

# 家乡洋芋的脚印

洋芋是一种在我国大部分 地区普遍耕种的农作物,得益于 独特的地理环境和气候条件,甘 肃种植面积尤为广泛。甘肃洋 芋因个头大、外形美、口感好,成 为人们餐食中重要的食物。但 凡上了年纪的人,从婴幼时吃五 谷饭算起,洋芋是伴随了他们一 生的食物。

洋芋从耕种人土到开挖收获,全程都展露出朴实无华、顽强适应的生命力。山区的耕地大块平地少,大多是"摔飞麻雀掼跑蛇"的巴掌地。改革开放

前,也许是生态破坏严重的原因,老天总是十年九旱。生产队为保证小麦等主粮种植面积,洋芋大都种在小块的陡坡地里。每年谷雨前后,兰州南部山区就开始洋芋播种了。种洋芋时,前面的人用锄头挖好一个坑窝,后面的人在窝坑里撒一颗切好的,后面的人在窝坑里撒一颗切好的技术性,每次遇到干旱土壤墒情差的年份,坑窝挖得深了,虽然接墒但出不了苗,挖得浅了又下死在鬼没有水分,洋芋籽几乎干死在土里。天旱缺墒不能下种,一年

的收成将会成为泡影,天逼人

在大自然面前,人的力量往往是弱小的,但也是强大的。为了保证出苗率,没有多少文化科技知识的乡农们硬是想出了一个绝招:在种植前两天,把洋芋籽埋到窑窖土里洒上水,让它提前发育出芽,然后再把已经长成的嫩芽移栽到地里,靠它自身的养分出苗。

那段时间,生产队全队都集中去挖洋芋,为了保证时间,早上下地中午不回家,午饭大伙一

起烧洋芋吃。洋芋开挖后,队长专门安排了一两名烧洋芋的把式去烧。把式们在后地跟用铁锹挖开土灶,烧上垒起的小土块"宝塔窑",用田地里就地取材的柴草等烧红土块后,一边往里倒洋芋,一边砸碎土块,最后捂上土密封。约摸一小时后,掏开灶门,一个个金黄色的洋芋吃的大家忘记了劳累。

回望过去,洋芋秉持着它可 亲可近的性情,伴随着人们苦度 了饥荒,解决了温饱,实现了小 康,奔向了富裕。 ( *颜* **9 明 )** 

现代社会,人们越来越注重夜生活,不管是工作学习,还是交际会友,大家都乐此不疲地利用着自己的睡眠时间,熬夜也成为现代社会普遍的现象。殊不知,正当你埋头工作或与朋友构想未来的时候,你也在透支着自己的健康。这几年,年轻人熬夜猝死的案例实在是太多了,大多数原因是工作压力大、打游戏、玩手机等。年轻人没有做不完的事,只有熬不完的夜。

因为我们的身体是一个有机整体,身体内的环境与外界环境是同步、协调、平衡的。身体的体温、脉搏、血压有着昼夜节律,由此来决定我们夜晚睡觉、白天觉醒;而当我们熬夜时,生理节律就会被扰乱,体内"生物钟"与外界时钟昼夜周期的同步关系遭到破坏,因而出现睡眠、饮食等诸多方面的障碍,也就给自己的健康造成了伤害。

临床上早已把熬夜列为癌症的危险因素之一,长期熬夜的人相对于正常人来说,患癌概率更大。熬夜不睡觉,眼睛首先发出"抗议",长期的熬夜会导致眼睛发干发红,容易出现干眼症、视网膜炎等眼疾,长期如此还会影响视力。长期熬夜还会导致人体免疫力下降,影响肝胆排毒和淋巴排毒,使机体毒素累积,增加患癌风险;经常熬夜平时会出现头晕脑胀、注意力不集中、偏头痛等问题;吃夜宵是熬夜一族的活力来源,但是这很容易引发肠胃危机,还会导致胃癌、大肠癌的发病率增

### 熬夜的补救方法



高;还会增加心脏病的几率,会导致暂时不孕以及肥胖等一系列问题。

如果一定要熬夜,也要学会一些自我补救的方法。

及时补觉 很多人都喜欢熬几天的夜,等到周末的时候再一次性的补回来,其实这是错误的补救措施,就跟饿几天再暴饮暴食一个道理,容易把身体拖垮。正确的方式应该是第二天及时补觉,养成午休的习惯,实在太累的话可以小睡半小时。

补充维生素 熬夜的人群要及时补充叶

黄素、维生素 A、维生素 B、维生素 C等,能够 保护眼睛,缓解眼部疲劳,饮食方面可以多吃 胡萝卜、新鲜水果蔬菜、鱼肝油等。

**熬夜最伤肝** 为了保护肝脏,爱熬夜的人可服用含西洋参的药茶,如玫瑰参芪茶,就是用玫瑰花、西洋参、黄芪、枸杞子、红枣煎水,代茶饮。

吃热的食物 喝杯热牛奶是很不错的选择,但是不要吃不好消化的食物,以免因给肠胃增加过重的负担。

熬夜后的第二天早上起床后,喝一杯枸杞茶 可补气养身,把一小把枸杞和几粒红枣,放入大水杯中,用开水冲泡服用。如果感觉口干舌燥很严重,或火气很大,可另加菊花1-2朵一起冲服。

自制玫瑰洁面液 中医认为,玫瑰具有活血散瘀、改善面色的功效。可将20克玫瑰花浸入5升醋中,放1周后,取其滤液,每天早晚取一勺放入洗脸水中洗脸。只要我们坚持一段时间,就会使肌肤变得红润、有光泽。平时也可用玫瑰花泡茶、熬粥、煲汤。

经常按摩 可以消除因晚睡而造成的浮肿脸,最好能先洗个热水澡,让全身的血液流动和淋巴循环畅通了以后再进行按摩。利用食指、无名指、中指的指尖部位,轻轻地从嘴角到太阳穴,以轻压和划圈的方式按摩浮肿的地方。注意按摩不要太用力,一定要柔和。 (郭旭光)



春节一天天临近,餐桌上少不了

"控油"首先要减少烹调油的用

鸡鱼蛋肉、煎炒烹炸食品。年节之

际,在享受美食的同时,也要注重"控

量。人们脂肪的摄入总量中超过一

半来自烹调油。因此,减油的重点在

于减少烹调油的使用量。据国家卫

生健康委员会介绍,我国居民人均烹

调油摄入量已超出推荐量的40%以

上。为了让餐桌不再那么"油腻",应

将烹调油人均摄入量降低至每天30

# 核桃中含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素,维生素B和E有抗氧化和延缓衰老的功效,还能健脑、增强记忆。别看核桃油油的,但都是好油,其中大量不饱和脂肪酸能减少肠道对胆固醇的吸收,不但有助于降低体内胆固醇水平,还能清除血管壁上的"污垢杂质",使血液净化,防止动脉硬化。由于核桃味道清香,形态可人,所以很适合在各种凉拌菜中做"配角"。鲜核桃仁所含营养最丰富,

取出来后简单洗洗,直接入菜即可

建议人们每周最好吃两三次核桃,尤其对于中老年人和绝经期妇女,核桃中所含的精氨酸、油酸、抗氧化物质等对保护心脑血管,预防冠心病、中风、老年痴呆等都颇有裨益。但核桃一次不要吃得太多,否则会影响消化。有的人喜欢将核桃仁表面的褐色薄皮剥掉,这样会损失一部分营养。所以,不要剥掉这层皮。 (徐光)

# 感觉疲劳吃这几种食物



## ▶▶▶心疲劳:吃红豆

拌 放

凉点

有人会出现胸闷、心慌、气短等症状,而且特别爱叹气,有时还出现心悸,但检查却没有异常,这可能是心脏疲劳、植物神经功能紊乱引起的。中医有"五色人五脏"的养生概念,红色食物人心,而红豆能带动血液循环,血压高的人不妨多吃点,可以保护心血管。

红豆中的钾和膳食纤维很丰富,强心、消肿利尿、补血样样行。不论蒸、煮、炖,都能很好地发挥出红豆的功效。红豆的外皮比较厚,食用前先浸泡或蒸煮,让它稍软后再熬粥或随大米做成红豆饭。

#### ▶▶▶肾疲劳:吃栗子

中医认为,栗子有补肾强筋的作用,又被奉为"肾之果"。熟食板栗还能和胃健脾,缓解脾虚。生栗子不容易消化,不建议生食,可以煮着吃。把栗子放在锅里煮十几分钟,这种吃法水分大,比较容易消化。还可以搭配其他食材,比如淮山栗子粥,可健脾益肾、强筋养血。

#### ▶▶▶脑疲劳:吃核桃

很多人工作时显得力不从心,记忆力也会下降。在工作时,每隔1小时起来走动一下,放松脑神经。另外,在上午10点或者下午3点左右,可以吃一把核桃仁,其含有丰富的卵磷脂、

维生素及微量元素,有助于修复脑力。

#### ▶▶▶胃疲劳:吃小米

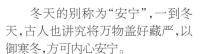
有些人整天大吃大喝,三餐不规律,胃难免会受累。中医认为,小米是和胃温中的佳品。小米味甘咸,有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效,内热者及脾胃虚弱者更适合食用。有的人胃口不好,吃了小米后即能开胃又能养胃,有助健胃消食、防止反胃呕吐。小米加入生燕麦一起熬粥,能起到养脾胃和消脂的作用。

#### ▶▶▶眼疲劳:吃枸杞

上班族整天盯着电脑,眼睛难免会觉得酸胀难忍。《本草纲目》中记载:"枸杞,补肾生精,养肝明目。"食用枸杞可以减少紫外线刺激,保护视神经不受损。要想发挥枸杞的护眼功效,最好且最简单的方法,就是将其嚼烂吃下去。一般健康成年人每天吃20克左右的枸杞比较合适,多了则容易滋补过度,引起上火。

#### ▶▶▶腿疲劳:吃香蕉

香蕉含有丰富的钾和镁,钾元素能帮助伸展腿部肌肉和预防腿抽筋,镁元素具有消除疲劳的效果。没有熟透的香蕉含较多鞣酸,对消化道有收敛作用,会抑制胃肠蠕动。可将香蕉放在透风处存放至表皮有黑斑,但内里质地并未改变时吃最好。 (朱广凯)



科技的高速发展,使今人享受到 了前所未有的便利,不管严寒还是酷 暑,根本不用担心食物无法储存,特 别是一些肉类食品,大可以直接放人 冰箱。可是,古人的冬藏条件十分有 限,那么,他们是如何贮藏肉类食品 呢?

古人最早的冬藏方法为冷冻法。早在战国时期,人们便已经发明了迄今为止世界上最早、结构最完整的原始"冰箱"——冰鉴。冰鉴箱体两侧设提环,顶上有盖板,上开双钱孔,既是抠手,又是冷气散发口。

《周礼·天官·凌人》记载:"凌人 掌冰。正岁,十有二月,令斩冰,三其 凌。春始治鉴,凡外内饔之膳羞鉴 焉,凡酒浆之酒醴亦如之。"这里的凌 人,指得是当时掌冰的官吏。意思是 说,每年十二月,凌人要"斩冰",储藏 在冰室。待到夏天用冰时,再取出来 放在冰鉴里。郑玄注"鉴如甄,大口

## 跟着古人学冬藏 以盛冰,置食物于中,以御温气。"由

以盛冰,置食物于中,以御温气。"由此可见,冰鉴除了可以冰酒,还可以保存肉类和其他食物。明清时期,有了冰桶和冰盆一类的器具,冬藏的手段也多了一些选择。

除了冰冻法,古人还发明了干肉法。古代的干肉法分为两种:一是生干,即将生肉通过风干等方法制成干肉;二是熟干,有先煮后晾和用火炙干两种。关于干肉,礼学家视其在祭祀中的放置和作用,分为腊、脯和脩等。其中,腊是将肉风干。《四民月令》中说,十月准备十二月腊祭用的肉干;脯是把肉去骨,切成薄片再制作成干肉,其做法是熟干法;脩,则是把姜、桂等调味料加入到薄肉片中,锻捶让肉变得更加紧实。

在古代,肉干通常被视作珍贵的礼物,是富裕人家才有的食物。随着时间的推移,人们在制作肉干的过程中,不断改进工艺和手法,同时加人各种香料和调味品,如此一来,使得肉干的口感更加丰富,逐渐演变成一种美味的食品,并流传至今。

## 舌尖上的腊月

民主协商报

腊月,一头连着冬,一头连着春,饱含着浓浓的年味与温馨的烟火气息。灶膛内柴火正旺,屋顶上炊烟袅袅,腊肉、腊鱼挂满了屋檐,腊八粥、年糕摆上了餐桌,交织成一幅动人的烟火人间画卷,开启了一场跨越寒冬、奔赴暖春的舌尖之旅。

腊八节的到来为腊月的美食盛宴拉开了序幕。腊月初八,家家户户都会熬制腊八粥。精选各种豆类、谷类、坚果,与红枣、桂圆等食材汇聚一锅,小火慢炖至浓稠即可出锅。一碗碗热气腾腾的腊八粥端上桌,一家人大口大口地吃起来,吃得额头上冒出汗珠来,身子暖了,心也暖了。腊八粥寓意深厚,多种食材混合象征着多种福运汇聚,寓意来年生活丰富多彩、幸福美满。

腊月是酿酒的好时节。将浸泡过的糯米放入锅中蒸熟,盛出晾凉,再拌入酒曲,加凉开水搅拌均匀,最后装入干净的容器中密封静置。随着时间地推移,糯米在酒曲的作用下逐渐转化,一段时间之后,米酒便发酵成熟。米酒色泽温润,入口绵甜,它不仅是餐桌上的佳酿,还有暖身活血、驱寒祛湿的功效。在寒冷的腊月夜晚,一家人围坐在一起,小酌几杯米酒,欢声笑语中,年味也愈发浓烈起来。

腊月里最诱人的美食当属腊肉和腊鱼。选取肥瘦相间的猪肉,用盐、花椒等调料精心腌制后,悬挂在通风处晾晒风干。经过时间的沉淀,腊肉外表色泽变得深沉,油脂晶莹剔透。经过烹饪后的腊肉,瘦肉紧实有嚼劲,肥肉人口即化,无论是与蔬菜同炒,还是切片清蒸,都能让人食欲大增。

腊鱼的制作相对复杂一些。先将鱼洗净,均匀地抹上一层粗盐,撒上一把花椒,再淋上些许白酒,最后将鱼整齐地码放在大缸里,压上石头。经过数日腌制,鱼肉变得紧实而富有韧性,此时将鱼取出,用竹签撑开鱼腹,一条条地挂在屋檐下晾晒。腊鱼油脂丰富、美味可口,清蒸时,只需加上些许葱姜蒜,那浓郁的咸香味便能瞬间勾起肚里的馋虫;红烧时,加入辣椒、酱油等调料,色香味俱全,让人食指大动。

年糕是传统腊月美食。年糕寓意"年年高",寄托着人们对美好生活的向往。它的制作方法是将糯米粉加水揉成面团,加入红枣、豆沙等馅料,手工制成各种形状后,放入蒸笼蒸煮,不一会儿,满屋子弥漫着糯米的清香。刚出锅的年糕热气腾腾,咬上一口,软糯香甜,令人回味无穷。

腊月的餐桌上,火锅是必不可少的。在火炉上架上一口铁锅,锅内加入事先准备好了的高汤,再放入猪骨、肉丸等,待汤汁翻滚,加入香菇、白菜、豆腐等易熟的食材。各种食材相互交融,散发出阵阵诱人的香气。一家人围坐,一边吃着锅中的美味,一边分享着一年来的喜怒哀乐,屋外雪花纷飞,屋内炉火暖暖、欢笑阵阵,构成了腊月里最温馨的画



## 做好"控油"促健康

克以内。

关注饱和脂肪酸摄入量。除了减少烹调用油外,饱和脂肪酸摄入过多的问题也不可忽视。饱和脂肪酸摄入过多的问题也不可忽视。饱和脂肪酸摄入过多会增加心脑血管疾病风险。儿童和成年人每日饱和脂肪酸摄入量应控制在膳食总能量摄入的10%以内。有数据表明,我国已有接近3成的居民饱和脂肪酸摄入过量。平时,做菜应少用猪油、牛油、棕榈油、椰子油这类饱和脂肪酸含量较高的油脂;另外,适当少吃肥肉较多

的菜肴,例如红烧肉、雪花牛肉、肥肠等;要多摄入痩肉、蛋类、奶类等。

购买食品时当心"标签陷阱"。 日常购买食品时要注意阅读食品标签,通过标签上的营养成分表可以了解食品的脂肪含量,帮助我们根据自己的需求选择食品。

为了更好地控制油脂摄入量,可选择小包装食品,或在同类食品中选择脂肪含量较低的。脂肪含量接近时,可以优先选择饱和脂肪酸较少的食品。 (鬼 锐)



除此之外,还有一种方法是腌制法。腌制法在宋代以前已经出现。宋代在腌制技术的基础上,发明了火腿的加工方法。火腿是将猪的后腿肉经过修割、腌制、洗晒、整形等几十道工序,经过数月制作而成,此法适用于长期保存肉类食品。

苏东坡在他写的《格物粗谈·饮食》中,明确记载火腿的做法:"火腿用猪胰二个同煮,油尽去。藏火腿于谷,数十年不油,一云谷糠。"显然,这样处理后,猪肉的保存时间更加长久。据传,北宋抗金名将宗泽回家乡浙江义乌探亲,返京时,顺便带了几块老家的咸肉给宋高宗赵构品尝。赵构切开后,见到肉色鲜红如火,尝后味道鲜美,大喜,便给它赐名为"火

古人的这些冬藏方法虽看似简单,却蕴含着深刻的科学原理,它们不仅解决了古代人们的温饱问题,也为现代食物保鲜技术的发展提供了经验和启示。

(姚秦川)