



稻米情结

在江南出生、读书、长大、成家,从小到大吃米饭,就像呼吸空气是理所当然的事。年轻时去过一次西安,平日虽有鱼有肉有酒,却不见米饭。没有米饭压压肠胃,总觉得肚子不踏实,短短数日就对白饭牵肠挂肚。

饮食的差别,影响了我的工作和生活。不是肠胃习惯,是情感与米饭早已不可分离。其实,就是很想有一碗白花花的大米饭,哪怕是稀饭,夹点酸辣辣、酸萝卜或是菜泡饭,没有青菜,剩菜也很好。身体的每一根神经,都在惦念米饭的滋味。

大多数南方人的饮食里,再好吃的面食都是小吃和副食,偶尔将就吃一顿可以,但不算是正餐。米饭要趁热吃,小时候看见大人出门前,都是用手托着热气腾腾的葵花蓝边大碗,在斜斜的朝阳里,就着酸腌菜,大口将米饭往嘴里塞,就觉得生活特别有意思。米饭的温度,足以温暖一整天的劳作,倘若只吃几个馒头,断然支撑不了一天。

老人说,万物有灵,谷有谷神。我坚信秧苗插在田里,是由谷神看护,才能长大成熟。南方山区,两山之间称为坞,山坞里的流水终年不断,故多有水田。水田上满了水,秧苗插在水里,满畦秋水稻苗平,山坞就热闹起来,水田密密麻麻青碧的秧苗,带来满满的烟火气息。

日本深受中华文化影响,许多餐馆都有米饭。一次与父亲去横滨,进了一家快餐店,热菜看起来不错,父亲嫌米饭不够热,说米饭要烫嘴才好吃,而且饭店提供的都是冰水,不像中国的饭店,服务生会先给客人倒一杯热茶。父亲唠叨着,我竟也怀念起老家热气弥漫的厨房,火气很旺的柴火灶,掀开水气灼手的饭甑,夹带着一丝丝木桶味道的米饭,一粒粒温暖着鲜活的日子,那是世间最美好、最安宁的事。

(王森)

西红柿是生活里一种比较常见的蔬菜,它对人的身体有着很好的保健作用。西红柿为茄科植物,全国各地有产,其味甘、酸,性微寒。除大家熟知的有美容的功效外,还有疾十法:

- (一)治皮肤病
将西红柿去皮和籽后捣烂敷患处,每日2-3次,治真菌、感染性皮肤病。
- (二)美容、抗衰老
将西红柿捣烂取汁再加少许白糖,每天用其涂面,能使皮肤细腻光滑,美容抗衰老效果最佳。
- (三)防癌
因西红柿不仅营养丰富,且具有较强的清热解毒、抑制病变的功效,坚持每天吃1-2个西红柿,可起到防癌和辅助治疗癌症的作用。
- (四)治高血压
每天早晨选1-2个西红柿空腹蘸白糖吃,降血压效果明显。
- (五)治贫血

将西红柿和苹果各一个,芝麻15克,一次吃完,每日吃1-2次,长期坚持可治贫血。

- (六)治溃疡
轻度消化性溃疡患者,可将榨取的西红柿和马铃薯汁各一半混合后饮用,每天早晚一次,连服10次,溃疡可愈。
- (七)治肝炎
取西红柿丁一匙,芹菜末、胡萝卜末、猪肉各半匙,拌入粳米粥内煲熟,加入盐、味精适量,对治疗肝炎效果最佳。
- (八)防中暑
将1-2个西红柿切片,加盐或糖少许,熬汤热饮,可防中暑。
- (九)退高烧
将西红柿汁和西瓜汁各取半杯混合饮用,每小时饮一次,可退高烧。
- (十)治牙龈出血
将西红柿洗净当水果吃,连吃半个月,可治愈牙龈出血。

(周林)



西红柿疗疾十法



真假艾条咋辨别

外观 真艾条绒粗,麻团状,手感较硬,粗绒呈土黄色,有少许艾杆;细绒无杂质,呈亮黄色。假艾条手感柔软,粗绒杂质多,新绒呈青绿色,海绵状。

香味 真艾条的香味是浓郁芳香,醒脑提神,陈年艾条淡香悠长,回味无穷。而假条多为草味、无味,或者艾味很淡。

剖面 把艾条拆开看看,假艾

条里面往往掺杂很多杂质,如粉碎后的树枝、麦秆。

烟味 真艾条燃烧后,艾烟呈白色,烟不呛人,常人能接受,艾灰常可留4-5厘米不落,基本无断头及掉渣现象;而假货燃烧后的烟为青色,呛人,闻后有咽干、流泪等不适,艾灰常可留2-4厘米,有掉渣现象。

(胡佑志)

正气足免疫力就强

免疫力强百毒不侵?免疫力差容易生病或感染病毒、细菌?吃补品能提升免疫力或降低感染风险?免疫力的各种说法是迷思或真相?乱信偏方或胡乱吃药,免疫力会变得糟糕?只有了解提升免疫力的方法,破除胡乱进补的错误观念,采取正确方法补气养生,才能守护免疫力。

《黄帝内经》记载“正气存内,邪不可干”“邪之所凑,其气必虚”等观点,“正气”简单而言就是免疫系统,“邪气”则是人体内外环境多种致病因子的总称,中医认为疾病是人体正

气与邪气互相抗争的过程。因此,中医认为“气为血之帅,血为气之母”,简单来说就是一个人气血充盈,自然就能拥有良好的免疫力和强大的抵抗力。我们的祖先早已经根据天地之间气机及生命变化规律的认识,总结并传承了一套适合于养生保健、增强免疫力的方法。从中医角度来看,免疫力的高低与情绪、日常饮食、生活起居等都存在密切关系,所以我们更注重未病先防、既病防变的观点,不能单靠大量乱吃补品或盲目相信所谓的神奇偏方。(陶诗秀)

补肺止咳食柚子



新鲜的柚子果肉中含有作用类似于胰岛素的成分铬,能降低血糖。其含有的蛋白质、有机酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素,还具有健胃、润肺、补血、清肠、通便等功效。

此外,柚子有理气、止咳、开胃等功效,主肺寒咳嗽、胃寒呕吐等。柚子肉含有大量的维生素C,能显著降低血液中的胆固醇,是当下最健康的理想食物。肺热咳嗽、慢性支气管炎、感

冒、哮喘的患者,不妨用以下几款进行调理。

肺热咳嗽 取柚子、雪梨各100克,冰糖适量。前两味加水入锅,煮烂,再入冰糖溶化调匀,饮服。

慢性支气管炎 柚子1个,童子鸡1只。将柚子剥去外皮,取出果肉,童子鸡去除内脏,洗净,再将果肉放入鸡腹内,鸡放入炖盅内,加适量水炖3小时,后调味即成。

支气管哮喘 柚子皮1个,乌鸡1

只。将鸡去毛及内脏,将柚子皮纳入鸡腹内,用纸密封,黄泥包裹,用炭火烤熟即成。

感冒、哮喘 新鲜柚子1个(带皮),杏仁、浙贝母、银耳各50克。将上述材料一同入锅,加水炖煮,滤取药汁,药汁加蜂蜜2000毫升,小火慢熬成膏。每日用温开水冲服2匙。

需要提醒的是,柚子性寒,身体虚寒者不宜多吃。另外,服药期间及高血压患者不宜吃柚子。(佑志)

冬至养生 敛阴护阳

十二月二十二日,我们又迎来了二十四节气中第二十二个节气——冬至。冬至又称“冬节”,《汉书》中说:“冬至阳气起,君道长,故贺。”人们认为,过了冬至,白昼一天比一天长,阳气回升,是一个节气循环的开始,也是一个吉日,应该庆贺。《易经》中有“冬至阳生”的说法。这是因为节气运行到冬至这一天,阴极阳生,此时人体内阳气蓬勃生发,最易吸收外来的营养,所以冬至期间是一年中养生的好时节,是健康“储蓄”的最佳时段。那么,我们该如何科学养生呢?

冬至到小寒、大寒期间是一年中寒冷的时段。养生要注意防寒保暖,预防感冒等呼吸道和心脑血管疾病的发生。

注意肌肤保湿润燥

在寒冬,由于干冷的气候,人体的表皮层血管会收缩,以减少热量散失,同时也造成了皮肤层血液循环减慢,皮表的水分与脂肪含量大减,再加上冷风吹拂,大大减弱了皮肤的抵抗力。因此,冬天的皮肤容易变得干糙、敏感,甚至皲裂。在饮食方面,可多服用含黏液质的食品,如蜂蜜、海参、木耳、梨、蹄筋等,以提高血液中胶质含量,增加细胞内水分的保存。

注意关节保暖

关节附近多是一些肌腱、韧带等,这些组织血管分布较少,如果四肢保暖不佳,更容易散失温度,引起关节僵硬,血液循环差,导致疼痛不止。因此,关节炎患者在寒冬更要加强保暖。临睡前温水泡脚,不但可以活血通络有益关节,还可以安神宁志,促进睡眠。

保持室内空气流通

天气寒冷,很多人不愿开门开窗。此外,家庭安装空调的越来越多,空调房内,长时间处于封闭状态,空气不流通。

同时,室内外温差较大,还可能造成包括流感在内的呼吸道感染。因此,要定时打开窗户通风,保持室内空气流通,减少细菌的滋生。

忌蒙头睡觉

很多人都喜欢蒙头睡觉,可是被窝里空气是不流通的,再加上人体散发出来的体臭、汗臭、呼出的二氧化碳、肠道排出的气体,被窝里的空气简直乱作一团。

如果蒙头睡觉,会使体内氧饱和度下降,第二天起床时会出现头昏脑胀、精神萎靡、食欲不振、记忆减退等症状。

注意温差,预防感冒

冬天早晨气温极低,要注意早晚晚起,避免身体受风寒袭击。对于容易感冒受寒的人,可以用葱白3根、大蒜200克,水煎服。或者晚上临睡前用热水泡脚15分钟。

冬季恪守养藏之道

在寒冷的冬季里,体内的肾气慢慢的贮存能量,充实茁壮,预先贮存下一年的元气。

夏养三伏,冬补三九

这个时节利用外敷在皮肤上的药物刺激穴位,也就是“三九”贴敷疗法,可以达到温阳益气、祛风散寒、健脾益肾、化痰平喘、调节脏腑,扶助人体阳气,提高人体抗病能力的作用。对于各种咳嗽、哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病,以及胃口呆、腹胀、腹泻等消化系统疾病,还有有关节炎、腰痛等疼痛都有很好的防治作用。

(伊羽雪)

冬至进补食多味

俗话说:“冬至大如年”。冬至,是正式“进九”的日子,天气正式步入严寒,也是进补身体的不二时机。

在这一天,米面油肉样样俱全,带着节气特有的味道。母亲常说,进补讲究,却并不复杂,荤素搭配,五味调和,生活中的简单食材,便能滋润五脏六腑。

饺子,是冬至到来,意义最为非凡的第一道佳肴。一张薄薄的面皮里,能包裹多种味道,既有节气特有的气息,也带着最美好的寓意。

想要做出一盘鲜香美味的饺子,做法颇有讲究,却并不复杂。记忆中,最受欢迎的饺子,非猪肉萝卜馅莫属。首先,将上等猪肉细细剁成末,并将萝卜、小葱切成小丁。接着,分别加入盐、生抽、料酒等佐料。随后,将少量清水分多次倒入,搅拌均匀。如此,便能让菜粒保持嫩脆,馅料细而不腻。最后捏出耳朵、元宝等不同的形状,下锅煮沸四五次,即可得到一盘皮薄馅大、香气四溢的饺子。一眼望去,让人口水生津。除此之外,更有韭菜鸡蛋馅、茴香馅、鲮鱼馅等多种馅料。可不论是哪种口味的饺子,热气腾腾间,氤氲的都是亲情的浓香。

与面食相伴,定然少不了一碗滋补的浓汤。羊肉鲜汤,既能驱寒寒冷,又能滋养身心,是冬至进补无可替代的第二道美味。

要想熬出一锅香气四溢、汤鲜肉嫩的羊汤,羊肉是关键,新鲜的羊后腿肉便是最佳选择。首先,将洗净的羊肉切成小块,浸泡一小时,去除膻味。随后,不要忘记入锅翻炒几分钟,让肉的香味迸发,并最大程度地溢出。羊肉炒好后,便可同萝卜一起下锅炖煮。锅内只需放葱、姜、盐、胡椒粉四类简单的佐料,这样炖出的汤既能保留原汁原味的醇厚,又浓白鲜美。待汤滚开后,加入蒜苗、粉丝,最后以翠绿的香菜加以点缀。喝上一碗,只觉得暖意蔓延全身,足以抵御寒意的人侵。

有了浓汤的抚慰,味蕾便格外期待一丝甜意。香甜软糯的南瓜粿,是冬至韵味的绝佳点缀。

首先,将南瓜去皮去瓤,洗净后切成小块,放入锅中煮熟。接着,稍待冷却将其捣烂成泥状,加入糯米粉、白糖。随后,将金黄的面团搓成一个个小球,压扁后蘸上白芝麻,小火煎至两面金黄,即可出锅。南瓜粿外皮酥脆,内里绵软,别有一番风味。

饺子包裹了幸福和期待,浓汤氤氲着美好的祝福,又同南瓜粿的甜润完美融合,尽是温暖与美好。在味蕾上轻盈跳舞的简单食材,烹饪有方,滋补身心,酝酿出了最独一无二的冬至。

“食饮有节,食养五脏”,在冬天的絮语中,将生活过得有滋有味。

(王笑然)