



冬至节

记得去年冬至节,在南方居住的父亲打来电话,问我们全家吃汤圆了没有,我才想起老家有“冬至大如年”一说,对冬至节十分重视,还有“吃了冬至夜饭长一岁”的说法,俗称“添岁”。

小时候,在南方老家每到冬至节,母亲就会在头天晚上,把早已准备好的糯米用凉水浸泡,然后稍微晾干,到有石臼的邻居家捣成糯米面,我们兄弟几个在一头上下来回踩,母亲则在石臼边往里加米,等完全捣碎后,母亲就把糯米面挖到塑料袋里。随着碾米机的出现,这种古老的捣米方法也就不再使用了。回到家后,母亲会把加工好的糯米面,倒在竹匾中摊开晾

晒,防止霉变。

接着,把花生米、芝麻、杏仁一并炒熟,用擀面杖或玻璃瓶碾碎,碾碎后与早已准备好的猪油、红糖倒在一起搅拌,直至可以用手搓成圆时,用来作汤圆的芯,汤圆芯大概有现在市场上卖的汤圆差不多大小。晚上,母亲会给我们一人发一个盆子,每个盆里放一些糯米面,然后把搓好的汤圆心放在盆里,让我们来回滚,这样原本黄褐色的汤圆心一下子变成了白色的,滚的差不多了,再把汤圆上沾上水,放进盆里继续滚,直到汤圆直径达到5-6公分,又大又圆又光滑的汤圆就算完成。

父亲则忙着裁黄纸,剪纸钱、折元

宝,并用红纸糊成信封,在信封上写上已逝亲人的名字,然后把剪好的纸钱和折好的元宝装进信封。不时,父亲还会给我们讲许多冬至节的来历和传说,讲起许多已逝亲人的故事,让我们记住冬至节来历的同时,也表示了对已逝亲人的哀思。父亲说,冬至节是祭天祭祖的日子,古代的皇帝每年的这一天都要到郊外举行盛大的祭天大典,所以我们老百姓就更应该在这一天祭拜已逝的尊长。

到了吃汤圆的时候,我们都会围

在母亲的灶台边转来转去,看看啥时候才能吃上诱人的大汤圆,由于汤圆比较大,要在锅里煮好长时间……

而今,又是一年冬至来,想想自己已经离开家乡30多年了,想起在老家度过的10多个冬至节,一种心酸和一种温馨无不涌上心头。而在新疆,冬至这个节日,仿佛没有南方那么重视,只是吃汤圆、饺子什么的,并且想吃怎样的汤圆和饺子,都可以随时在市场上买到,唯独对已逝亲人的那份哀思没有变。

(丁梅华)



武汉“精武鸭脖”

武汉的小吃名扬天下,其中久负盛名的当数“精武鸭脖”。最近,我趁着到武汉旅游之际,特意品尝了这道经典美食。

据当地朋友介绍,“精武鸭脖”发源于武汉精武路,迄今已有数十年历史。它的前身是汉口精武路一家卤制鸭产品的小作坊,后来他们逐渐以卤制鸭脖为主打菜,并不断改进配方和工艺,最终研制出了深受武汉人喜爱的,兼具麻、辣、甘、咸、酥、绵、香特色风味的“精武鸭脖”。这道菜从一个带有浓浓武汉味道和十足市井气息的民间美食,逐渐走出武汉,走向全国,成为了家喻户晓的知名品牌美食。

当地有句俗语:“精武鸭脖子香,二十八料加老汤。”即精武鸭脖之所以甘香味美,是因为它采用了几十种独特的配料,经过特殊的工艺秘制而成。

首先,老汤的熬制尤为重要。取适量清水烧开,加入若干鸡架,文火煮1小时左右,后捞出鸡架。再于锅中加入中药包、干辣椒、花椒及香料,大火烧开后小火烧制1.5小时左右,再加入食用油、辣椒精,大火煮1小时后起锅,捞出渣料沥干,过滤熬好的老汤,最后加入盐和味精提鲜。

然后,取适量鸭脖洗净后加入盐、葱姜、白酒及色素,腌制4-8小时(冬春两季须腌制8小时),取出后入冷水锅大火焯尽血水。再取老汤,加入香料包、干辣椒、花椒、盐、味精等配料,大火煮开后下鸭脖,待再次煮开后改小火煮约20分钟,关火焖泡5分钟后捞起,摊凉,斩块,即可食用。

为确保香味更易散发,通常在卤制前中药料、辣椒和花椒都须提前清洗。在熬制老汤时,各种配料的香气会挥发掉一部分,所以在卤制时要多加一次配料,以补足香气。为避免鸭脖的血腥味因长时间卤制而融到汤里,所以卤汤用多次后就要添新料。通常是将辣油撇出留用,汤汁过滤掉三分之二,再加清水补齐,卤制时再根据原料份量调味。

传说上品的精武鸭脖不仅香味扑鼻、口感刺激,而且入口香、有嚼劲,回味无穷,口齿留香,我买来品尝过后更觉名不虚传。色泽红艳、口感筋道的精武鸭脖肉中渗着丝丝酥酥、绵长的卤香味,而且还有麻、咸、甜、鲜诸味相映相携,让人欲罢不能,直至肉啖光骨嚼烂,吸尽汤汁味料,仍觉回味无穷。

精武鸭脖辣口不辣喉,吃了不上火,同时还有益气补虚、平肝去火、祛湿润燥、开胃健脾和健体美颜等功效,是四季皆宜、老少皆宜的佳品。武汉人闲暇时和朋友小聚,觥筹交错之时,如果餐桌上少了精武鸭脖,那种酣畅淋漓的氛围就会逊色不少。所以一直以来,精武鸭脖不仅是一种地方美食,更是武汉人舌尖上抹不去的念想,更是武汉这座英雄城市的一张文化名片。

(汪小科)

吃出来的结石

据数据显示,我国已成为结石发病率最高的国家之一,南方部分地区发病率超过10%。人体形成结石的原因很多,除了生活在炎热地区、运动过少、患某些疾病等因素外,不良饮食习惯也是重要成因之一。

喝水少、水质差最易引发结石。常见的肾结石就与长时间喝水不足有关。人体70%的成分是水,其代谢、排毒都需大量水分。饮水量太少,会增加血液浓度及肾脏负担,并导致尿液浓缩,易引起结石。建议成人每天至少喝8杯水,有些地区的饮用水是硬水,晶体、钙含量较高,会使人体尿钙增高,形成结石。

摄取过多高蛋白食物。经常吃肉太多的人,蛋白质在体内消化代谢后,会增加尿酸酸性,身体为平衡尿酸酸碱度,会释放碱性的钙,钙与尿酸便会在泌尿系统中形成结石。成人每天需60—80克蛋白质,经常大吃大喝的人易超标,可多吃果蔬并相应减少肉类摄入。

吃太咸有风险。体内的高盐分从尿液中排出时,也会增加钙排出量,使尿钙升高,易在尿液中与草酸结合形成结石。烹饪时可用蒸煮代替煎炸,菜出锅时再撒盐,少吃咸菜、酱类等高盐食物。

嘌呤高的食物吃太多。如动物内脏、海鲜等。嘌呤的代谢产物是尿酸,尿酸过高,可能形成尿酸结石。吃嘌呤高的食物时最好别喝酒,应多喝水增加嘌呤代谢,排出。

饮食中油水大。脂肪会阻碍尿酸代谢,导致血液中尿酸浓度增加,当水分摄入不足时,易产生结石。吃了油大的食物更要多喝水才能避免结石。

“吃出结石”的几个误区

★误区一:

吃菠菜豆腐汤会导致结石。菠菜等青菜含大量草酸,豆腐含钙丰富,人们觉得二者一起吃,会产生常见的草酸钙结石。专家表示,菠菜豆腐在一起,的确会产生草酸钙,但其无法被人体吸收,也不会进入泌尿系统,而是随其他未消化的食物残渣,通过粪便排出体外,不会造成结石。同样的道理,奶茶中的草酸也不会导致结石。

★误区二:

吃富含钙的食物会导致结石。很多人因害怕得结石,不敢吃豆腐、喝牛奶。专家表示,一般人或结石患者不需刻意回避含钙食物,形成结石的成分要在特定的尿液酸碱度下才会析出。相反,充足的钙会结合肠道中的草酸,形成不易被吸收的草酸钙,从而避免形成结石。建议成人每天喝300毫升牛奶,既能保障当天所需的钙,又不用担心过多钙导致结石。

★误区三:

吃维生素C含量高的食物会导致结石。维生素C在体内代谢后会产生草酸,有人担心吃太多含维生素C的食物会增加尿中草酸浓度。研究证实,饮食中吃大量维生素C与草酸钙结石的形成无关。专家表示,除非依靠营养品等大量摄入,否则从饮食中获取的维生素C不足以成为结石病因。

★误区四:

喝啤酒可预防结石。因啤酒中的酒精和水分有利尿作用,但研究表明,酒精的利尿作用短期内可帮助排尿,若喝太多,不断排尿反而让水分流失更快,更易产生结石。

(李兰弟)

冬季护肤 饮食调节

冬季,气候干燥而寒冷,人的新陈代谢也较为迟缓,皮脂腺和汗腺分泌也都减少,人的皮肤容易变得干燥皴裂,甚至眼周出现很微小皱纹。皴裂通常发生在手、脚和关节活动部位,这些部位平常油脂分泌少,加上天气干燥,更容易发生皴裂。因此,在冬季,我们适当地保护皮肤很有必要,除了早晚应以含高水性滋润抗皱的保湿乳液来滋润,依靠饮食来调节身体保护皮肤也有非常不错的作用。

首先,冬季需要补充足够的水分。冬季时节,我们需要体内水分充足,每天早上起床后,最好马上喝上一大杯温开水,这样既可以补充夜晚肌肤失去的水分,还可以清理肠道,促进人体排毒养颜。可在温开水中加入一勺蜂蜜,这样护肤养颜的效果更好一些。此外,适



家庭急救禁忌

家庭发生事故后,有一些人不会自救,往往会酿成不良后果。所以,及时正确的救治,是减少损伤的最好办法。但是,有些人在救助时,方法不得当,反而起到了反作用。家庭急救禁忌,以供大家在生活中备用。

一忌徒手去救触电者。如有人触电,应立即切断电源,如断开电闸或用水把斧砍断电线,或用木棍等绝缘体抛开电线,如果是高压线断落在身旁,切勿慌张,应以单脚或双脚跳离危险区,千万不要跑步离开,以免受到跨步电压的危害。

二忌舍近求远抢救病人。如果家人病倒,应立即送往最近的医院抢救,再考虑下一步治疗,如果舍近求远,会耽误治疗时间。

三忌随意挪动脑出血病人。如果家人在活动中突然跌倒或昏迷不醒,很有可能发生脑出血,如果随意搬动会扩大出血范围,应立即将其平卧,等候救治。

当地喝一些绿茶,对冬季护肤也大有益处。因为绿茶中富含的茶多酚,对修复皮肤细胞受到的伤害有很好的效果。所以每天喝3杯左右绿茶,对皮肤很有好处。

其次,冬季适当吃一些辛辣食品。能促进人体血液循环,顺畅有规律的血液循环,能有效锁住肌肤细胞的氧分和营养成分,还能提升皮肤的再生能力,使皮肤有光泽。因此,可以适当食用一些辛辣的食材,如辣椒粉、生姜等。

此外,冬季还应当多吃一些富含维生素的食物。当人体缺乏维生素A时,皮肤会变得干燥,有鳞屑出现,甚至出现棘状丘疹,因此冬季宜多吃些猪肝、禽蛋、鱼肝油等。人体缺乏亚油酸,皮肤鳞屑增厚,因此还应当多吃芝麻、黄豆、花生等食物。

(彭永强)

四忌用热水或酒精去擦洗敌敌畏、敌百虫中毒者。因为热水擦洗会使毒物吸收。

五忌让急性腹痛者服止痛药。因为这会掩盖病情,发生误诊,应立即去医院做详细的检查。

六忌随便还纳脱出物。还纳脱出物会继续感染,后果严重,应用干净纱布覆盖,急送医院处理。

七忌长时间紧扎止血。以免发生止血带以下肢体缺血坏死,应每隔一小时松开15分钟,并做好记录。

八忌给昏迷人进食、饮水。防止吸入气管,引起窒息及肺炎,应取其侧位,防止呕吐物吸入肺部。

九忌随便包扎小而深的伤口。因易生长破伤风杆菌,应立即清洁伤口,注射破伤风血清。

十忌将心脏病患者在发生气喘时平卧。因平卧会增加肺脏淤血及心脏负担,反而使气喘加重而危及生命,应将其两腿下垂取坐位。

(李胜利)

饭后打嗝 成药可治

打嗝的病因多为饮食不当,或进食太快太饱,过食生冷和寒凉药物等;或情志不遂,恼怒伤肝,气机不利,横逆犯胃,或脾胃虚弱,胃失和降等。根据不同病因导致的不同症状,可以选择不同的中成药进行治疗。

呃逆连声 常因情志不畅而诱发或加重打嗝,胸肋满闷,脘腹胀满,饮食减少,还常常伴有暖气、矢气等。可以选用胃苏颗粒,达到行气降逆。

呃声低长无力 呃声低长无力,口吐清水,腹部不适,喜温喜按,面色白,手足不温,饮食减少,大便稀。可以选用香砂养胃丸或参苓白术丸,达到温中养

胃的目的。

呃声沉缓有力 呃声沉缓有力,胸及胃部不适,吃点热的食物后症状可以减轻,吃点冷饮或者受凉后打嗝就会加重,进食减少,口淡不渴。可以选用附子理中丸或良附丸,达到温中散寒。

此外,经常打嗝的患者,应保持精神舒畅,避免过于激动、暴怒,注意避免受凉。饮食宜清淡,忌食生冷、辛辣,避免饥饱失常。

需要注意的是,当打嗝发作时,可暂停进食,或进食易消化饮食,如稀粥、面条、汤水等食物。

(胡佑志)

老人血栓早期征兆

老人血管弹性差,血管内壁受损,血流速度减慢,血液黏稠度增加时,血栓很容易形成。血栓,像塞子一样,把身体各部位血管通道堵住,会形成脑梗、脑梗、下肢动脉肿胀、肺栓塞等,严重时危及老人生命。血栓在发作前,会有一些预警信号。

晨起眩晕 一般在早晨起床后会发生眩晕。如果老年人3天内出现眩晕的次数较多,或劳累后经常出现眩晕,就要考虑是不是血栓引起的。尤其是患高血压老人,如果一天出现5次以上眩晕,应及时去医院检查。

手脚发麻 老年人长期感到腿部麻木、肿胀,可能是血栓流入动脉所致。当形成栓塞后,这部分肌肉会出现缺血,皮肤变得苍白,体温下降,甚至触摸不到

足背面的动脉。时间长了,腿部就易出现肿胀,严重的还伴有疼痛感。对于突然发生的麻木感,一定要高度警惕脑血管病变。

胸部发闷 血栓初期,血管中出现凝结而成的血栓,如果血栓随着血液流入肺部,会使患者胸部发闷和疼痛。一旦形成肺栓塞,疼痛逐渐加重,会有刺痛或锐痛感。因此,胸部疼痛或胸闷要加以警惕。

流口水 老年人流口水如果经常朝一个方向流,很可能是脑血栓。因为血栓会造成咽喉部位一些肌肉功能失调。如果老人睡觉时常流口水,即使没有嘴角歪斜、眼睛闭合不严等症状,也要尽早就去医院检查就诊。

(有之)



驴塘羹

闲读《山家清供》,有“驴塘羹”一则。清新文艺的名字让人忍不住探究:是个什么梗?细看实为萝卜青菜汤,不禁为古人的智慧莞尔。

萝卜青菜,从古至今,都是南北方秋冬不可或缺的日常食材。《诗经·谷风》曰:“采葑采菲,无以下体。”“葑”指如今的蔓青、芥菜、白菜等青菜,“菲”指白萝卜。唐代诗人陆游诗曰:“青松绿韭古嘉蔬,熊蹯驼峰美不如。”古人称白菜为“菘”,陆游把白菜比作熊掌驼峰一样的佳肴。

“只用菜与芦菔,细切,以井水煮之烂为度。”“驴塘羹”的做法其实就是两种常见素菜的融合,色彩分明。在《山家清供》里,这样就地取材的素菜搭配其实很多,如“玉井饭”,就是藕片和莲子煮成的盖浇饭;“山家三脆”,就是嫩笋、新鲜小菌菇和枸杞入盐汤焯熟,放香油、胡椒、盐各少许,酱油、醋拌食。

素菜的另一种常见吃法就是水煮和素炒。比如,萝卜切成细丝,翻炒后加水煮烂,新鲜爽口,清香扑鼻。比如水煮白菜,原汁原味,清淡养生。再如,把芥菜叶切细,加入少许碎姜丁同煮食用,可降火降燥,清心明目。而素炒笋片、藕片、白菜苔、芥菜头则是更常见的下饭家常菜。

大鱼大肉令人生腻,而萝卜青菜无论怎么吃,都可以,能独处也善共处,无论何种处境,都能保持平和谦逊,彰显自身的价值!

(周亮红)

