

母亲的瓦块鱼

每到节假日,我们兄妹几个都会放弃和朋友聚会或旅游的机会,回老家看望父母。其实,看望父母只是我们兄妹一个漂亮的借口,其实是妈妈的拿手好菜——红烧瓦块鱼,勾引着我们常回家看看。

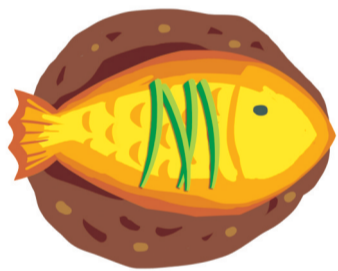
妈妈经常把一句话挂在嘴边:要想拴住儿女的心,必先拴住儿女的胃。妈妈的确做到了。

从我开始记事起,家里的生活条件很艰苦的,那时候别说鸡鸭鱼肉,厨房里常常连可以下锅的蔬菜都找不出一棵。最常见的能填饱肚子的食物是窝头和咸菜,有时家里不知怎么有了一点丝瓜或者芹菜,经母亲的手做成汤,我们兄妹都会高兴地捧着碗抿半天。

可是,这样艰苦的日子也总有一丝盼望——由于家住在松花江边,在我们“熬苦”时,父亲偶尔也会有意外收获,比如出其不意地拎回一条大鲤鱼。那真是幸福的时刻!每当此时,我跟妹妹总会冲过去接过爸爸手里的鱼,小心翼翼地把它放进盆里,末了还会蹲在盆边看着,好像一眨眼这鱼便会溜走似的。而母亲也会在这时高兴地扎上围裙,准备为我们烹制她最拿手的“红烧瓦块鱼”。

所谓“瓦块鱼”,就是把鲤鱼切成瓦块的形状进行烹制,切的时候只要注意沿着鱼身弧度斜刀切就可以了。不过由于鲤鱼是江河里的鱼种,为了不影响到口感和味道,烹任前需要处理干净鱼身上的泥腥味。通常,母亲会用葱段、姜片、酱油、胡椒粉做成调味汁,浸润鱼块两三分钟,母亲称这一过程为“码味”,“码味”过的鱼块就腌好了。腌好的鱼须挂上蛋液下油锅炸至金黄色,最后另起锅热油,放适量白糖提色,把炸好的鱼块、冬笋、木耳一并下锅,加入适量料酒,当锅边冒出大量蒸气时,倒入酱油、胡椒粉,待大火烧开后收汤,勾芡出锅,即可享用了。新鲜出锅的“红烧瓦块鱼”,汤汁红亮,鱼块外焦里嫩,令人垂涎。

后来我们在城里就业安家,但一到节假日,都会不约而同地急奔回老家,因为我们心里都知道,母亲一定做好了“瓦块鱼”,正等着我们回去吃呢!母亲也总是开玩笑地说:“一放假,你们就好像闻到了家里的鱼味,都赶着回来了。”我想,母亲做的“瓦块鱼”,或许就像一根长长的丝线,一头拴着我们的心,另一头紧紧攥在母亲的手里。在我们每个儿女心中,母亲做的瓦块鱼,就是家的味道。(佟雨航)



7月7日进入小暑节气,暑既是热的意思,小暑意指小热,表示湿热未达最高。民间有“小暑大暑,上蒸下煮”之说。这时正是人体阳气最旺盛之际,出汗多,消耗大,再加之劳累,更应注重养生之道。

保护肠胃 骄阳似火,气温不断飙升,饮食要做到荤素搭配。夏季是消化道疾病的多发季节,在饮食调养上要改变饮食不节、饮食不洁、饮食偏嗜的不良习惯。过饥,则摄食不足,导致气血不足,引起倦怠消瘦、抵抗力降低;过饱,增加脾胃的消化、吸收和运化功能的负担,出现脘腹胀满、嗳腐泛酸、厌食、吐泻等伤食脾胃之病。

夏季容易进食腐败变质的有毒食物,引起腹痛、呕吐腹泻,重者出现昏迷或死亡。

饮食偏嗜不但会导致营养不良,还会伤及脾胃以及其他脏腑。多食生冷寒凉,损伤脾胃阳气,腹痛泄泻;偏食辛温燥热,可出现口渴、腹满胀痛、便秘。

讲究起居 小暑虽然不甚炎热,但却是中暑的高发时期。喝温盐水能够帮助人们滋润身体,避免因缺乏水分而导致中暑,还可以帮助人们避免动脉粥样硬化等病症。小暑时节多喝水,可以更好的对抗炎热。

小暑天气闷热,很多人的睡眠质量下降,往往会出现精力不足、头晕等,而保持适当的午睡

能够帮助人们补充精力,减少疲劳感,还可以帮助人们控制血压,让心率变慢,有效预防冠心病等心脏疾病。

另外,“夏天无病三分虚”,暑夏天热,人体出汗多、消耗大,容易元气耗伤、津液丢失,可多做些和缓的运动,如散步、瑜伽等,避免大量运动。

舒缓情绪 《灵枢·百病始生》曰:“喜怒不节则伤脏”。这是因为人体的情志活动与内脏有密切关系。尤其是夏季,炎热的天气容易让人心烦意乱。小暑养生主张一个“平”字,不管天气如何炎热,要保持一颗平和的心。

(钟竹意)



昏倒、不省人事、面色苍白、冷汗淋漓、血压下降,或伴有体温升高。发现此类患者,应立刻将患者移至阴凉通风处,解开衣扣,饮含盐饮料或十滴水、藿香正气水等,若仍不见效,应立刻送医院救治。



谨防“热”病

高温环境对人体是个严峻的考验,会直接或间接引发许多病症。

【热射病】

这是最严重的一种中暑症。由于盛夏气温过高,人体散热出现困难,体温调节受到限制,热量积蓄在体内,从而引发全身发热、头晕、口渴、恶心等中暑症状。此外,高温导致人体盐分过多流失,水盐失调,使得血液循环发生障碍,出现肌肉痉挛、尿量减少、脉搏加快等“热痉挛”症。对于轻度的中暑病人,首先要让患者脱离高温环境,然后让患者喝一些温盐水,如有清凉药品(如十滴水、人丹、薄荷油)应尽早使用。严重的中暑患者要紧急送医院抢救。

靠垫是很常见的家庭生活用品,尤其是部分老年人,会在看电视、看报纸的时候使用靠垫。那么,怎么用靠垫对腰背更健康呢?

选择靠垫的时候,一定要考虑材质。市面上靠垫的材质基本上可以分为弹力棉、记忆泡棉或塑胶板等几种类型。

一般来说,记忆泡棉跟塑胶板材质的支撑力较强。不少人会用大玩偶或午安枕当靠垫,因为里面填充的棉花较软,能分散的压力少,没有腰部酸痛问题的老人不要使用。

【热伤风】

夏季气温高,如果过于贪凉(如露宿、电风扇直吹、空调温度太低),容易导致伤风感冒。这种“热伤风”,中医上称作“暑阴”,属于“四时感冒”中的“夹暑感冒”。它常常起病较急,症状一般是发热、恶寒、头痛、咽痛、无汗、小便赤红、全身无力。预防“热伤风”,关键是避免受凉,要根据气温的变化,及时增添衣服,大汗淋漓时,不要用凉水冲洗,要保证充足的睡眠和饮食营养。一旦患了“热伤风”,如病症较轻,可用生葱白4根,煎汤频服,或服用藿香正气水、板兰根冲剂、银翘解毒片等;若发热较重,则需去医院就诊。

【热头痛】

夏季气候炎热,尤其是气温突升的初夏和高温时段,植物神经开始紊乱,食欲减退,睡眠不足,头痛乏力,头痛时还常常伴有低热。这就是通常说的“症夏性头痛”。夏季气温常常高于人体体温,当汗液蒸发过多,人体就容易脱水,当脑组织因轻度“下沉”或“震动”时,脑神经根和血管受到牵拉,就会出现头痛症状。这种头痛又称“低颅性头痛”。

【热昏厥】

此类患者常因在高温下体位改变、站立过久或从事体力活动,发生头晕、眼花、恶心等症状,严重者可猝然

【热中风】

老年人体内水分比年轻人要少,加上生理反应迟顿,所以在夏天最容易“脱水”,这对患有高血压、高血脂症或心脑血管病的老年人来说,无异于“火上浇油”,发生中风的几率增高。预防“热中风”,首先要注意补充水分,要做到不渴时也常喝水;第二,有过中风史的病人,其家属要时时注意病人症状,一般来说,头昏头痛、半身麻木酸软、频频打哈欠都是中风前兆,这些症状明显时,要马上去医院就诊;第三,防暑降温要适时适中,饮食结构要科学合理,常用药物要有备无患。

(霍寿喜)



靠垫怎么用 对腰背更健康

(胡佑志)

上海冷面

冷面,全国各地都有。但是,除了江浙地区外,他们都把冷面叫作凉面,或是捞面,东北朝鲜族也有一种冷面,却是带汤的冰冷面,与吴语区的干拌冷面有着明显的区别。就算是江南地区的冷面,也是各有特色。像苏州的冷面用的是糟油、虾子酱油,或是肉汤来拌面,与上海冷面不尽相同。

春末夏初,冷面就急吼吼地上海的大街小巷登场了。此时天气已渐渐热起来,再吃热汤面,定会汗流浹背,而选择清爽开胃的冷面是再合适不过了。

制作冷面的面条要先蒸后煮,过去是用自来水冷却,显然不够卫生。后来,则把煮好的面条撩起来,放入盘中加熟油一边拌匀一边对着电扇吹。如今,操作间里装了空调,面条冷却得更快。加油的目的,一方面不让面条粘在一起,另一方面金灿灿的颜色更刺激人的食欲。花生酱、醋、酱油、辣油是制作上海冷面的必备调料,而各家店的不同口味就在于这四样调料搭配比例的不同。有时生意忙的时候,师傅一手托起三四盘面,一手如蜻蜓点水般快速浇着调料,犹如杂技表演,看得人眼花缭乱。

只加调料的冷面叫清冷面,我们小时候能吃到这种清冷面已经很开心了。现在可以在冷面上加各种浇头,常见的有大排、鳝丝、香菇肉筋、八宝辣酱等等。但最有上海特色也最受上海人欢迎的还数银丝(绿豆芽)冷面和三丝(肉丝、青椒丝、茭白丝)冷面。

记得小时候有次生病去医院,看完病已是中午时分,我们父子俩人走进一家伙

食店。父亲给我点了一份三丝冷面,自己则点了份清冷面。我还问父亲为什么面上没有浇头,他说自己不喜欢浇头,清冷面干净清爽。当时我还信以为真,直到长大后我才懂得,当时的父亲一方面是为我的病情焦虑吃不下,另一方面是舍不得为自己多花钱。爱子心切,对己苛刻,这是那个年代父母身上的“通病”。

在夏天上海人的餐桌上冷面是“常客”。暑假期间,一些父母会早上把冷面提前做好,再冲碗紫菜虾皮汤,或是烧锅百合绿豆汤,让孩子中午自己去吃。父母在家做冷面时,一般调花生酱的任务就会交给小孩来做,这是我们最开心的时刻。调稀了再加点花生酱,调稠了再加水,调来调去,碗里的花生酱越来越多,做冷面用不完,结果就成了我们嘴里的零食了。

疫情后,街头排队买冷面的场景成为了一道独特的风景线,足见上海人对冷面的情有独钟。吃一碗冷面,不仅是为了裹腹,更是一种情怀,既有对昔日生活的追忆,更是对平淡生活的珍惜。(邓为民)



食醋泡豆姜花生可养生保健

一些食材经过醋泡以后,使得原本平平常常的食材具有益身心、保健、养生的作用。以下介绍的醋泡黑豆、生姜、花生,中老年人和慢性病人可以食用,如能长期坚持,可以起到养生保健、延寿的效果。

醋泡黑豆

选取优质黑豆5公斤,纯粮食醋1公斤。将黑豆煮至八成熟,捞出来用醋浸泡,浸泡一周即可食用。在晚饭前吃20余粒,当零食吃就可以。黑豆入肾,能利水、消肿下气,可养阴补气、强滋滋补。

醋泡生姜

取鲜生姜一块,切成片放进空罐子里,倒入米醋或

陈醋,没过生姜。取保鲜膜包裹在罐子口上,密封。存放在冰箱里一周,即可食用。每天早晨吃2-4片最好,既升阳气,又疏发肝气,具有养胃、减肥、防脱发、防止慢性病的功效。姜性辛温,能加快血液流动,有提神功效。

醋泡花生

用花生(生熟皆可)50克,放到可以密封的罐子里,倒入米醋或陈醋,醋要淹没花生,盖上盖子密封,放到阴凉处7-10天即可食用。一天不要多吃,5-10粒即可,坚持吃才有效果。醋泡花生有清热、活血的功效,对保护血管壁、阻止血栓形成有较好作用。坚持食用,可降低血压、软化血管、减少胆固醇堆积,是防治心血管疾病的健康食品。(有之)

凉茶喝出健康来

凉茶是传统中草药植物性饮料,能够有效改善虚火旺。凉茶取材方便,制作简单,是居家必备之良方。特别是在炎热的夏天,更是人们的宠儿。

桑菊凉茶

将桑叶10克、白菊花10克、甘草3克放入锅中稍微煮一下,然后去除渣叶,加入少量白糖,桑菊茶就制成了。常饮桑菊凉茶,可散热清肺润喉、清肝明目,对风热感冒也有一定疗效。

香兰凉茶

将藿香9克与佩兰9克洗净后,和茶叶6克一起放入茶壶中,用500毫升开水冲溶,盖上盖闷5分钟,再加

入冰块冷却,即可饮用,这种凉茶可解热祛风、清暑化湿、开胃止呕。

西瓜皮凉茶

将西瓜皮绿色的外皮洗净,切成碎块,放入适量的水煮半小时左右,去渣取汁,再加入少量白糖,搅拌均匀,去暑利尿解毒的西瓜皮凉茶就制成了。

薄荷凉茶

中药铺买6克薄荷叶、6克甘草,加入水1000克左右,煮五分钟,加入白糖搅拌,能够起到提神醒脑的功效。凉茶一年四季都可以喝,做起来也比较方便,有些材料在家里就能够找到,多喝凉茶,有益身心。(任治玮)

