

## 油饼食记



大西北是粗犷的,就连吃食也是如此。作为一个地道的平凉人,家乡除了一碗筋道爽口的手工饅头,还离不开一张酥软可口的油饼。

西北的冬天苦寒,漫山遍野见不到一丝绿色,到处都是荒凉。枯黄的冰草、棕黄的七叶树叶、姜黄的胡杨树,还有随处可见的黄土。交织的黄色构成大西北冬日的底色。也许是冬日无穷无尽的黄,促使酷爱面食的西北人发明了黄澄澄的油饼。

母亲是做油饼的高手,但是母亲的油饼每年只有两个时间点才能品尝到,一个是每年端午节前后,另外一个就是每年的除夕前,大抵是大年二十九就要开始炸油饼了,顺带着给儿子准备过年时的零嘴:油炸果子、小麻花、肉丸子等。

平凉的美食以味重色黯为主,

更多的是要带有足够的油气。油饼的制作简单,主要是面粉、水、油、鸡蛋和盐。先将鸡蛋、面粉、盐、酵母配上温水搅拌成面絮状,然后加入一点食用油,最好是菜籽油,来回揉搓和成面团,放置到温暖的地方醒发,等到面团大约有两倍大小,就可以了。醒好面后,在案板上、手上抹上食用油,将面团揉成长条状,切成小块,再用手掌按成面饼,用刀在中间划拉一条或者两条小口子,放入油锅中就可以炸油饼了。炸油饼要控制时间和油温,油温过高会使油饼变得干硬,油温过低又炸不熟,所以做油饼是需要不断地实践。平凉地区大部分的家庭都用刀划口子,只有母亲喜欢用顶针放在中间钻一个圆圈,留下的小面团通常会被我偷偷丢进油锅里,变成我最喜欢的炸金豆。

刚炸出来的油饼热气腾腾,虽然经过油炸,但是脆而不硬,香而不腻,一次吃两三个也觉得有滋有味。等到油饼放凉,它的表面会变得酥软,用平凉的油饼配上平凉的苹果,又是另一番滋味。我喜欢油饼,喜欢将油饼放置在火炉子上烤。小时候家里没有高大上的电饼铛,也没有现在流行的烤馍器,只是用抹布将黑黝黝的火钳随便擦拭两下,就将油饼放置在火钳子上,让它接受火炉子里炭火的炙烤,等到向下的那面油饼被火烤得干脆,烤到你能听见“滋滋”的声音,就可以翻个面了。烤的干脆焦香的油饼上,通常会横贯两条笔直的黑线,那是火钳留给油饼的痕迹,但小时候的自己总把这个当作一种欣喜——母亲说,吃黑馍馍能捡到钱。黄澄澄的油饼换上红褐色的新衣,再配上母亲腌制的萝卜干,那质朴的美味会让每一个在外的游子魂牵梦萦。

现在日子越来越好,家家户户用了电饼铛,再也不用担心酥软的黄油饼一不留神被火炉子烤得焦黑,更不用被那两条黑线影响食用,但也失去了小时候围在火炉子旁边,眼巴巴等待油饼烤好的过程。民以食为天,油饼的存在,一方面给冬日的平凉人送去了温暖,另一方面又带给了他们无尽的思念。

(娟娟)

改善生活方式  
有助稳定血压

改善生活方式是控制高血压的基础,不仅能预防或延缓高血压的发生,还有助于降低血压,降低心血管疾病的发生风险。

**控制体重** 不管是超重还是肥胖,建议通过改善饮食结构、适量运动等方式来控制体重,对过于肥胖而通过多种生活方式改善依然无法减重的人群,可以考虑使用减肥药物或手术,但这些都需经过专业的医生评估而定。对于一般的超重或肥胖人群,可向医院的营养科咨询,设计一套个性化的减重方案。

**适量运动** 高血压合并严重并发症,包括急性心力衰竭、急性脑卒中、急性心肌梗死等。在此时期,多数患者需要静养,待病情稳定后可逐渐恢复运动。重度高血压期,即使没

有严重并发症,也不要过度运动,可选择打太极拳、散步等运动。高血压稳定期,即血压控制稳定,患者无明显不适症状,可考虑逐渐进行中等程度的运动,如慢跑、骑自行车、游泳等,每天运动半小时至1小时,每周至少坚持5天。

**戒烟** 戒烟不单指吸烟者,还包括远离二手烟。

**淋浴** 水温不宜过高。过大温差会刺激外周动脉血管,导致血压大幅度波动,诱发头晕等情况。对于老年高血压更是如此,不建议老年人泡热水,洗桑拿浴或汗蒸。

**防温差变化** 在室内外温差较大的季节,容易导致血压骤然升高,故外出时务必增加衣服,防寒保暖;夏季若长期处于室内的空调环境,突

然去到高温的室外环境中,可能会发生一过性低血压等问题。老年人的血管调节能力较弱,更应该注意温差变化对身体的负面影响。

**调整情绪** 精神压力大、紧张、焦虑等情绪变化,都可以引发血压升高。情绪压力不仅包括工作和生活带来的压力,还包括一些病态的压力,如焦虑症、抑郁症等,此时不能仅靠调整情绪等方式缓解症状,必要时需要服用对症的药物进行治疗。

**充足睡眠** 每日至少保证7小时的睡眠时间,午睡半小时,有益于恢复精力及稳定血压。

**定期随诊** 血压在日间不同时段、不同季节都可能发生一定程度的波动,建议定期复诊。

(三月河)



## 过年搓麻花

记得小时候,快过年的时候家家户户都会炸麻花,邻里之间你来我往互相帮忙。我就是在这个时候学会搓麻花的。

大年二十五这一天,红姨早就来到我家“帮忙”。红姨来了后,妈妈留下一句:“好好看你红姨怎么做。”便去准备其他的东。红姨开启了上课模式。首先是和面。十斤面中加入二两盐,先把盐用烧开的水化开,在面盆中放入花椒叶、芝麻,喜欢吃小茴香的可以再放一些小茴香。面粉中倒入盐水,边倒边搅,盘成丝絮状,往一块揉,揉光滑搓成长条,切成小剂子,再给小剂子抹上油,剃好的剂子放盆里醒一会。醒30分钟后,取出一个醒发好的面剂,从中间向两头依次揉搓,两头稍粗一点,搓成粗细一致的长面条状,就开始给剂子上劲。将两头合在一起,一个手往前撵,一个手往后,两只手进退,麻花就撵好了。一头朝下,一头朝上,将撵好的麻花提起来,麻花就自动扭住了。

看着红姨这随意的动作,看着这漂亮的麻花,我再也没按捺不住想动手的心,快速地从案板上拿起一个剂子,照猫画虎般揉搓了起来。可是,我搓的麻花怎么就扭不住呢?大家看着我着急的样子,妈妈说:“你那是上不上劲。”“那是要劲大一些吗?”我稍一用劲,麻花就断了。看着我着急的样子,红姨说:“右手给每个条子上劲后,用中指和无名指压住面头,劲不散开,食指和拇指把这根面提起来搭过来,就和编辫子一样,同时还要做到让每一根条子不岔劲。”原来是这样啊,我恍然大悟。

真看不出来,小技巧,大智慧啊!我忍不住对红姨竖起了大拇指。我再次拿起一个面剂子,搓成粗细均匀的长条后,关键时刻到了,我仔细回想着红姨刚才说的话,右手上手后,左手两个手指压住面头,左手紧跟右手不松劲,这样重复几次,让面条自然卷曲,紧接着把面提起来一扭,成了!我终于搓成了一根还算端正的麻花。太高兴了。

哇,终于到了炸麻花的时刻了。油温六成热,将撵好的麻花放入锅中,等麻花飘上来,筷子两头夹住撵一撵,不停地用筷子翻动。翻动麻花的时候,朝一个方向翻,不断地翻,等麻花炸至金黄色捞出。看着刚出锅的麻花,真是垂涎欲滴,不等它盛在盘子里,我就捏了一根刚捞出麻花的往嘴里放:“噢,怎么跟买的麻花不一样啊,不是脆脆的?”大家看到我的样子,都笑了。原来,刚出锅的麻花吃起来软软的,酥酥的,放凉之后吃起来才会“嘎嘣脆”。

红姨说:“麻花能不能搓成麻花漂亮的样子,关键在于手法。手法看着复杂,实际上只要用心,下手去干,熟能生巧,自然就了。”

(王茜)

## 小苏打妙用多

小苏打,化学名为重碳酸钠,呈弱碱性,也称为“万用宝”。除了用做糕饼烘焙的发粉外,更具研磨作用,可中和多数的酸性油脂变成水溶性物质,让污渍容易清除,具有自然分解、无毒性、不污染环境、不刺激皮肤且价格低廉等优点。

## 清洁

小苏打作为清洁剂,真的非常有效又环保。无论是厨房油渍、浴室瓷砖的水垢还是水槽的污渍,小苏打都能轻松应对。使用方法也超级简单,只需将小苏打撒在脏污处,稍加水制成糊



状,然后用布或海绵轻轻擦拭。它的微磨砂特性能轻松去除污渍,而且不会损伤表面。比起那些刺鼻的化学清洁剂,小苏打既安全又温和,非常适合家庭使用。

## 除臭剂

小苏打的除臭效果也是一流的。如果你的冰箱、鞋柜或者宠物区域有异味,只需放置一盒打开的小苏打,它就能有效吸收和中和这些异味。这种方法天然无害,远比使用化学喷雾剂更为安全和环保。小苏打本身没有任何香味,因此它不会掩盖异味,而是彻底消除。这种去味方法非常适合对化学香味敏感的人群。

## 去污

小苏打还是出色的去污剂。银器发黑、不锈钢上的手印、衣物上的顽固污渍,都可以用小苏打轻松清洁。只需将小苏打和水混合成糊状,用软布轻轻擦拭,就能有效去除这些污渍。特别是在清洗衣物时,加入适量小苏打可以增强去污力,对付油渍、血迹等特别有效。而且它对布料更加温和,不会像一些化学洗涤剂那样损害衣物纤维。

## 疏通下水道

下水道堵塞时,小苏打可以提供简单且无毒的解决方案。只需将小苏打倒入下水道,然后注入热水和醋,这三者的化学反应会产生泡沫,帮助分解堵塞物,从而疏通下水道。这个方法不仅避免了对管道的机械损伤,而且比商业化学清洁剂更为环保和安全,尤其适合经常遇到油脂堵塞的家庭厨房。

## 洗衣助剂

小苏打还可以提升洗衣效果,特别是对付油渍、汗渍或草渍等顽固污渍。在洗衣机中加入半杯小苏打,它会帮助软化水质,让洗衣粉更有效地发挥作用,同时也能减少衣物上的异味。对于特别顽固的污渍,可以直接将小苏打和水调成糊状,先在污渍处预处理,然后再正常洗涤。

## 植物护理

对于喜好园艺的人来说,小苏打是天然且有效的植物护理助手。它可以帮助抵御真菌病害,尤其是在潮湿的环境中。将一茶匙小苏打溶解在一升水中,然后喷洒在植物叶片上。这种混合液能预防和治疗霉菌等常见的真菌性疾病。小苏打水对

植物是温和的,但最好避免在高温直射日光下使用,以免引起叶片灼伤。

## 口腔护理



小苏打对口腔卫生也很有益,它的清洁和去异味能力可以帮助去除牙齿表面的污渍,改善口臭。将小苏打与水混合做成简单的牙膏,用它刷牙能有效去除牙渍,让牙齿更加洁白。也可以用它作为漱口水,帮助中和口腔中的酸性,预防口腔问题。不过,因为它具有轻微磨蚀性,所以建议不要每天都使用。

## 皮肤护理

小苏打的可以帮助缓解晒伤引起的疼痛,减轻蚊虫叮咬或者荨麻疹带来的瘙痒。将小苏打与水混合成糊状,涂抹在受影响区域,就能解决症状。因为小苏打具有天然的抗炎和镇痛作用,也可以用作温和的去角质剂,帮助去除死皮,使皮肤更加光滑。



天气越来越寒冷,不少中老年人的老寒腿又犯了。专家指出,冬季“老寒腿”发作,不少人认为热敷可以缓解疼痛,其实这种做法最伤腿。

“老寒腿”是民间说法,在医学上,是指随着温度下降发作或加重的下肢动脉硬化闭塞症。之所以叫“老寒腿”,是因为天气变冷、血管收缩,会导致原有病症加重。有些人认为,冬季“老寒腿”发作,是气血不通,认为热敷可以缓解疼痛,然而,这种做法最伤腿,不能起

## “老寒腿”切忌热敷



到好的治疗效果。

由于“老寒腿”的主要症状为膝关节疼痛,所以很多人就把锻炼

目标仅仅瞄准膝关节,这样做其实是不科学的,因为摇晃和运动膝关节反而会加重磨损导致病情加重,中老年人可以通过打太极拳、慢跑、散步等方式来活动全身,缓解不适。

此外,中老年人冬季要多用热水泡脚,通过热水泡脚可以保证身体各个关节部位血液循环正常、活动自如。仅仅热敷膝关节有一定局限性,只会导致关节循环不畅、关节发胀,不利于“老寒腿”的治疗。

(江舟)

## 五种食物帮你抵抗感冒

当恼人的感冒病毒肆意侵袭,让身体陷入鼻塞、咽痛、乏力的困境时,在求医问药之余,不妨将目光投向厨房那方充满烟火气的天地。

## 柑橘——家族的维C“弹药库”

秋冬之际,黄澄澄、沉甸甸的橘子,格外诱人。研究表明,每100克橙子中,维生素C含量约为33毫克;橘子稍逊一筹,含量也在28毫克上下;而柚子每100克维C含量可达23毫克左右。这些丰富的维生素C能有效刺激白细胞活性,增强人体免疫细胞。临床显示,在感冒患者中,日常饮食保证足量柑橘类水果摄入的人群,感冒症状平均缩短1-2天,尤其在缓解咽喉炎症、减轻全身酸痛方面效果显著。

## 鸡汤——暖心暖身的“滋补高汤”

老母鸡搭配姜片、葱段、枸杞,历经数小时慢火炖煮,直至鸡肉软烂脱骨。研究发现,鸡汤中富含人体必需的多种氨基酸,每100毫升鸡汤中,就含有约0.5克的精氨酸、0.3克的赖氨酸等。这些氨基酸在补充因发热、流涕而大量损耗的身体营养方面发挥着关键作用。更值得一提的是,姜所含的辛辣成分,诸如姜辣素,能促使毛孔舒张,加速血液循环,帮助逼出体内寒气。

## 蜂蜜——甜润的“咽喉护盾”

晨起或睡前,取一勺蜂蜜,用温水轻轻冲调,轻抿一口,浓稠蜜汁温柔包裹咽喉。科学检测揭示,蜂蜜富含丰富抗氧化剂,其中酚类化合物含量每千克可达数十毫克,还有过氧化氢等抗菌物质。医学实验发现,感冒引发咽喉肿痛的患者,定时服用蜂蜜水,三天内咽喉疼痛指数平均降低4-5个单位,炎症明显缓解,其黏附



特性还能持续滋养修护黏膜组织,让每一次吞咽不再如刀割般刺痛,夜间助眠安神。

## 大蒜——辛辣的“抑菌奇兵”

貌不惊人的大蒜,虽散发着浓烈辛辣气味,却蕴藏惊人抗菌实力。日常烹饪添上几瓣蒜,简单炒制或炖煮后,辛香气味弥漫。每100克大蒜中约为0.6-1.0克,研究证实,大蒜素对引发感冒常见的如流感病毒、鼻病毒等病菌有着抑制功效。在感冒初期,坚持食用大蒜,即便只是每日佐餐食用2-3瓣,便能有效遏制病毒在体内扩散,减轻感染程度。

## 酸奶——肠道“护卫军”的活力源泉

每克优质酸奶中,益生菌数量可达数百万甚至上千万,常见嗜酸乳杆菌、双歧杆菌等益生菌株,可以调节肠道菌群平衡,加固消化吸收防线。临床观察发现,感冒患者持续一周规律摄入酸奶,肠道对营养物质的吸收率提升约20%,确保蛋白质、维生素等关键营养高效汲取,为免疫系统持续“输血”,强化全身抵抗力。

(包安)