



一味螺蛳千般趣

我对螺最初的美食记忆源自于外婆烧制的田螺酿，每年春末夏初是田螺最好吃的时候。这时的田螺，肉质坚实鲜美，肥而不腻、韧而不老，抓住了最深入骨髓的滋味，是做田螺酿最重要的原材料。每到天气放晴，河边的青苔石阶角，随便一摸就是一把沉甸甸、养好了一身膘的大肥螺。带回家交给外婆，她便会将田螺倒入盛满水的搪瓷盆内浸养一夜，让它们把壳内的泥沙全部吐净。

田螺酿是道细致菜，做起来很费功夫。剪尾是做好这道菜的重要环节，每次要花上外婆小半天时间，先用毛刷反复刷净螺身，再左手抓住田螺，右手握住老虎钳，一个个将螺尾剪去，最后摘去螺盖，用大针逐一挑出螺肉扔进碗里。将螺肉剁碎，与肥瘦相间的五花肉末以及切成碎丁的香菇、紫苏叶相搅拌，再将这样好的美味酿塞回螺壳，加黄酒、生抽、老抽、葱、姜、蒜，放入锅中慢炖收汁。

一碗热气腾腾的田螺酿端上桌，暗青的螺壳，撑一肚子丰富的馅料，嫩白的螺肉就藏在螺壳的深处，一口吸出，螺肉紧弹、猪肉鲜腴、笋丁爽脆，满口浓香，连汁带肉在口中细细咀嚼时，幸福感油然而生……

据记载，田螺由于“佐料齐全款式多，和味价廉堪下酒”，街头蹲吃炒田螺也是古代日常之一，中国人的美食基因果然是一脉相承的。夜晚和友人嗦螺是人们最惬意的享受，夜幕降临，大家抛开了白天的纷繁和束缚，大大咧咧地围坐在田螺摊的小桌旁，很多大汉吃得兴起时甚至会光膀饮酒猜拳，颇有魏晋之风。

紫苏、酸笋、豆豉，这些带有浓郁风情的食材和田螺一齐下锅翻炒。待田螺上桌，大家抛开了绅士淑女范，迅速拾起一枚滚烫的螺，抽出牙签对着螺壳轻轻一挑，舌尖探进螺口轻轻一吸，朝天椒的辣、酸笋的酸爽、紫苏的甘甜裹着嫩嫩的螺肉和鲜香的汤汁滑入口中，填满了牙齿间的空洞乏味，如痴如醉的味道在口腔内蔓延。而后一口冰啤酒灌入，再燥热的情绪都能被抚平。

螺蛳是河湖水田的馈赠，与水为伴的江南人对螺蛳的爱也是延续了千年的温柔深沉。不同于八桂大地螺蛳菜色的重口泼辣，江南的螺蛳菜品就像在氤氲水汽中款款走来的江南女子，不施粉黛却天然灵秀，风姿绰约，“上汤螺蛳”便是其中的代表。红绿双椒再加上咸肉熬制成高汤，随即将肥美的螺蛳温柔地浸泡在汤里，一锅端上，五彩斑斓，柔情款款，拾起一颗螺还未等放入嘴中，光是闻到螺壳上浸润的汤汁就已舌根生津了。还有一道更显风雅的螺蛳做法，即是螺蛳肉挑出和春韭同炒，碧绿的韭菜里近乎黑色的螺肉星星点点，宛如一幅群山如黛、绿意盎然的江南春景图。一口吃下去，仿佛将整个春天的鲜美也吃进了肚中，那别致的滋味让人念念不忘。

“一味螺蛳千般趣，美味佳酿均不及”，初夏伊始，正是吃螺进行时。（彭晁）

脾胃对人体的健康有着重大的影响，中医认为，肾为先天之本，而脾为后天之本，脾胃的健康与长寿有关。脾胃健康，气血充足，看上去容光焕发。而脾胃失常，肌肤就没有光泽，毛发枯黄，人的形体也比较瘦弱。

古代讲“补肾不如补脾”。立夏属土，脾也属土，因此每年的7、8月最适合养脾。另外，夏天的时候体能耗耗大，也需要养脾。

●养脾6招

情绪稳定 情志养脾是很容易被忽略的一部分，中医认为思伤脾，过度的思虑对脾会有伤害。每个人遇到事情有一些情绪波动很正常，只要能够控制好，不要让情绪过度，身体都能很好的协调。但如果情绪太激烈，则会伤害人体。

而且夏季天气湿热，容易使人变得烦躁，这种烦躁的情绪也不利于养脾。所以，夏天养脾要注意控制自己的情绪，俗话说“心静自然凉”，怕热、容易烦躁的人让自己静



血压，你量对了吗

高血压，无声无色，通常也没有明显症状，因此往往被视为健康的杀手。正确量血压，是建立健康防护网的第一步！

高血压是导致心血管疾病的因素

在人们的印象中，人患上三高基本要和肉类告别了，为啥年龄越大，越要吃肉？调查研究指出，较高的蛋白质主要来源于肉和鸡蛋，相对于吃素多的老年人来说，患癌症风险更低，将会更加长寿。

老人为什么要增加肉类摄入

预防营养不良 老年人的进食量减少、消化吸收能力下降，导致能量、营养的摄入吸收减少，易出现营养不良。

肉类中富含蛋白质、脂质、维生素B12、脂溶性维生素铁、钙、锌、镁等人体必需的营养素，特别是畜禽肉是血红素铁的重要来源，这些营养素正是老年人容易缺乏的。

避免骨质疏松、肌少症 人体从40岁左右就开始肌量减少，50岁后每年肌量减少1%~2%，60岁后肌肉丢失约30%，80岁肌量减少可达50%左右。而肌肉量的减少，会增加骨质疏松、骨关节炎等的发生，同时也会增加跌倒、骨折、残疾的发生率。

肌肉的生成需要蛋白质，再加上，

下来，心平气和。

适量运动 运动带给人体的好处说也说不完，适量的运动能起到养脾的功效，增强脾的运化功能，比如瑜伽、慢跑、散步等都很适合。

上班族缺少运动时间，可以在家做仰卧起坐。时间选择在每天起床和睡前，每次做20至40个，坚持做对脾大有益处。

音乐安神 很多人伤心的时候喜欢听音乐，靠音乐抚平内心的伤痕。不同类型的音乐会带给人不同的感受，我们可以利用音乐来调节心情，让内心平和。

脚趾抓地 中医建议，脾胃功能差的人不妨锻炼一下自己的脚趾。将双脚放平，贴着地面，脚趾抓地一放松一抓地一放松，循环做，这对小腿的脾经能起到很好的刺激作用，达到养脾的功效。

按摩小腿 中医12经络中的胃经，经过脚的第二趾和第三趾之间，小腿上集中了不少消化系统的穴位，管脾经、肝经的足三阴在小

之一，例如中风和心脏衰竭，更可能导致死亡。因此，了解高血压的症状和正确管理方法，是防治高血压的关键。人们应该定期在家测量血压，所有成年人更应该每年至少接受血压检查一次，确保将血压控制在低于140/90mmHg水平，降低患心血管疾病的风险。当然，如果数值能够控制在低于120/80mmHg水平则更为理想，但这个数值对于部分已经罹患高血压多年的中老年人比较难达成。因此，医学界以低于140/90mmHg作为平均值标准，超过这个数值，就是高血压患者。

定期在家进行血压监测，不但能够改善患者的血压控制状况，也能帮助健康人群了解自己的健康状况。

腿内侧，管胃经、胆经的足三阳在小腿外侧，能够健脾的足三阴在膝盖下三寸的外侧。常按这些穴位，都可起到健脾养胃的作用。

饮食调养 饮食是养脾很重要的部分，想要养好脾，首先要规律饮食，不能暴饮暴食，还要多吃一些养脾的食物，比如青豆、黑豆、薏苡仁、山药、糯米等。

●养脾4忌

忌放弃 有些人认为养脾在秋冬季。其实，养脾不单单只是秋冬的事情，而应该像吃饭、喝水一样每天都去做。

忌生冷 养脾，不能喝太多饮料，特别是冰饮料，或是凉的瓜果，因为过凉伤脾。另外，不要过多吃生食，以免损伤脾胃。

忌甜食 许多人都喜欢吃甜食，其实过甜易伤脾。因此，要想补脾养脾，甜要有限度。

忌过食 吃太撑，很容易伤到脾胃。饭要吃七八分饱，而且吃东西一定要细嚼慢咽。（吕彬）

每天抽出几分钟，把测量血压变成生活习惯，良好控制血压其实并不难。

选时间

每周至少进行3天的血压测量，能够一周都测量更为理想。应选择早晨或晚上时段进行测量。对于正在服用药物的高血压患者，早晨测量应选择服用药物之前进行。血压值通常在睡前2小时开始下降、起床后开始爬升，统计显示，中风意外一半以上发生在早上6—12点，所以早、晚测量的数值是最具有参考价值的。血压测量结果应做好记录，作为会诊医生及拟定治疗方案的重要参考。另外，测量血压前要静静地休息3—5分钟。运动、匆忙奔走或泡澡后，要休



夏季健脾胃 六法学起来

息至少30分钟后才能测量血压。另外，测量血压前避免吸烟、喝茶、咖啡或含有酒精的刺激性饮料。

选压脉带尺寸

压脉带的松紧会影响血压的测量值，绑好的压脉带要留下可伸进2根手指的空间。选择血压计时，最好选择适合自己手臂围的尺寸。另外，避免在穿着紧身衣物时测量血压。

选姿势

正确的血压测量姿势应是坐姿，压脉带与心脏处于同一水平，上臂自然下垂，肘和前臂自然搭在桌子上，手心向上放松，不要施力。

（王贞虎）

3种肉，50岁后适当多吃点

老年人本来吸收营养和合成肌肉的能力就比较差，这又增加了肌肉量减少的几率。

延缓大脑衰老 人老了，抗氧化物质减少，肉类可以帮助提高抗氧化物质浓度，也可以恢复脑组织中的乙酰胆碱酯酶活性，从而减少脑细胞受损，避免记忆力下降。

但值得注意的是，患有三高的人群不适合吃肥肉和动物内脏。因为，这两种肉类，一是脂肪含量超标，二是胆固醇含量超标。

这3种肉，可以多吃点

鱼肉 鱼肉中脂肪极少，其中大量的不饱和脂肪酸，能有效降低人体的血液黏稠度。同时，还含有丰富的矿物质、叶酸以及维生素B，具有预防甲状腺疾病以及老年痴呆的作用。

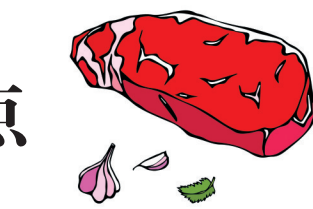
鸡肉 中医认为，鸡肉具有温中益气、健脾养胃的作用。另外，鸡肉中的脂肪含量也比较少，蛋白质含量居多，极易被人体吸收。而且，鸡肉中含有丰富的卵磷脂，能有效促进人体大脑以及多个器官的发育。

牛肉 牛肉中富含肌氨酸，能促进肌肉的生长，其中的氨基酸成分比猪肉更优质，能有效提高人体抗病能力。另外，维生素B6的含量也非常丰富，对人体的免疫系统以及新陈代谢都有非常重要的作用。

正确吃肉，还要注意

◆注意烹饪方式

尽量少用煎、炸、烤的方式。富含蛋白质的食物在200℃以上会产生杂环胺类致癌物；富含脂肪的食物在接近300℃时会产生大量苯并



芘；富含淀粉、糖和蛋白质的食物在120—180℃之间会产生较多丙烯酰胺，这些产物都有可能致癌。

老人更适合炖肉，因为炖肉鲜嫩柔软，而且小火慢炖，可以减少饱和脂肪。

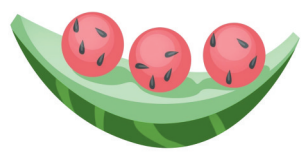
◆肉类的“最佳搭档”

富含膳食纤维的蔬菜：魔芋、干松蘑、干冬菇、笋等。

膳食纤维能辅助抑制脂肪吸收，吸附脂肪并排出体外，还能延缓胃排空，增加饱腹感，帮助控制食量。

菌菇类：香菇、鸡腿菇等。

菌菇类含有菌固醇，能让胆固醇异化，减少胆固醇的吸收。而菌类里的蛋白质不够完整，与肉炖在一起，不仅味道好，还能够起到氨基酸互补的效果。（黄娜）



西瓜皮 烹美味

西瓜是夏季清热解暑的最佳果品，深受人们青睐。殊不知，西瓜皮也有很高的药用价值。

西瓜皮又称西瓜翠衣，味甘，性凉。有清热解暑、止渴利尿之功效，还有消炎降压、减少胆固醇沉积、软化及扩张血管、促进新陈代谢的作用。西瓜皮含糖不多，适于各类人群食用。可以切片、切丝、切丁，用于红烧、爆炒、拔丝、凉拌、煮粥、做汤等。这里介绍几款以西瓜皮为原料的美味菜肴。

西瓜皮粥

原料：鲜西瓜皮200克，粳米100克，白糖30克。

做法：先将西瓜皮洗净，削去外表硬皮，切成丁块。粳米淘洗干净。炒锅上火，倒入清水，加入粳米、西瓜皮，用旺火煮沸，再改用小火煮至粥，调入白糖即可食用。

特点：粥甜瓜脆，清热解暑，利尿消肿。

凉拌西瓜皮

原料：鲜西瓜皮400克，酱油、麻油、味精、醋、蒜泥、麻油各少许。

做法：把西瓜皮的红瓢去除，瓜皮外的硬皮削去（或用菜刨削除），切成片，放入容器内加盐腌制片刻。瓜皮倒去盐水，加入少量酱油、醋、蒜泥、味精、麻油拌匀，即可食用。

特点：皮脆味美，滋阴清热，护肤美容。

酸辣西瓜皮

原料：鲜西瓜皮350克，香菜、甜红椒、柠檬、生抽、盐、白糖、香醋、辣椒油、蒜蓉、香油、花椒油各适量。

做法：将西瓜皮洗净，去掉红瓢、绿皮，切成薄片。生抽、盐、白糖、香醋、辣椒油、蒜蓉、香油、花椒油调成汁，加入少许柠檬汁。将切好的西瓜皮丝和甜红椒丝、香菜放入容器中。最后加入调好的味汁拌匀，放入冰箱腌制10分钟左右，即可食用。

特点：酸辣适口，清暑开胃。（郭旭光）

在炎热的夏天，地处陇东黄土高原的庆阳，各家各户通常会准备一种消暑美味——酒浮。尤其进入伏天，当人们热得浑身像只燃烧的火球，这时来一碗酒浮，赛过任何冰镇饮料。

酒浮，庆阳人又叫“甜酒浮”“甜醅子”，从酒精含量和制作工艺上来看，当属米酒的一种。唐代诗人白居易有一首《问刘十九》：“绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无。”诗中所指的酒即是米酒，家中新酿的米酒还未过滤，酒面上泛起一层绿泡，香气扑鼻。

制作酒浮的基本原料是黄土高原上出产的小麦，也有一部分人用燕麦。其制作过程比较简单，将挑选好的粒大饱满的干小麦喷水拌湿，用石舂子舂皮，煮熟晾温后拌上酒曲，放在密闭的容器里，发酵一天一夜即可食用。酒浮的酒精含量一般在十度以下，略带甜味，在炎热的伏天，兑入凉开水饮用，清凉透顶，解暑解渴。

关于酒浮的来历，当地还流传着一个广为人知的故事。传说很久以前，有个小伙子娶进门不久的媳妇闹别扭，媳妇一气之下回了娘家，当时恰巧是麦黄时节。俗话说“蚕老一袋烟，麦黄一晌午”，小伙子每天都一个人在麦地里忙着抢收。家里的

面很快用完了，他也顾不上推磨，不得不每天煮点熟麦粒充饥。一日，小伙子又提了半瓦罐熟麦粒放在田间地头，由于这天天空乌云密布，怕突然下“冷子”（对冰雹的俗称）而忙着割麦，不知不觉忘了肚子饿，天黑回家才想起那只瓦罐来，便想着第二天再接着吃。结果第二天中午，他感到肚子饿时，刚打开瓦罐盖子，一股浓浓的香味扑鼻而来。他用手指一蘸，放在舌头上一舔，既清香又浓醇，索性端起瓦罐来猛喝了几口，立时觉得全身轻松，浑身是劲。后来，小伙子在瓦罐甜水的启发下，不断琢磨推敲，制作出了更有用的酒曲。放了酒曲后酿出的水比瓦罐里的水还香甜，小伙子高兴之余，给这种甜水取名为“酒浮”。再后来，一传十传百，竟然成了一种家喻户晓的美食小吃。

据医书上讲，酒浮甘甜芳醇，能刺激消化腺的分泌，增进食欲，有助消化。在炎炎夏日，酒浮以其独特的“至味魅力”，用清凉浇灌着人们酷暑难耐后的挑剔味蕾。

这个夏日，没有什么比喝一碗自制的酒浮更清凉了！（刘志洲）



夏日清凉美味 ——酒浮