



母亲的立冬宴

每年立冬,我总会想起母亲的立冬宴。立冬宴像从年头上到年尾的节日盛宴,在抹不掉的久远的记忆中,闪烁着光鲜和香艳。

母亲做立冬宴,是花了心思的。身材矮小的母亲赶在冬天到来之前,已将地里的白菜收回家,挨地地块的

萝卜也一个个拔出来,一同窖藏在土墙院子东南角的地窖里。接下来的一天里,母亲再将玉米秆铡碎,备足牛羊越冬的草料,然后掐算着日子,为立冬之日的家庭宴开始做准备了。物资匮乏的年月,母亲将立冬视作节日,“立冬补一补,一年精气足。”母亲说。

其实,这极平常的立冬节气,是藏着母亲对儿女的疼惜。

立冬一到,母亲先是早早赶到集市上买来鲜羊肉,又把自家养的土鸡和大红枣等拿出来。当太阳才开始偏西,我家灶膛就攒动起欢快的火苗了。巧手的母亲一阵忙碌后,厨房里冒出沁鼻的

饭菜香,我家迎冬的立冬宴做好了。

一碗碗羊肉大葱饺子、土鸡炖山菇、蜜甜红枣粥……立冬这一天,在母亲眼里如同重大节日,立冬宴上香香甜甜几道饭菜,都是温热大补的吃食,吃到肚子里,再冷的天也会浑身冒热气,从里暖到外。餐桌旁,忙不迭的母亲夹起一个羊肉大葱饺子,轻吹几口气,小心地送到我嘴里,我猛嚼上几口,香极了。我急不可耐地夹起土鸡炖山菇,一口塞进嘴里,吃得我满嘴流油,好不解馋。

立冬,本是平静如常的日子。而对于这个惯常的人冬节气,母亲的内心却藏着一团火,这团火便是立冬宴。
(董国宾)

花胶： 中国四大补品之一

花胶和海参一样,没有味道。遇到没有味道的这两奇珍,我觉得拿来炒最好。我的私房煮法,就是以姜葱“爆炒”它。大火,烘托到它火味十足,随便加在任何一个菜肴中都很好吃。

一份鱼香茄子扒花胶,50克的花胶,即刻让家常菜变成美颜菜。可是,花胶保守、安全的吃法,肯定就是上汤炖煮。

花胶即鱼肚,是中国四大补品之一,有“海八珍”之称。花胶主要来自印度及巴基斯坦等地,有丰富胶质,故称花胶。它有很高的营养价值,固本培元、养血美颜样样皆能。

● 花胶的处理方法

花胶分为厚与薄,如果是比较薄的,用冷水泡浸一天即可,厚的可以泡长一点时间。一般上餐厅都会煮一煮它,如果不懂得处理,只要用冷水泡软即可。但假如一定要煮,那就煮一锅开水,水一沸腾,即将花胶放进沸水中,等水一滚,即熄火。

● 花胶如何挑选存放

一般来说,拣花胶时可以放在灯光下照一照,若花胶呈半透明状,质量较好。此外,最好选择较厚身的,表面没有瘀血,无花心,闻之无臭味。花胶公厚身肥大,形如马鞍,面有V字纹。另外,花胶又像普洱茶一样,愈旧愈贵,花胶的颜色愈深,则代表它愈旧。

选购注意事项:选购时要选一些较重身,厚而干爽,切忌花心。所谓花心,即在晒干过程中,阳光或焙热过热,形成鱼肚表面干,而中间未干,日子一久,鱼肚中心变成腐肉,一浸水后便会发出臭味。刚买回来的花胶,最好是先晒一晒再吃,味道会更浓。因为花胶储存愈长愈好,经常曝晒更可吸取日月精华,提炼出香味。

保存方法:花胶可放入冰柜长期保存,亦可存放在干爽通风的地方。

● 淮杞乌鸡炖花胶

材料:花胶(发好)150克、乌鸡1只、鸡爪100克、淮山15克、枸杞5克、生姜3克、葱5克、矿泉水1.2公升、精盐10克。

制作过程:先将花胶用水泡开切块,鸡爪洗净。将乌鸡切块焯水(一整只下锅,只是胸腔剖开),洗净,生姜去皮,葱切段。起锅烧开水,放入花胶、乌鸡、鸡爪煮至除去血水,再用清水洗净。将所有的材料放入炖盅里,加入矿泉水,炖2小时30分钟后调味即可食用。
(王小梅)



健步走 怎样才更科学

健步走是现在很多人采用的一种健身方式,它的速度和运动量介于散步和竞走之间,因为不受年龄和场地的限制,所以运动起来相对方便。不过这种看似非常简单的运动,很多人却不一定能够科学而正确地走。那么,什么才是科学的健步走,它的要点是什么?

健步走的积极作用

步行能增强心脏功能和血管弹性,减少血管破裂的可能性。

步行能增强肌肉力量,强健腿足、筋骨,并能使关节灵活,促进人体血液循环和新陈代谢。

步行可以增强消化腺的分泌功能,促进胃肠有规律地蠕动,增加食欲,对于防治高血压、糖尿病、肥胖症、习惯性便秘等症都有良好的作用。

在户外步行,大脑思维活动变得清晰、灵活,可有效消除大脑疲劳,提高学习和工作效率。

步行是一种静中有动、动中有静的健身方式,可以缓解神经肌肉紧张。据专家测定,当烦躁、焦虑时,以轻快的步伐散步15分钟左右,即可缓解紧张、稳定情绪。

定时坚持步行,会消除心脏缺血性症状或降低血压,缓解心慌心悸。还可减少甘油三酯和胆固醇在动脉壁上的聚积,也能减少血糖转化成甘油三酯的机会。减少血栓的形成,减少心肌梗塞的可能性。

步行能减少人体腹部脂肪的积聚,保持形体美。

步行能减少激素的产生,过多的肾上腺素的产生会引起动脉血管疾病。

步行可以保护环境,消除废气污染,对强健身体、提高身体免疫力、减少疾病、延年益寿都有积极的推动作用。

科学健步走的方法

首先我们必须明确,平常的走路是不等同于健步走的。健步走是一种锻炼,是一种加大负荷的走路。

其正确姿势为:

(1)身体姿势:健身走时要下巴前伸,高抬头,两肩向后舒展。走路时胸、腰要伸展。

(2)手臂姿势:手臂与脚的动作相对应,自然摆动,以大拇指指似触非触衣服为佳。肘关节自然伸展与弯曲。

(3)腿脚部姿势:伸直膝盖,脚跟先着地,然后身体重心由脚后跟向脚掌方向“滚转”,最后由脚前掌踩地蹬出。

四种健步走法:

动作口诀:身体挺起 手臂摆起 脚跟着地 脚掌蹬地

在常规健步走的基础上,专家还拓展出一个部位多种功能性健步走,分别是:

■ 拍打走
(1)拍肩走

要领:双手交替拍打颈部两侧的中间部位(肩颈穴)

功效:加强肩、颈部的肌肉,放松舒缓肩颈疲劳

(2)拍胸走

要领:双手交替拍打胸部外侧及腋下(淋巴结)

功效:加强全身淋巴循环,增强免疫力

(3)拍外踝(外膝)走

要领:同侧手交替拍打,抬起起来的脚外踝(外膝)

功效:加强髋、膝、踝关节的内侧活动度

■ 强肩走

(1)飞翔走

要领:双臂伸直在身体两侧上下摆动

功效:加强肩部锻炼,提高肩关节活动度,可以有效锻炼颈部的肌肉,缓解颈椎痛

(2)扩胸走

要领:双臂水平做胸前屈,胸后直臂的扩胸动作

功效:加肩部、胸部的锻炼,增强肺功能

(3)前后击掌走

要领:双手在身体前后交替击掌

功效:加强掌部、肩部的锻炼,增强全身协调度

■ 强腰走

(1)转腰走

要领:向身体两侧做转腰动作,跨步向前走

功效:加强髋部锻炼,提高髋部活动度,按摩内脏,相当于对胃肠进行了良性按摩,可减少胀气、增强排便功能,对腰肌慢性劳损也有好处

(2)侧身走

要领:侧身,双脚一前一后交替侧行

功效:加强腰部活动,增强身体协调性

(3)扭胯走

要领:迈步时向前扭动胯部,该部位向前顶

功效:增强髋关节的灵活性锻炼

■ 强腿走

(1)大跨步走

要领:交替大幅度摆臂至水平,并跨出大步

功效:强化下肢的力量和柔韧性锻炼

(2)高抬腿走

要领:大腿交替抬高,抬平向前走

功效:加强腰部、髋部锻炼,提高平衡能力,可锻炼髂腰肌、腹股沟筋膜等,防止中老年人疝气发生的可能

(3)模拟跳绳走

要领:双脚一左一右向前交替走,双手做模拟跳绳状

功效:加强心肺功能和小腿的锻炼,增大身体热量的消耗掌握了正确的健步走方法,我们应该怎么科学地进行健身呢?

专家指出,每天30分钟的有氧运动,是普通人保持健康和降低慢性疾病风险所必须的。健步走每分钟的速度可分为4种,慢步走(70-90步/分)、中速走(90-120步/分)、快步走(120-140步/分)、极快速走(140步以上/分)。最好的速度是90-120步/分。

如果是为了减肥,则可将运动时间加长到60-90分钟,每周进行3-5次最好。按每分钟120步来算的话,最合适的步数就是5000-8000步左右。

如果不根据自己的身体状况健走,而是一味的盲目追求健走步数,对健康有很大的影响。

健步走的注意事项

(1)什么时间走?
很多人都选择在晚饭后健步走,其实只要气温适宜,健步走的时间很灵活。如果是饭后,最好是在饭后20-30分钟再开始,否则容易影响肠胃蠕动。

(2)穿什么走?
适合的鞋和透气的衣服,尽量选择头部较宽松的运动鞋,鞋底也最好选择厚的,弹性和缓冲能力较好,避免引起足弓受伤。衣服应该穿透气、宽松的。

(3)去哪走好?
健步走一般没有场地的限制,不过最好还是去塑胶场地或者草地较好,因为柏油路和水泥路路面比较坚硬,对膝盖和脚踝冲击力较大。对于过于肥胖和下肢关节不好的朋友健步走请谨慎,更建议去游泳。
(伊羽雪)

吃点辣椒和醋有好处

很多人认为,日常饮食要“忌口”,少吃辛辣刺激的食物。但是对于一些工作、生活压力大的人来说,长期精神紧张,会食欲变差、消化不良,吃饭时放点辣椒和醋,可以开胃助消化,无疑是一件好事。其实从营养学和中医角度来看,适当吃点辣椒和醋也有不少益处。

辣椒 辣椒性味辛、热,含辣椒红素、

龙葵甙、脂肪油、大量维生素C及微量挥发油等,其中维生素C的含量在蔬菜中居首位。辣椒有调味健胃作用,能开胃通气、温暖胃肠,促进胃液分泌,增进食欲;外用能治冻伤、风湿痛、腰肌疼痛、关节疼痛、脱发等。《本草纲目拾遗》就记载辣椒:“性味苦大热,温中下气,散寒除湿,开郁祛痰消食。杀虫解毒,治呕逆,止泻痢,祛脚气。”

在烧菜或做面食时,适量加入干辣椒或青椒,不但补充营养,还使人食欲大开,有助改善消化功能。但对患有急性胃炎、消化性溃疡、痔疮等病人来讲,则应尽量少用或禁用。

醋 性味酸、苦、温,营养丰富,含磷、钙、铁、蛋白质、碳水化合物等。醋具有增加食欲、促进消化的作用。在我国民间亦有

“醋茶”治消化不良的。醋还有抑菌、杀菌作用,能防治感冒、痢疾等疾病。醋还有软化血管,降低胆固醇,预防“三高”的功效。中医还认为醋有活血消肿功效,据《本草纲目拾遗》:“醋破血运,除症块积,积食,杀恶毒,破结气,心中酸水,痰饮。”看来,在烹饪时根据个人口味适量加醋调味,不仅增加食欲,更有益健康保健。
(东黎)



家庭简易 治感冒

冬季里人们极易感冒,许多人却因感冒后吃药打针而头疼。民间有许多土方法也可以治感冒,简单易行,免去了打针吃药之苦。

▼ 洗鼻法

西医学认为当人体受凉、淋雨等因素,使得呼吸道纤毛摆动频率降低,鼻粘液及其吸附的病毒、细菌、真菌等停留在鼻腔的时间大大增长,从而使得引起感冒的病毒得以大量繁殖并侵入人体。因而,感冒时反复用盐水冲洗鼻腔可将鼻腔中的病毒洗出,防止病毒在鼻腔中大量繁殖并不断侵入人体。此法可在2-4天内治愈感冒,且无副作用。

▼ 多食萝卜

实践证明,萝卜中的萝卜素对预防、治疗感冒有独特作用。具体做法是把萝卜切碎,压出半茶杯汁,再把生姜捣碎,榨出少量姜汁,加入萝卜汁中,然后加白糖或蜂蜜,拌匀后冲入开水当饮料喝,每日三次,连服两天,可以清热、解毒、祛寒、防治感冒。

▼ 糖姜茶合饮

因感冒多为外感风寒之邪,常有头痛、鼻塞、流涕及全身关节酸痛,甚至怕冷、发热等症状。可用红糖、生姜、红茶各适量,煮汤饮,每日1-2次,不仅暖身去寒,而且有防治感冒的功效。

▼ 少吃盐

实验证明,少吃含钠的食盐,可提高唾液中溶菌酶的含量,保护口腔、咽喉粘膜上皮细胞,让其分泌出更多的免疫球蛋白及干扰素来对付感冒病毒。因此,每日吃盐量控制在5克以内,对防治感冒大有益处。

▼ 冲服蜂蜜

蜂蜜中含有多种生物活性物质,能激发人体的免疫功能,每日早晚两次冲服,可有效治疗和预防感冒及其它病毒性疾病。

▼ 服酵母

据试验中发现,在制作面包的酵母中,含有一种可防止感冒病毒在人体细胞内繁殖扩散的成分,能治疗普通感冒。

▼ 食醋滴鼻、熏蒸

将食醋以冷开水稀释,配制成5%-10%溶液滴鼻,每日4-6次,每侧鼻孔滴入2-3滴,对治疗感冒及流行性感冒有很好的疗效。尤其是感冒初期疗效更佳。食醋可杀灭潜伏在鼻咽部的感冒病毒。在感冒流行期间,用食醋滴鼻有可靠的预防作用。另外,食醋熏蒸也可治疗感冒,即将100克食醋放在火炉上熏蒸,室内不仅顿时生香,而且醋分子飘散在空气中杀灭室内的感冒病毒,能有效地预防感冒发生。

▼ 每日搓手

由于手指指根部(医学上称为大鱼际)肌肉丰富,伸开手掌时明显突起,占手掌很大面积的地方,大鱼际与呼吸器官关系密切。每日搓搓,对于改善易感冒的体质大有益处。其方法是:对搓两手大鱼际,直到搓热为止,搓法恰似用双掌搓花生米一样,一只手固定,转另一只手的大鱼际,两手上下交替,两个大鱼际向相反方向对搓,大约搓一到两分钟,整个手掌便会发热。这样做可促进血液循环,增强身体新陈代谢,故而不易感冒。
(李胜利)