



## 陈皮的的味道

在中药家族中,陈皮算得上是熟悉的配角。虽然,它不像当归、茯苓、甘草那样名声在外,但却同样展现着自己的个性之美,与融合之雅。它不显山露水,心甘情愿当好“配角”的角色。

中医认为,陈皮味辛、苦、性温,归脾、胃、肺经。《神农本草经》记载:“陈皮辛香而行,善疏理气机,条畅中焦而使之升降有序。”概括来说,陈皮具有行气理气、健脾和胃、止咳化痰等功效。除了陈皮自带的属性外,它还有个最大的“本事”,那就是协调诸药的作用。《本草纲目》记载陈皮:“苦能泄能燥,辛能散能和,其治百病,总是取其理气燥湿之功。同补药则补,同泻药则泻,同升药则升,同降药则降。”说白了,它就是能和许多药和睦相处,并且能起到助药的作用,它的包容与融合令人感叹。

陈皮是什么?很多人会说,不就是橘子的皮吗。实际上,这种说法是不正确的。准确地说,陈皮是茶枝柑剥下的皮经过陈化三年以上的果皮。茶枝柑可以说是以皮为生,它的果肉不值钱,但是,它的皮却身价倍增。“不要果肉,只要皮”这句俗语足以说明茶枝柑皮的价值。

剥开的茶枝柑皮要给它“晒太阳”,从新鲜到最后的陈皮,它也在不断地变化。新会陈皮按颜色一般分为三类,青皮、黄皮、大红皮。重阳节期间收获的是青皮,它对于治疗肝气郁结、肝胆疾病、腑气不通有疗效。但是,青皮性烈,不可多食,对于气虚的人更要特别注意。时间再长点,则是外表黄绿色的黄皮,它有祛除燥湿、和胃的功效。冬至时节则是“大红皮”出场,它以温补为主。

陈皮既是药材,也是食材。它入茶、入膳、入酒、入药,是家庭厨师手中最好的味道。因此,堪称是“多功能良药”。什么样的陈皮好呢?陈皮的时间越久越好,因而,南北朝著名医学家陶弘景提出“橘皮用陈久者良”的论断。实际上从“陈皮”的名字上也可以得知,时间的沉淀才能蕴藏出好味道。

陈皮似人,时间愈久的陈皮长得比较“丑”,褪去了曾经的新鲜,就如同岁月渐老的人生,繁华渐渐淡去,美丽的容颜渐渐消逝。可是,在得与失的转换中,人生也变得更注重内涵,慢慢变得温和、温顺、低调,懂得合作、和谐。从做人的枝头走下,在时间的沉淀器里蜕变重生,换一种形式依旧绽放光彩。

中药里讲究“君臣佐使”的理论,各药之间相互配合才能达到更好的疗效。做为辅药的陈皮,甘于寂寞,在默默无闻中,发挥着自己应有作用的同时,又能很好地融入。我们的人生也一样,生活中演好自己的角色,不卑不亢,从容面对人生。

(张帮俊)

“早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少”这句话对人们来说,并不陌生,但在现实生活中,却有不少人由于各种原因不吃早餐。如果血糖水平过低,会感到饥饿和疲乏,甚至出现头晕、心悸等,体内血糖水平的维持,主要取决于一天当中第一餐的进食种类和数量。不吃早餐,就很难维持体内正常的血糖水平,就会出现低血糖,直接影响工作、学习和身体。同时,还会出现精力不集中、反应慢和应激力下降,严重者可出现虚脱、昏迷等。

早餐是每个人一日之中最重要的一餐,不吃早餐存在许多隐患,主要表现在以下几个方面。

**反应迟钝:**早饭是大脑活动的能量之源,如果不吃早餐,体内没有足够血糖以供消耗,便会感到倦怠、疲劳、精力无法集中、精神不振、反应迟钝。



夏季,是蚊子肆意猖狂的时节,给钓友们带来了烦恼,现教你几招防蚊咬。

多吃一些碱性蔬菜食品,使体质及血液成为微碱性,不但蚊子不爱叮,就算被叮之后,也不至于太痒。如果

如果在家中发生中暑应采取以下措施:

★ 一旦发生中暑,首先把病人移到凉爽通风的地方,平卧休息,头偏向一侧,防止病人呕吐后吸入气管。解开衣扣、裤带。

★ 在病人的太阳穴处涂些清凉油,同时喝些淡盐水、凉茶水、十滴水,仁丹亦可用。

★ 如病人高热就用凉水或35%酒精,也可用二锅头加1/3的温水擦身,尤其是大血管多的地方,腋下、额头、手心、后背、颈部,千万不要擦腹部和心脏部位。

**慢性病可能“上”身:**不吃早餐,饥肠辘辘地开始一天的工作,身体为了取得动力,会动用甲状腺、甲状旁腺、脑下垂体之类的腺体,去燃烧组织,除了造成腺体功能亢进之外,更会使体质变酸,患上慢性病。

**肠胃可能要“造反”:**不吃早餐,直到中午才进食,胃长时间处于饥饿状态,会造成胃酸分泌过多,容易造成胃炎、胃溃疡。

**便秘:**在三餐定时的情况下,人体自然排便;若不吃早餐成习惯,长期可能造成便秘。

**易患心血管疾病:**研究显示,长期不吃早餐,容易使低密度脂蛋白沉积于血管内壁,导致动脉硬化的发生。另外,发现其患心肌梗塞等病症的几率也高出许多。

**易患胆结石:**早餐空腹,胆囊内胆汁经约12小时的储存,使胆汁当中的胆固醇饱和度较高。

在正常吃早餐的情况下,由于胆囊收缩,使胆固醇随着胆汁排出,从而使结石不易形成,如果不吃早餐,胆囊内胆汁储存时间过长,导致胆汁当中的胆固醇过饱和,进而引起胆固醇沉积,形成结石。

**更靠近肥胖族:**人体一旦意识到营养缺乏,首先消耗的是碳水化合物和蛋白质,最后消耗的是脂肪,所以不要以为不吃早餐会有助于脂肪的消耗。相反,不吃早餐,还会使午饭和晚饭吃得更多,瘦身不成反而更胖。

如果每日吃一顿丰富的早餐,能使人长寿。在对80-90岁老人为对象的调查中发现,他们长寿的唯一共同点——每天坚持吃一顿丰富的早餐。从营养学的观点来看,早餐除有热牛奶或粥外,还应有谷类食品、动物蛋白质、鸡蛋、瘦肉、水果或蔬菜,以及少量脂肪和糖类食品。(郭旭光)

## 不吃早餐隐患多



## 夏季垂钓 如何摆脱蚊子叮咬

叮到你,可用自己的口水,涂抹叮咬处,亦能止痒。

被蚊子叮咬后,把蒜瓣掰开,用断面涂抹蚊子叮咬的包,一会就好了,而且止痒。

用维生素B1泡水擦身,垂钓时蚊子就不敢近身。这种水溶性维生素是没有副作用的,多余的会完全排出体外,不会存留在人体中。

用调味品中的八角、茴各两枚,泡于温水脸盆中,用其水洗脸或洗澡,蚊子就不敢近身。

用空瓶装35毫升糖水或啤酒,带到垂钓处,放在蚊子较多的地方,蚊子闻到甜酒味就会往瓶子里钻,被糖水

或啤酒粘住致死。

穿浅色衣服。伊蚊(又叫花斑蚊)最喜欢停在黑色衣服上,所以在炎热的夏天垂钓时,尽量穿颜色比较浅的衣服。

尽量穿袜子。许多钓友喜欢夏天光脚穿鞋,殊不知穿袜子后,蚊子感觉人的皮肤湿度降低、皮表挥发物减少,会减少叮咬。

被叮咬后不能抓。被蚊子叮到后,不能马上去抓挠。如果抓挠后,皮肤里的组织液、淋巴液等渗出,肿成包,就会越抓越痒,而且还不易消退,如果坚持不抓,一般10至15分钟后,痒感就能明显消退。

被叮咬后用万金油和盐涂抹,可以让局部麻醉并舒缓神经,减轻痒的感觉。

垂钓时,如果被蚊子叮咬,可用浓肥皂水涂抹,可迅速止痒,或用香皂蘸水在红肿处涂抹。

被叮咬后,涂点氨水也可以止痒。如果叮咬处很痒,可先用手指弹一弹,再涂上花露水、风油精等。

用盐水涂抹或冲泡痒处,这样能使肿块软化,还可以有效止痒。

垂钓时,可随身带一小片芦荟叶,如果被叮咬后红肿奇痒时,可用一小片芦荟叶,洗净后掰开,在红肿处涂擦几下,就能消肿止痒。(白素菊)



★ 用凉毛巾或冰袋放置在病人的额部、肘部,并打开风扇或空调降温。

★ 病人体温过高应用些退烧药,如阿司匹林、安乃近、泰诺、百服宁等。

预防中暑的办法:夏季尽量减少在烈日下逗留的时间。对患病高热的病人及时采取降温的措施。多喝汤水或清凉饮料,不断补充身体内的盐分和水分。不要穿的太多和盖的太厚,尤其是小儿和孕产妇。注意室内通风。(徐锐)



## 夏天紫菜助食欲

色,也有呈褐绿色,其品种主要有坛紫菜、甘紫菜和褐紫菜,此外还有长紫菜、刺边紫菜、圆紫菜等。其片状膜质,高10-40厘米,宽3-10厘米。

在烹调中,紫菜是汤菜的重要原料,往往调制各种汤菜,如紫菜虾皮汤、紫菜蛋汤、紫菜西红柿汤、紫菜肉丝汤等等。紫菜汤的调制方法简单方便,烹调时,将紫菜撕成丝状置于大碗中,再加入适量炒虾、味精、猪油、食盐,再从碗中倒入热开水,撒上少许葱花,一碗美味的“紫菜汤”也就大功告成了。紫菜除了用于制作汤菜之外,也可与猪肉搭配,烹制成紫菜肉丸,食之鲜爽可口。在素有“百岛之县”之称的温州洞头区,其中的“紫菜团圆”还是当地的特产美食之一,深受食客青睐。在温州城乡,紫菜常与蛋丝、虾米等一起作为馄饨的盖料,使馄饨吃起来更有韵味;吃糯米饭时,往往要搭配一碗紫菜汤,成了吃糯米饭的标配。

紫菜营养丰富。据分析,每100克干紫菜中含蛋白质28.2克、碳水化合物48.5克、脂肪0.2克、钙343毫克、磷457毫克、铁33.2毫克、碘1.8毫克。此外,还含较多的氨基酸、糖类及多种维生素。经常食用紫菜,有助于增进人体健康。

紫菜具有一定药用价值。祖国

医学认为,紫菜味甘咸,性寒,具有化痰软坚、清热利湿之功用,可治瘰疬、脚气、水肿、淋病。《食疗本草》称其“下热气,若热气塞咽喉者,汁饮之。”《纲目》说其“病瘰疬脚气者宜食之。”《随息居饮食谱》认为其“和血养心,清烦涤热,治不寐,利咽喉,除脚气瘰疬,主时行泻痢,析醒开胃。”

挑选紫菜有大学问,一般以紫菜的表面光滑滋润,色泽黑紫或紫红,有光泽,不暗淡,片薄,质嫩,体轻,柔而不潮、不脆,具有紫菜特有的清香者为质优。如果紫菜颜色黄绿,片厚,暗淡无光,带有海水腥味者质次。

介绍一道紫菜的食用方法:

### 虾米紫菜汤

主料:虾米50克,紫菜50克。  
调料:料酒、精盐、味精、葱、姜、麻油各适量。

制法:将虾米用温水洗净,去除残余的虾壳,放入蒸锅内,加料酒、葱、姜,上笼蒸15分钟后取出。紫菜用温开水浸泡至软,涨开,清水反复洗净。炒锅加清水烧沸,下虾米、盐略烧一会儿,最后将紫菜放入,加味精,待汤再烧沸,撇去浮沫,出锅倒入汤碗内,加少许麻油即可。

特点:清香味美、涤热开胃。  
(缪士毅)

夏天里的美食可谓是琳琅满目。有些人选择在夏天吃火锅,图的就是爽。但每当吃完火锅后,满口都是要冒火的感觉,这时,来一点清凉可口的消暑凉点“石花膏”就完美了。

我总是忘不了以前在泉州吃过的晶莹剔透的石花膏,水灵灵的。当那软滑Q弹的石花膏入喉,就会马上觉得爽口开胃。

具有降火、解暑、祛热功效的石花膏,不仅是泉州人的最爱,外来人也特别爱吃。伴着蜂蜜的石花膏就像果冻一样,制作石花膏的主要原料石花草,那是生长在海边礁石上的一种食用海藻,藻体平卧,为不规则的叉状分支,形状看上去颇似珊瑚,如同一团白木耳非常漂亮。每到夏天,石狮海边渔村人们总喜欢捞回家里晒干,几十斤湿的石花草最终浓缩成一斤左右的石花草。

石花膏是纯手工制作,一般先用大锅熬石花草,后用纱布过滤,冷却后,让它自然凝固成果冻状,透亮清澈。做石花膏时,首先要仔细剔除其中的砂粒、贝壳碎片等杂物。然后,按石花菜干品重量的100倍,加入清水,放进无油污的锅中,用小火熬煮,并倒入少许白醋,促其释放胶质,待锅中汁液呈粘稠状时,熄火盛放在盆子或木桶等容器中。再加入少量柠檬酸、香蕉油、桔子汁等,冷却后,便凝成美味可口的石花膏。

关于“石花草”的来历,还有一段感人肺腑的传说。据传在很久以前,闽南沿海的渔村,有一对恩爱夫妻,妻子名叫石花,贤惠聪颖。每丈夫捕鱼晚归,石花总要来到港湾的石礁高处,踮着脚盼望丈夫归



## 消暑凉品 石花膏

来。有一天,海上起大风,乌云如墨,石花又来到老地方观望,但等了大半天仍不见丈夫的帆船。石花万分焦急,忽然,一个急浪迎面打来,她看到兀立的礁下,有个因海难落水的渔民在边挥手、边呼救。在这生死关头,石花冲破世俗桎梏,使劲将这个奄奄一息的男渔民拉了岸,自己却因礁石滑溜失足跌落波涛汹涌的大海。迟归的石花丈夫回到家后闻此噩耗,赶到石花常站立的礁石上痛哭一场。说也怪,天晴浪静后,礁石上竟长出一种素雅可爱的不知名小花。乡亲们为悼念这位见义勇为的渔家女,就将这种奇异的生物取名为“石花草”。

这种石花草经过加工后变成消暑良品石花膏,食用时,用小刀切碎,其状如晶莹的玻璃,浇上蜂蜜、冰水,即可食用。入口润滑凉爽,美味香甜,食疗兼优。

(桂孝树)