

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，宰相伊尹在首都西亳（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，解酒解热又养生，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



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（紫外线照射治疗法）”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，还含有对人体不可缺少的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、便干燥闷、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）

