

古都美味 话“银条”

“叶绿花紫若腥草,解衣瘦体白如玉。安营扎寨西毫邑,烹来鲜味笙歌起。”在华夏文明的发源地古都偃师,有一种独特的珍稀美味——“银条”,著名的“洛阳水席”上也常有它的身影。

“银条”又叫地参、地灵、草石蚕、地蚕子,食用部分为埋在泥土下的根茎,是一种既能凉拌,亦可配其它荤、素菜一起炒食的菜类。它的外形晶莹透亮、洁白如玉,条长笔直,无丝无筋,口感爽脆,是偃师的标志性特产,又被称为“世界奇菜”。此菜对生长环境极为挑剔,需要土地有水而不湿,有沙而不松,只在偃师伊洛河汇源之处的寺庄一带生长,故产量极低,有“白菜九畦,难抵银条一席”之说。

偃师“银条”种植历史悠久。根据《偃师县志》记载,“银条”是商朝时期,宰相伊尹在首都西毫(今洛阳偃师区城关镇偃师商城遗址)南郊培育出的一种紫花绿叶高不过膝的根茎蔬菜,人们为了感谢伊尹称此菜为“尹条”。由于“尹条”的产量十分有限,所以价格很高。到了明朝中后期,偃师城郭周围庶民靠种植“尹条”,进贡于皇宫,换回很多银子,生活有了保障,于是改“尹条”为“银条”。

“银条”是偃师人餐桌上的标配的下饭菜,每年冬春季节和春节的餐桌上,都少不了它的存在。它的做法很简单,但对炊具有很高要求。它要求“锅净水宽,忌生防烂;喜姜莫葱,躲酱增酸。”取一把新鲜的“银条”,择去其中杂质,洗干净,掰成六、七公分长的小段,倒入烧开的沸水中,焯两分钟左右捞出过凉,放入两大勺白糖,浇上白醋,倒入切好的姜丝、红辣椒丝,加少许食盐、麻油拌匀,再点缀碧绿的香菜段,一盘酸甜爽脆、吸人胃口的凉拌菜就做好了。清白透亮,红、黄、绿、白相间,放凉后食之“咔嚓”有声,清新淡雅,风味独特,是解荤去油腻之佳品。忌放葱和酱油,以免破坏“银条”的清香和清白之貌。

《中草药大辞典》《中华本草》及《中国蔬菜品种志》曾有记载,“银条”含有丰富的矿物质、纤维素、氨基酸,具有解酒清神、消腻利口、增进食欲、软化血管、降低血脂、改善血液循环等功效,同时还含有一种被世界食品医药界誉为“健康宝贝”和“超强双歧因子”的延缓衰老物质——水苏糖,故有诗赞曰:“状如腥草形若参,白哲细嫩稀世珍,解酒解热又养身,延缓衰老赛葛根。”

1958年,周恩来总理到偃师寺庄视察,品尝“银条”后赞不绝口地说:“银条真是好菜哟!”1960年刘少奇主席到寺庄视察,寺庄人又用此菜招待了刘主席,刘主席风趣地说:“除了金条当属银条,好看又好吃!”偃师“银条”逐渐开始走向全国,登上了京城和各地酒店的餐桌,真是既入得了寻常百姓的厨房,又上得了各地厅堂!

一城阅千年,一菜品春秋。当你的足迹踏上偃师这块古老又神奇的土地,在感受它厚重历史文化底蕴的同时,当舌尖上挥之不去的美味“银条”在你的唇齿间鲜活流动,你会发现人类无穷的智慧和生命的神奇,一如这块土地上的华夏子民,必定会伴随先民的足迹和智慧传承下去,红红火火,生生不息! (王军霞)



如何预防 手足口症

手足口症是由肠道病毒引起的传染病,特征为发热、疼痛性口腔溃疡、手足臀部出现疱疹等。肠道病毒分为很多类,包括脊髓灰质炎病毒、柯萨奇病毒、艾柯病毒及其他肠道病毒,其中柯萨奇病毒A16是引起手足口症的最常见病毒,肠道病毒71(EV71)也会引起手足口症,甚至可能造成严重并发症或死亡。

手足口症是一种婴儿及儿童常见传染病,主要发生在年龄10岁以下儿童,其中以5岁以下儿童风险最高,年龄小的儿童比年龄大的儿童症状更严重。另外,青少年和成人也可感染手足口症。最糟糕的是,手足口症病毒具有强传染性,可通过接触感染者鼻咽分泌物、唾液、疱疹液或粪便等,实现病毒传播。感染者发

病后一周内传染性最强,但传染期可持续数周(病毒持续存在于粪便中)。

家长应做好以下几个重要防范措施,避免家中儿童或幼儿感染。

勤洗手

如厕前后、用餐前后、替儿童清洁(或接触过粪便)后等,都是日常生活中一定要用肥皂洗手的关键时刻。另外,触摸过宠物、沾染到油污、做完家务(例如:洗厕所、打扫花园)后也必须用肥皂洗手。确保勤洗手,是传染性疾病防治的重要因素。

保持良好个人卫生习惯

教育引导孩子不要经常用手

碰嘴巴或把东西放进嘴里。要经常用消毒水或纸巾消毒孩子的玩具等。另外,打喷嚏或咳嗽时应用纸巾掩盖口鼻,把用过的纸巾弃置于有盖垃圾箱内,然后彻底清洁双手。

避免共享食物/共用物品

用餐时最好使用公筷和公匙,不要与人共享同一食物或饮料。另外,最好不要让小孩与他人共用毛巾或其他个人物品。

保持良好的环境卫生

经常清洁和消毒常用物品的表面,例如:家具、手机等。室内环境保持空气新鲜,经常开窗通风。(王小梅)

照光+药物 有效改善结节性痒疹



65岁许大姐是糖尿病患者,有一个困扰多年的皮肤问题,就是全身出现严重的“结节性痒疹”,半夜常爬起来抓挠,每次都要老公帮她擦类固醇药膏,花很多时间,都没有用。后来用“照光”治疗,一周连续做3-4次紫外线照射治疗,搭配药物治疗,症状明显改善。

结节性痒疹是一种慢性疾病,形成痒的原因,很可能是神经元、嗜酸性细胞或是肥大细胞增生所致,又因为经常反复抓挠而引发丘疹或结节,变得更严重,且大多呈对称分布,病变的数量可以从几个到几百个不等,大小差异很大。

结节性痒疹好发于50至65岁中高龄长者身上,但也有更年轻的病例。除了反复抓痒会导致表皮脱落、破皮流血、苔藓化或结痂外,也会因为发炎刺激造成色素沉淀。许多

患者伴有皮肤干燥症、异位性皮炎,或是慢性肾病和糖尿病,更易有心理困扰和严重睡眠障碍。在治疗上,一般使用类固醇药膏治疗,或是白天使用非镇静抗组胺药,夜间使用镇静抗组胺药治疗。另外,可使用他克莫司药膏及钙调磷酸酯类固醇药膏,降低大面积使用类固醇而导致的类固醇吸收问题及副作用。

至于顽固性结节性痒疹,可以考虑口服免疫抑制剂,但需要注意肝肾功能的变化。其实,治疗全身结节性痒疹,可采取“照光(紫外线照射治疗)”治疗,搭配抗组织胺及擦类固醇药膏,治疗时间短,每次只要几分钟,止痒效果不错,可以大幅降低抓挠的次数,甚至减少用药、照光频率及次数。

(吕雪莹)

秋分养生 记住“六个一”

秋分过后,“一场秋雨一场寒”,气候从热转凉。金秋时节,人体的气血从外往里收敛,因而削弱了人体肌表抵抗病邪的能力。因此,秋分养生记住“六个一”:

一盆泡脚水 防寒护肾。寒气一般都是从脚底侵入。热水泡脚可以起到舒筋活血、缓解疲劳的作用。水温一般40摄氏度左右即可。

一件背心 护腰暖腹。对于老人和孩子,或者有胃病、宫寒的女性来说,秋季不妨贴身穿一件背心,出

门的时候可以穿一件坎肩或者马甲,护住腰腹部。

一个动作 调脏通腑。每晚睡前可以将双手搓热,顺时针方向绕脐揉腹36次,揉脏腑则气血经络皆动,脏腑腑通诸病消。

一杯六汁饮 缓解燥咳。入秋空气干燥,易出现咳嗽、嗓子干痒等症。若皮肤干燥、阴虚燥咳,可以榨点“六汁饮”。取雪梨1个(去核)、鲜藕、荸荠、白萝卜、甘蔗、鲜百合各30克,榨汁后混匀食用,每次喝30毫

升,每天2-3次。但是如果是受凉咳嗽,应多吃山药、冬枣、莲子等食物。

一碗枣仁粥 调整睡眠。随着秋燥愈加明显,加上万物的凋零枯萎,容易出现失眠或睡眠质量下降的情况,所以秋分过后最重要的养生就是调整睡眠,推荐饮用一碗枣仁粥。

一碗羊肉汤 温补活血。当归生熟羊肉汤,当归有活血养血的功效,是中医常用的补血药,生熟能把身体里多余的寒湿除掉,羊肉性质温热,可温中补虚。(董宁)



秋季养生吃“三秋”

秋季是蔬菜、水果、海鲜等大量上市的季节。其中,以下食物特别适合秋季养生。

秋葵

秋葵,又名羊角豆、黄秋葵、毛茄,原产于非洲,20世纪初引入我国,被称为“植物黄金”。数据显示,秋葵富含多种维生素和矿物质,比如胡萝卜素、锌、硒等,其膳食纤维含量也较高,有助于促进肠道健康。秋葵中有黏黏的液体物质,其主要成分是秋葵多糖,它具有辅助降糖、降脂、抗氧化等功效。现代药理学研究显示,秋葵富含酚类化合物、黄酮醇衍生物、儿茶素低聚物和羟肉桂酸衍生物等生物活性物质,对心血管疾病、糖尿病、消化系统疾病等具有很好的保健作用。秋葵口感爽滑,风味独特,可焯水后凉拌,也可炒菜或做汤。

凉拌秋葵 先将洗净的秋葵在沸水中焯3-5分钟,去除涩味。切段后加入辣椒、蒜末等即可食用。

秋葵煎蛋 将秋葵洗净切段,放入打好的蛋液中,放入少许盐调味,油热后

倒入秋葵蛋液,煎熟即可。

秋刀鱼

秋刀鱼因盛产于秋季,且身形修长如刀而得名。时下,秋刀鱼开始进入产卵期,鱼体内的脂肪特别多,肉厚甘香,鲜甜不腥,是当之无愧的“时令鲜”。秋刀鱼不仅含有丰富的优质蛋白质和锌、硒等多种矿物质,以及维生素E、维生素D等脂溶性维生素,还含有人体不可缺少的EPA和DHA等不饱和脂肪酸,对抑制高血压、促进脑发育、保护心血管等都有好处。秋刀鱼吃法多样,蒸、煮、煎、烤等均可。

香煎秋刀鱼 洗净秋刀鱼,切除头尾,剖开鱼腹去除鱼的脊梁骨,使鱼背仍相连。将秋刀鱼放入碗里,加酱油、料酒、白糖和少许姜丝拌匀腌制。放油进锅烧热,放入秋刀鱼和腌制料汁,转小火煎熟后出锅,根据个人口味调盐即可。

清蒸秋刀鱼 将秋刀鱼清理干净,生姜去皮切丝,放在秋刀鱼的肚子和旁边,摆在蒸锅里,蒸15分钟左右。端出秋刀鱼后,锅里热油,倒入葱白翻炒后,

倒入生抽煮开,最后将调味汁淋在秋刀鱼上。

秋梨膏

秋梨膏是中医食疗中一道传统的药膳,它是以白梨(如鸭梨、雪花梨)为主要原料,配以其他止咳、生津、润肺的药物,如生地、葛根、麦冬、贝母等中药,加工熬制而成的膏剂,临床上常用于治疗热燥伤津所致的肺热烦渴、便干燥、劳伤肺阴、咳吐白痰、久咳咯血等呼吸道病症。

市面上的秋梨膏有很多种配方,大家需要根据自己的症状进行选择。肺燥津伤者,症状为干咳、痰少或黏、口干咽干鼻干,或伴有声音嘶哑、午后潮热等阴伤的表现,可以选择含有川贝母、罗汉果、生地、沙参、麦冬、白茅根等润肺的秋梨膏;痰热蕴肺者,症状多表现为咳嗽、咳痰、痰多色黄、口干而黏、口渴等,可以选择含有浙贝母、枇杷叶、陈皮、茯苓等清热化痰的秋梨膏。

需要提醒的是,脾胃虚弱、手脚发凉、大便溏泻的人最好别吃秋梨膏,以免虚寒症状加重。(东黎)

龙眼肉治病食疗方

龙眼肉亦称桂圆,是一种药食两用的佳品,可养血安神、补益心脾。常用于治疗慢性出血、失眠健忘、气血不足、心悸、眩晕等病症。现介绍龙眼肉治病食疗方四则。

▲龙眼黑米粥

取龙眼肉30克,黑米100克,冰糖少许。先将黑米提前浸泡2小时,之后加水适量煮粥,粥快熟时加入龙眼肉、冰糖,再煮10-15分钟即可。温热服食,每日1次,1周为1个疗程。具有安心神、定魂魄、敛汗液的功效,适用于气血不足所致的心律失常、失眠多梦。

▲龙眼枣仁茶

取龙眼肉15克,酸枣仁6克。将龙眼肉、酸枣仁一同放入杯中,冲入沸水,于睡前当茶饮服,每日1剂,连服1周为1个疗程。能改善睡眠,增强记忆力,适用于心气不足所致的心悸、健忘等症。

▲龙眼炖鸡肉

取当归、龙眼肉各12克,鸡1只。先将鸡宰杀,去除内脏,切块,与当归、龙眼肉一起入锅,加水炖熟,分2-3次吃完,每日1剂,连续1周为1个疗程。适用于老年气血虚弱及营养不良引起的贫血。

▲龙眼姜片饮

取龙眼肉20克,生姜片15克。上述一同加水煎煮,滤取汁液饮用。每日1次,连续7日为1个疗程。适用于脾虚所致的大便溏泻、面色萎黄、神疲倦怠、不思饮食等症。(有之)

