



进入冬月,一年一度的腊味就要开始了。随着气温不断下降,小山村开始忙碌起来,杀年猪成为各家各户一件重要的事情。

杀猪匠是进入冬月最忙的人,哪一家要杀年猪,往往要提前很多天预订。不仅要有杀猪匠的档期,讲究的人还要看哪一天适宜杀年猪。

经过几个人好一阵子的忙活,一排还冒着热气的年猪肉便摆在农家堂屋里的案板上。这时,主人家从猪肉中选一块不肥不瘦的肉,加上新鲜的猪血,准备年猪饭。

吃完年猪饭,就开始腌制腊肉了。将适量的盐,均匀地涂抹在还有温度的猪肉上,六七天后就可以上柴火熏腊肉的架子上了。烟熏火烤半个月,一架子腊肉便会飘出诱人的腊味了。取一块腊肉下来,将肉皮烧成蜡黄色,洗净,切成块,放进砂锅里,慢慢炖,要不了一个时辰,一锅香喷喷的腊味便成了。

腊味不仅是一种食材,更是一种传统的继承。很多地方的年猪肉只是挂在室外吹吹风,味道与烟熏有所区别。

现在杀的年猪一般不会很大,大了肥肉就多,不招人吃了。可是40年前,每当杀年猪的时节来了,都在比哪家杀的年猪膘厚。在

那个物资匮乏的年代,一头年猪肉就是一家人全年的荤菜。母亲辛辛苦苦喂养一头猪,还得四处求人弄一张食品站的生猪收购证。因为没有那张证,就要卖掉半边猪肉到食品站,叫做“购留各半”。有一年大旱,从生产队分得的粮食非常少,地里连猪草都没有。可想而知,年猪喂了一年多,也没有长得很大。别人安慰母亲说,是运气不好,是猪崽子不肯长。母亲听了,转身用长满老茧的手抹眼泪。

年猪腌了一小木盆,听母亲晚上和父亲说,今年的年猪肉管不到一年了,比往年少了一半多。父亲听了,只低头抽烟,没有说话。后来,家乡变化越来越大,喂的年猪也是越来越肥。再后来,就有人再来比谁家的年猪大了。是生活好了,一年到头不仅在集市上去买猪肉,还买牛肉羊肉。可不论怎样,喂年猪杀年猪仍然是每家每户一年中最重要的事。

“腊月月光如激浪。冻云欲折寒根向。长堤柳絮飞来往。便好开尊酌酒量。”醉翁曾写下这些词句,来抒写腊味情怀。只有闻到腊味的风,才会有那么多的情怀与不舍,才会让人念念不忘。

(鲁珉)

风吹腊味



荠菜丸子

荠菜丸子,一种有馅的肉丸子。用猪肉末、淀粉调稀勾芡,荠菜、香菇、玉兰片、火腿、虾米、鸡蛋、葱末、姜末做成的馅,用荸荠去皮剁成末,然后加入锅巴、鸡蛋黄、精盐、味精搅拌均匀,按扁作为外皮,用这样的外皮包上肉馅,搓成圆球,放入锅内炸至外壳呈浅黄色时捞出,于是,荠菜丸子就做好了。

虽然荠菜丸子是一种肉丸子,但是,它和其他肉丸子的不同之处就在于有鲜嫩的荠菜,吃起来格外爽口,因此就美其名曰“荠菜丸子”,正是为了突出荠菜的美味爽口。

据说,荠菜丸子和清朝名臣李鸿章有关。当年,李鸿章率领淮军攻打太平军防守的苏州城时,久攻不下,淮军的军心有些动摇。这时,正值春节期间,李鸿章便命人悄悄地做了许多的荠菜丸子,谎称是家乡父老送来的慰问品。将士们吃了荠菜丸子后,军心大振,一举攻下了苏州城。因为荠菜的“荠”和吉利的“吉”是同音字,为图吉利,李鸿章便把荠菜丸子称为“吉菜丸子”。(王吴军)



美食美文

奶奶的南瓜焖饭

奶奶会做各种各样的面食,偏偏我和弟弟喜欢吃米饭,她就把手的南瓜焖面稍作改动,做成了美味的南瓜焖饭。

儿时的冬天,天气寒冷。只有晴好的中午,房檐上垂挂的冰凌才能慢慢消融。晚上,在银色的月光下,一条条晶莹剔透、长短不一的冰凌柱,顺着房檐垂下,发出清冷的银辉,宛若天然的冰雕。

放学了,我和弟弟迎着西北风,吸溜着鼻涕,一路向家的方向狂奔。奶奶早已笑眯眯地站在家门口,铁锅里飘出饭菜的香味,迎面扑来,浑身上下被温暖瞬间包裹。“奶奶,这么香,啥饭呀?”我俩一边冲奶奶乐,一边迫不及待地奔向厨房。“南瓜焖饭呀,香就多吃一碗。”奶奶说着,乐滋滋地跟在我俩身后。的确,小饭量的我,只要是南瓜焖饭必定要多吃一碗。

南瓜焖饭是秋、冬两季的家常菜。南瓜焖饭看似简单,工序却很多。早饭后,奶奶要先把大米淘洗干净,用适量的开水泡3个小时。挑一个南瓜,去皮切成块,放在篦笼上隔水蒸10分钟后,取出碾成南瓜泥,放置一边晾凉。白菜和老豆腐切成丝,生姜、大葱切成末盛在盘里。中午,灶头里架上柴火,不能用炭火烧,不然米和菜就馊了。待铁锅烧热后,放菜籽油和猪油,只要猪油化开,生姜末、葱末倒入锅里干煸一阵,直至锅里飘出香味,再放白菜丝和豆腐丝翻炒,不必炒熟,主要是让菜入味。放入盐、花椒粉、五香粉,还要赶在白菜出水前盛出来。这时,将早上已经泡好的米倒入锅中,添适量的开水,焖饭香不香除了刚才的味道要好,更重要的是灶头里的火候。火不能太旺,这样米容易发硬,也不能太弱,容易失去米的筋道。等锅的四周升起袅袅的蒸气,再用小火焖上10分钟,埋火,再焖上10分钟。这时,南瓜和炒好的菜一起倒入锅中,菜和米搅拌均匀,继续盖上锅盖焖蒸。焖蒸时,要放适量的柴火,一点微火即可,奶奶会时不时把手伸进灶火里,掌握温度高低。大概五六分钟的时间,停止放柴,埋火。等我们快回家时,奶奶就把剩下的火星全部摊开,至此,香喷喷、热腾腾的焖饭就做成了。

冬天,天寒地冻,端着一碗热乎乎的南瓜焖饭,是奶奶给予我们最温暖的爱。一粒粒洁白如玉的米粒,沾着金黄透亮的南瓜泥,浅绿色的白菜丝,淡黄色的豆腐丝缠绕其间,就像一家人亲亲密密地围坐在一起,热闹、温馨。吃一口,糯中带韧,粒粒醇香,清香爽口,虽不是什么珍馐美饌,却是我念念不忘的家常美味。

(宋东涛)



牛奶加这些 小心抵销补钙好处

想到钙质,许多人会想到牛奶,不过根据卫生部统计,超过八成人每日乳品摄入量不足一份,普遍有乳品与钙质摄取不足的问题。建议每天早晚喝一杯牛奶,与搭配牛奶的食品也很重要,有的食品虽然本身对人体没有危害,和牛奶一起吃下肚,却容易发生问题。

易结石、胃食道逆流 这些根茎类不可配牛奶

因为都对身体都有好处,因此有人会把山药、牛奶和蜂蜜一起打成汁喝,但这样的组合,却有可能增加人体产生结石的几率。山药皮中含有草酸盐,因此有的人在碰到皮之后,会产生皮肤发痒的症状。虽然草酸盐可以透过削皮大致去除,但山药本身还是含有大量的草酸盐。

由于牛奶富含钙质,当和山药一起摄取时,草酸盐又会与钙质起作用,产生草酸钙,最后会累积在人体中形成结石。除了山药之外,甜菜、菠菜也都是富含草酸盐的食品,因此最好不要搭配牛奶一起吃。

根茎类的地瓜也不适合和牛奶一起吃。专家解释,有些人会认为地瓜富含膳食纤维,可以弥补牛奶的缺点,但事实上地瓜因为停留在肠胃的时间久,也容易引起胃食道逆流。加上牛奶含有的饱和脂肪酸,具有让胃食道的括约肌松弛的效果,如果一起摄取的话,胃食道逆流发生的频率会增加。



有些人爱用中药泡茶喝,认为中药泡茶既可养生,又能治病。但中药大部分都有偏性,以下几种中药不宜长期泡茶来喝。

野菊花

野菊花性凉,味苦、辛,具有疏风清热、消肿解毒的功效,用于治疗风热感冒、肺炎、白喉、胃肠炎、高血压、口疮、湿疹等。脾胃虚寒者,如果饮用时间较长,会出现胃部不适、胃纳欠佳、肠鸣、泄泻等消化道反应。

决明子

决明子性凉,味苦、甘,具有清肝、明目、利水、通便的功效,用于治疗风热赤眼、青盲雀目、高血压、肝炎、习惯性便秘等症。长期泡茶饮用,容易造成血压低,大量内服还会引起腹胀、腹泻、恶心、呕吐等症状,有的还可能引起过敏,表现为口唇发麻、皮肤瘙痒等,甚至还会导致肝脏功能的损害,故不可长期饮用。

甘草

甘草性平,味甘,具有和中缓急、润肺、解毒、调和诸药的功效。长期大量用甘草泡茶饮,会出现水肿、血压增高、血钾降低、四肢无力等假醛固酮症,肾病患者必须谨慎用甘草。

酸+牛奶易凝结 加糖让益处打折

酸度比较高的水果也不适合和牛奶搭配摄取。牛奶中大约有80%属于酪蛋白,当遇到酸就会凝固,尤其是进入肠胃与胃酸作用下,如果再摄取酸性的水果,不只消化时间会变长,甚至容易引发胀气。因此,打果汁牛奶时,比起柠檬、柳橙、草莓、西红柿、葡萄等酸水果,建议搭配比较甜且熟透的香蕉、哈密瓜或西瓜之类的水果。

另外,牛奶也不适合和糖一起摄取。比如在拿铁中加糖,或是喝牛奶时搭配饼干等甜食,当糖分与牛奶一起吃下肚,原本牛奶的补钙作用也会大打折扣。专家解释:糖会让血液变酸,导致人体必须从骨头抽出钙质来中和。此外,牛奶中虽然含有乳糖,但它对血糖的影响相对缓慢,如果还搭配糖分高的食品,就会将这些优点完全抵消。

最后,有些人认为吃药伤胃,因此在吃药时也会用牛奶一起搭配。但食药署指出,牛奶中的矿物质可能会和药品成分互相作用,导致药物的吸收效果变差,因此吃药最好还是配白开水。尤其是某些抗生素,容易和牛奶中的钙质作用,阻碍人体的吸收,因此最好在服用药品前后2小时内不要喝牛奶,以免影响药物作用的效率。

(王小梅)

不宜长期泡茶喝的中药

胖大海

性寒,味微甘,具有清热、润肺、利咽、解毒功效。部分人服用胖大海后,会出现大便稀薄、胸闷等症状,有的还会引起过敏反应,表现为全身皮肤发痒,弥漫性潮红,口唇水肿,伴有头晕、心慌、胸闷、恶心、血压下降等。如遇上述反应,要立即停药。

银杏叶

性平,味甘、苦、涩,具有敛肺、平喘、活血化痰、止痛的功效。常用于治疗肺虚咳嗽、冠心病、心绞痛、高血脂等。长期泡水代茶饮,可能会引起头晕、头痛、乏力、口干、舌燥、胸闷、胃部不适、腹胀、便秘、腹泻等副作用。所以不宜长期饮用,有过敏史的人要慎用。

(胡佑志)



银屑病关节炎可引起手指、足趾肿胀

银屑病可以引起一种慢性炎症性的关节炎,称为银屑病关节炎。这是一种临床表现复杂多样的疾病,其中,手指、足趾肿胀是典型表现。还可能引发其他关节的肿胀、疼痛等,如膝、踝、腕、肘等关节的病变。

银屑病严重的患者,甚至会引发颈椎、腰椎、骶髂关节疼痛、僵硬,出现颈椎、腰椎活动受限,患者不能扭头或弯腰。

银屑病关节炎治疗有哪些药物呢?

一是非甾体消炎药,可以起到减轻疼痛,改善症状的作用。

二是抗风湿药物,主要有甲氨蝶呤、来氟米特、柳氮磺吡啶等。

三是生物制剂,既能起到控制炎症、延缓疾病进展的作用,同时还能治疗银屑病皮疹。(有之)