

## 好吃莫过春韭饺

买楼的时候,选了一楼,不图别的,只为楼后有十平方左右的空地。和妻子经过商议,决定把这块空地改造成菜园。栽几簇大葱,种一畦韭菜,植数大蒜,播少许菜籽,只为回忆以前的田园生活。

农谚云:天九尽,地韭出。前段时间,吸足了一个冬季养分的韭菜宿根,借着氤氲升腾的地气,蓄势待发,孕育生机。“一畦春雨足,翠发剪还生。”虽然还是春寒料峭,但只是一场春雨的撩拨,韭菜便从梦中醒来,破土而出,抽出嫩芽,迫不及待地赶赴一场与春天的约会。

韭菜的新芽不是天青色,也不是草绿色,而是红中泛紫,娇嫩动人。没过几天,新芽就长成弧形外翻的新叶,像极了君子兰刚发出来的嫩芽。在越过了立春、雨水、惊蛰一个个节气的关卡后,春韭便步履维艰却稳健缓慢地生长着,一点一点,一寸一寸,终于身披一袭翠衣,袅袅婷婷立于草地,远远望去,宛如一汪盈盈春水。

今天一早,我忽然发现,春韭渐次生出了五个叶片,从青涩走向成熟。春韭的个头不高,顶多也就是一大炸,不过叶片厚墩墩的,且富有弹性和韧力。

我对妻子说:“‘头茬韭菜比肉香’,快点剪。”妻子弯下腰,一手拢着春韭,一手握着剪刀,剪得平平整整,一茬春韭静静地拢在妻子手中。

望着带着露珠、鲜嫩碧绿的春韭,妻子说:“韭菜炒蛋,韭菜翡翠,鸡蛋金黄,色香味绝配。韭菜炒蚬肉,鲜美无比。”我说:“好吃莫过春韭饺,鲜,香,美。”最后,我们决定做春韭饺。

把春韭洗净、沥干,切成3毫米左右长的末,放在剁成泥的肉馅上。在锅内倒入加热的食用油,等油凉了倒在韭菜末上,按顺时针搅拌,使韭菜和肉馅混合在一起,便是上等的春韭馅料。

春韭饺熟了,捞入瓷盘中,晶莹剔透,透过饺子皮能看到里面绿莹莹的春韭馅。咬一口更是清香四溢,满嘴都是的春天味道,里面似乎还有阳光雨露的气息,这包裹的不是春韭,而是春的鲜美、春的绿意、春的生机。那味道,是久违的乡村味道,是渴望的春天味道,是梦寐的天然味道,也是自己动手丰衣足食的快乐味道。(杨金坤)



## 舌尖上的清明文化

“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂,借问酒家何处有,牧童遥指杏花村。”清明节是我国极为重视的传统节日之一。大江南北,独特的清明习俗,为这个节日增添了无穷的魅力。

### 盘中明珠“清明螺”

清明时节,吃螺蛳是南方水乡的清明习俗。清明螺即田螺、螺蛳。螺蛳肉质丰腴细腻,味道鲜美,清淡爽口。清明时节是采食螺蛳的最佳时节,因为此时的螺蛳尚未繁殖,最为肥美。清明螺吃法林林总总,可谓丰富多彩,可与葱、姜、酱油、料酒、白糖同炒;可煮熟后挑出螺肉,拌、醉、糟、炆。家常做法通常是酱爆螺蛳,用食用油、黄豆酱爆炒螺蛳。

### 油绿如玉“青团子”

在江南一带,每到清明节,几乎家家都做青团子,一为开胃尝鲜,二为祭祖上供。“青团子”是一种用江南地区特有的野生植物——“麦芦草”的汁液,拌以糯米粉和匀而做成的一种圆形食品。做青团子的糯米粉必须是水磨而成,为的是突出一个细腻。青团子所用的馅多是糖豆沙。包好后,上锅蒸熟。出锅前,每个青团子上还要涂上一层熟菜油。摆在盘里的青团子,青翠如玉,油光可鉴,颜色可人。

### 百忧宽解“欢喜团”

在巴蜀一带,清明节有吃“欢喜团”的习俗。

欢喜团的主料是炒米,把炒米用饴糖或温糖水和成大小不一的米团,然后用线绳穿在一起,涂上各种颜色,就是“欢喜团”了。

### 清新可人“菠菠粿”

在福州一带,清明时节,家家都要吃“菠菠粿”。“菠菠粿”又名清明果、清明粿,是用福州当地生长的一种名为“菠菠草”的植物汁液,和以糯米温浆、粳米温浆作为粿皮,包裹枣泥、豆沙、萝卜丝、香菇丝等馅料,包好后,用印模压出各种动物和寿桃的形状,然后蒸食。菠菠粿翠绿如玉,味道绵软而甜咸。

### 乌黑悠香“乌稔饭”

在闽东和浙江西南地区,每年清明节期间,畲族村寨都要忙着做一种时令美食——“乌稔饭”。乌稔饭的主料是糯米,畲族妇女背竹篓去寨外,将当地生长的一种乌稔树的新鲜叶子采回来,洗净后,放在清水中煮。然后用煮出的汁液泡糯米。浸泡大约9个小时后,捞出糯米,上锅蒸熟,一锅乌稔饭就做成了。乌稔饭看似乌黑,但味道独特,入口绵软微甜。

### 青碧可口“清明果”

浙南一代,野外长有一种名曰“佛耳草”的中草药。清明时节,当地人采来这种中草药,洗净捣烂后,与糯米搅拌在一起,然后包上用糖豆沙、红萝卜、春笋做成的馅料,上锅蒸熟,便成了一种

形似饺子的“清明果”。清明果碧绿晶莹,玲珑剔透,尤其是边褶,像水波浪一样,透着精致;吃到嘴里,五味俱全,格外让人喜爱。

### 两饼包成“润饼菜”

在闽南地区,清明时节要吃的“润饼菜”与北方的春饼相似。将烙好的薄面皮,包裹很多炒菜,卷成筒状或枕头状。润饼的饼皮擀得极薄,几乎透明,这是一种功夫和手艺。包裹的润饼菜,是相当丰富的,主料一般有:豌豆、豆芽、豆干、鱼丸片等等。配料一般有:油酥海苔、油煎蛋丝、花生敷、蚵煎、茼蒿、蒜丝。包裹时,由于饼薄,所以得用两张饼才能包住菜。吃时,可以蘸上甜面酱或者辣酱,醇香多味。(钱国宏)



## 血黏度增高有症状

血黏度也就是血液黏滞度,是反应血液流动特性的重要指标,更是脑卒中发生的早期预警。急性心肌梗死、脑血栓、高血压、闭塞性动脉硬化症、高脂血症等,均与血黏度升高有关。以下四种症状,说明血黏度增高,最好尽早到医院检查。

### 阵发性视力模糊

血黏度偏高常会出现暂时性视力模糊,这是因为视神经和视网膜发生暂时性缺血缺氧,血液不能充分营养视神经所致。

### 蹲着干活时气短

血黏度偏高的人不能蹲着干活,或者蹲着干活时

会有胸闷气短。这是因为下蹲时腹压增大,回心血量减少,使心、肺、脑等重要脏器缺血所致。

### 晨起头晕

早晨起来时没有神清气爽的感觉,反而会感觉头晕沉沉的,直到早餐后才逐渐清醒,晚餐后精神状态最好。

### 午餐后犯困

正常人午餐后也会有困倦感觉,但可以忍耐,而血黏度高的人午餐后会严重犯困,必须要睡一会儿,精神状态才能有所好转,否则整个下午都会无精打采。这是午餐后大脑血液供应不足的典型症状。

(胡佑志)



## 抵抗病毒 最关键的食物



目前新冠病毒奥密克戎变异株在全球大流行,该毒株潜伏期短、传播力强、传播速度快、感染剂量低等特点是导致近期全国新冠疫情发生点多、面广、频发、无症状感染者比例升高的主要原因。那么,我们如何抵抗病毒的侵袭呢?其答案很简单,提高优质蛋白食物的摄入,提高自身免疫力!那么,哪些食物是优质蛋白食物呢?

### 01 鸡蛋

鸡蛋中的营养素含量丰富,是营养价值很高的食物。鸡蛋蛋白质含量在13%左右,氨基酸组成与人体需要非常接近,通常可作为氨基酸评价的参考蛋白。鸡蛋含有的维生素种类齐全,矿物质如钙、磷、铁、锌、硒等的含量也很丰富。建议大家每日至少吃一个鸡蛋,蛋白蛋黄都要吃。

### 02 牛奶

牛奶营养成分丰富、组成比例适宜、易消化吸收,可以提供优质蛋白质、维生素B1、维生素B2和钙等。牛奶因为是液态食物,水分含量高,所以蛋白质含量只有3%。一方面牛奶含人体必需的氨基酸比例符合人体需要,另一方面牛奶方便饮用,很容易达到几百克的摄入量。所以,牛奶是很重要的蛋白质食物来源。

### 03 鱼肉

鱼类富含蛋白质、脂肪、维生素和矿物质,其蛋白质含量约为15%~22%,含有人体必需的各种氨基酸,尤其富含亮氨酸和赖氨酸,属于优质蛋白质。

鱼类肌肉组织中肌纤维细短,组织柔软细嫩,相比较畜、禽肉更易消化。鱼类含有丰富的n-3多不饱和脂肪酸,适量摄入有利于降低高血脂和心血管疾病的发病风险。推荐成人每日水产品摄入量为40~75克。

### 04 虾

虾富含蛋白质、维生素A、B1、B2和烟酸、钙、磷、铁等成分,其蛋白质含量约为16%~23%,脂肪含量较低且多为不饱和脂肪酸。虾中含有丰富的镁,镁对心脏具有重要的调节作用;富含的维生素、钙、磷脂等对小兒、孕妇有很好的营养补充作用。

### 05 鸡肉

鸡肉蛋白质含量为20%左右,鸡胸肉是许多健身增肌人群喜欢的蛋白质来源,其脂肪含量低,还含有较多不饱和脂肪酸,尤其是油酸和亚油酸,还含有多种利于人体消化的氨基酸,同时也是铜、铁、锌等矿物质,以及B族维生素、脂溶性维生素的重要来源。此外,鸡

肉中含有丰富的磷脂类,对人体发育具有重要作用。

### 06 鸭肉

鸭肉的营养价值与鸡肉相仿。鸭肉中的蛋白质含量约为16%,主要是肌浆蛋白和肌凝蛋白;另一部分是间质蛋白,其中含有溶于水的胶原蛋白和弹性蛋白。此外还含有少量的明胶,其余为非蛋白氮。鸭肉中含氮浸出物比畜肉多,所以鸭肉味美。鸭肉是含B族维生素和维生素E比较多的肉类。鸭肉中钾含量较高,100克可食部分达到近300毫克。

### 07 瘦牛肉

瘦牛肉的蛋白质一般在20%以上,牛肉的蛋白质的氨基酸组成与人体需要接近,且比例均衡,人体吸收利用高。牛肉的脂肪含量比猪肉、羊肉低,在10%左右。此外,牛肉中还富含矿物质钾、锌、镁、铁等和B族维生素,包括烟酸、维生素B1和核黄素。

### 08 瘦羊肉

瘦羊肉蛋白质的含量在20%左右,羊肉中的矿物质含量丰富,其中铜、铁、锌、钙、磷的含量高于其他的肉类。羊肉中含有的人体必需氨基酸与总氨基酸比值达40%以上,是优质的蛋白质食品,人体吸收利用率高。

### 09 瘦猪肉

瘦猪肉的蛋白含量大约20%,含有丰富的磷、钾、铁、镁等元素,还含有微量水溶性维生素。建议每天摄入畜禽肉类总共40~75克。

### 10 大豆

大豆包括黄豆、黑豆和青豆。作为唯一上榜的植物来源蛋白,大豆含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾和维生素E等。大豆中蛋白质含量约为30%~40%,是与谷类蛋白质互补的天然理想食品。此外,大豆还含有多种有益于健康的成分,如大豆异黄酮、植物固醇、大豆低聚糖等。我国大豆制品种类繁多,常见的有豆浆、豆腐、豆腐干、豆腐脑等,不过豆浆、腐乳等发酵豆制品因为含钠量过高,要注意控制食用量。(黄娜)

## 这样喝水会伤肾

“每天请喝一至二公升的水,可以确保健康。”很多场所都会宣传多喝水的重要。但有不少人担心,喝这么多水真的没问题吗?

大家是否觉得在酷热地区生活的人,和生长在寒带地方的人,性格上有些许的差异?同样的,食材的性质也会因地区而有不同。例如,咖啡豆源自于非洲或南美洲等炎热的南方国家。居住在温带及寒带地区的日本人,应该避免一天喝上好几杯。这是因为咖啡因会刺激交感神经,爱喝咖啡的人,请尽量在白天或中午饮用。

夜晚是交感神经发挥作用,好让身体休息的时间。晚上喝咖啡,交感神经就会兴奋,睡不着觉,身体无法充分休息。另外,睡前若摄取太多水分,代谢就会停滞,身体也跟着变冷。同样,晚上如果吃太多水果,也会使身体变冷,所以最好在早上或中午摄取。

### ●体内囤积过多水分,就会形成“水毒”

汉方医学中把水分无法在体内顺畅循环,导致多余水分囤积的现象称为“水毒”。据说水毒是造成水肿、腹泻、头痛、站立晕眩、头晕、咳嗽等各种疾病的主要原因。

多喝水本身没有问题,但如果一口气摄取大量水分,反而会强迫肾脏运作,进而产生疲惫感。因为肾脏是很怕冷的器官。

### ●水毒检验:舌头的边缘呈锯齿状,舌头上有白色舌苔

喝冷饮时,建议先含在口中,再慢慢咽下。过去,人们总会在翻越山顶后,在山上的茶摊喝一杯温热的茶,顿时感到通体舒畅。这是因为绿茶含有咖啡因,具有提神和利尿的效果。但绿茶也很容易刺激肠胃,如果连续喝上好几杯,其利尿效果会让肾脏被迫不断运作,肾脏一旦疲累,身体就容易变得虚冷。

绿茶、焙茶、番茶的茶叶,都是取自同样的茶树。三者之间的差异在于加工的方式。绿茶取自经太阳光自然晒干的茶叶和茎,加热干燥后,依烘焙的程度制作出不同的味道。焙茶的茶叶则经过大火热炒,香气较为强烈。秋天至冬期间摘采的番茶,咖啡因的含量较少。此外,发酵三年的番茶或焙茶因为经过加热,温暖身体的作用比绿茶来得显著。

### ●夏天适合喝茶,富含维生素B1有助恢复疲劳

即使是炎热的夏天,建议还是喝常温的水或饮品,可以滋润细胞。若真的想喝有味道的饮料,建议饮用麦茶,可补充维生素B1,有助恢复疲劳。另外,如果因为流汗而摄取过多运动饮料,则很有可能造成身体糖化。最近,市面上有很多添加各种风味的“调味矿泉水”,几乎每款的含糖量都过高,建议斟酌饮用。

(龙悦)