图通过极端节食快速减重,却不知这种方式正悄无声息地推动衰老的进程。过度节食意味着身体长期处于营养不良的状态,肌肉萎缩、皮肤失去弹性,皱纹随之而来。缺乏必要的维生素和矿物质,新陈代谢紊乱,胶原蛋白合成受阻,肌肤黯淡无光、骨骼健康受损……种种问题叠加,让衰老来得更快更猛。

### 熬夜成常态,睡眠严重不足

不少人深陷手机、电脑的泥潭,直至深夜乃至凌晨仍不肯入睡。日复一日,每晚不足7小时的睡眠成为常态。长期的睡眠不足,如同对身体按下了加速老化键:大脑反应迟

钝、记忆力衰退、工作效率低下、眼部浮肿、黑眼圈、面色黯淡、皱纹显现、免疫力减弱,小病不断——衰老的征兆逐一显现。

### 情绪易燃易爆

负面情绪犹如一颗定时炸弹,随时可能引爆身体的衰老导火索。长期的焦虑、暴躁与重压之下,体内应激激素皮质醇水平居高不下,免疫系统受损,疾病抵御力骤降。此外,情绪波动还常常诱发暴饮暴食,导致“压力肥”及一系列健康隐患。对于心血管而言,剧烈的情绪波动更是潜在的威胁,尤其高血压患者更需警惕,以免因一时之怒酿成大祸。因此,掌握情绪管理的艺术,学会有效缓解压力,是维护身心健康、延缓岁月侵蚀的秘诀所在。

总而言之,35至45岁的中年阶段,是人生中一个重要的转折点,也是断崖式衰老现象的高发期。上述五大不良行为,如同隐形的加速器,让人不知不觉步入衰老快车道。想要优雅地对抗岁月痕迹,保持青春活力,关键在于摒弃生活中的恶习,培养自律的良好习惯。如此,方能在时间的长河中悠然自得,尽显年轻风采。(胡安卿)

## 断崖式衰老 必须改正的生活习惯



### ◆◆◆牛肉

【杭椒牛柳】把牛里脊切片放碗中,加食盐、料酒、小苏打和生抽抓至上浆,再打入一个鸡蛋清,加适量淀粉,继续抓匀后盖上保鲜膜,放进冰箱冷藏腌制30分钟。把杭椒和杭椒洗净后切成段备用,另准备一个碗,加入生抽、蚝油、料酒、白糖、胡椒粉和水淀粉搅拌均匀。牛肉腌好后起锅烧油,油量适量多些,四成油温时下入牛肉滑散,再放入姜蒜片一块炒出香味,炒制牛肉变色后将牛肉盛出来控油备用。锅中留底油,倒入杭椒和杭椒,翻炒至表面虎皮状后,倒入滑好的牛肉,再淋上之前兑好的料汁,翻炒均匀就可以了。

### ◆◆◆虫草花

【虫草花炖巴沙鱼】虫草花洗净,再用清水浸泡15分钟。然后将党参、淮山药片、虫草花一块放进砂锅,加入清水大火烧开后转小火煮一个小时。时间到后再放上巴沙鱼片煮两分钟,最后加食盐和胡椒调味,即可。

### ◆◆◆山药

【山药肉泥饼】将山药切段,放锅里蒸

## 立冬五宝 健康过冬



熟晾凉。新鲜的猪肉剁成肉馅。将冷却下来的山药用铲子压成山药泥,倒入猪肉里,并放入少许的白芝麻和澄粉,再加入适量盐,揉搓成一个个大小均匀的小面团,在手里压扁,一个个小圆饼就做好了。平底锅里刷薄薄的一层食用油,把小饼放到锅里小火慢煎,煎至一面金黄的时候翻面煎另外一面,当两面全部煎至金黄的时候即可。

### ◆◆◆芥菜叶子

【芥菜叶子鸡蛋羹】首先把几个鸡蛋打进碗中,再准备1.5倍的温水加少许食盐搅匀。接着把温水倒进鸡蛋中,边倒边搅,再把蛋液过滤一遍。最后再把焯水后剁碎的芥菜叶子倒进蛋液,搅匀后开水上锅,蒸

10分钟就可以出锅了。出锅后切成块,再配上自己喜欢的蘸料,爽滑又下饭。

### ◆◆◆芋头

【红糖芋圆】将山药切成段,芋头切成片放入盘中,上锅蒸15分钟左右。将蒸好的芋头和山药取出来倒入盆中,捣成泥,稍微放凉后多次少量地加入木薯粉,用筷子搅拌均匀,最后用手揉成光滑偏软的面团。案板上撒一层薄薄的木薯淀粉,揪一小块面团双手搓成椭圆形的芋圆,一个个的依次放置一边儿备用。锅中加足量的清水,水开后把做好的芋圆一个个地放入锅中,用铲子轻轻地搅动,以防粘连到一起,大火烧开煮2分钟后即可捞出。锅里再次加入清水,倒入少许的红糖,用勺子轻轻地搅动将红糖完全的化开,水开以后倒入芋圆和适量的香油、葱花,用勺子轻轻地搅动一下就可以出锅了。

立冬是一个需要调养的季节,这五宝食材不仅能帮助我们更好地应对冬季的寒冷,还能调节身体的平衡,增强免疫力。通过选择合适的食材和合理的烹饪方式,我们不仅能品尝到美味佳肴,还能在寒冷的冬季保持健康、活力满满。立冬过后,让我们从这些美味的食物开始,健康度过一个温暖的冬天吧!(晓 东)



## 止咳糖浆不能随意喝

不分症状盲目喝 止咳糖浆种类非常多,必须对症使用,不可乱买乱用。止咳糖浆按成分可分为中药制剂、西药制剂和中西药结合制剂。按中医理论,咳嗽分为热咳、寒咳、伤风咳嗽和内伤咳嗽。止咳糖浆也有寒、热、温、凉之分,应根据服药季节、自身体质、咳嗽症状辨证用药。例如急支糖浆、川贝枇杷糖浆,可治疗风热感冒所致的咳嗽;川贝止咳糖浆则可散寒止咳,治疗风寒感冒。西药止咳糖浆常见的有非那根止咳糖浆,含有“致因”物质,可能造成胃肠不适、困倦、嗜睡等副作用,最好在夜晚使用,新生儿、驾驶员、高空作业人员要禁用。含可待因成分的止咳糖浆,长期大量服用可能上瘾,应根据医生建议服用。

不分人群胡乱喝 高热患者服用止咳糖浆期间,若出现38℃以上

的体温,或出现喘促气急、咳嗽加重、痰量明显增多时,应到医院就诊。

糖尿病患者应慎用 糖尿病患者最好用无糖型止咳糖浆;肺病患者要精准使用;支气管炎、支气管扩张、肺结核、高血压、心脏病等患者,用量用法一定要准确,否则不仅达不到效果,还可能诱发其它疾病。

过量滥用伤害大 止咳糖浆口味偏甜,有些患者一咳嗽就用,甚至症状减轻也不停用。建议患者严格按照医嘱或药品说明书服用,服用糖浆三天后症状没有改善,应停止服用,及时去医院就诊。

需要提醒大家的是,止咳糖浆有一定刺激性,建议在饭后服用。服用时应戒烟忌酒,不吃辛辣、油腻食物。止咳糖浆开封后,如果没有用完,应当拧紧放到阴凉避光通风处,一般来说可保存1—2个月。(广 凯)