

要说北方的特色美食,真是数不胜数。但对于爱吃的人来说,这里的冬天就是天然“大冰柜”,琳琅满目的冻货才是冰天雪地里的瑰宝,也是充满挑战的极品。

漫步在凛冽的冬季里,行走在银装素裹的世界,各种各样的东西都能够冻住,变成一种独特的美。水果被冰雪和寒冷裹住,从里到外的层层冰冻,让水果变得坚硬无比。这种水果和在冰箱里冰冻的水果味道是完全不一样的。被冰雪包裹的水果里面有一种冰雪的味道,清冷、冰甜。

在北方,冰冻的水果最常吃的有梨、柿子、苹果等,吃法也各有不同。冻梨比较硬,在没有化开之前,用刀切成薄片摆盘。此时的冻梨是白色的,边缘却是黑色的,口感是冰凉甘甜的。如果放一会儿你就会发现,白色的果肉慢慢向黄色渐变,口感也越来越软糯,渐渐变得甜酸。如果将整个冻梨放在温暖的室内,浸泡在水里,慢慢融化了,此时要是咬一口,汁水会溢满口腔,甜甜酸酸的味道,再加上微微有韧性的口感,简直挑战味蕾。

冻柿子可以说是非常特别。它的外形是扁扁的、胖胖的、红红的,拿在手里沉甸甸的,大一些的冻柿子一个就有半斤。冻柿子在冰冻的时候吃,入口就只有甜,感觉不到涩。但是如果融化之后再吃,好的冻柿子入口会像甜水一样,柿子中的汁水饱满,里面每一瓣果肉就像果冻一样,吃起来既顺滑又有嚼劲。但如果品质不好的冻柿子就会特别涩。

当然还有很多冰冻水果,都各有特色。除了冰冻水果,还有一种美食,那就是冰冻的鱼。

因为寒冷,从水中拉网的鱼货一旦上岸就会瞬间冰冻。所以鱼一瞬间会变成冻鱼。这种冻鱼因为水质原因,鱼的肉质很紧实,再因为寒冷,锁住了这种口感,这样的冻鱼可以保存很长一段时间,一直到冰雪融化。

这种冻鱼最适合用北方的大酱炖煮,让大酱的特殊香味浸透鱼肉,再用干辣椒的辛辣融入,就会产生一种独特的味道,食之,让人欲罢不能。

北方的冻货还有冻白菜、冻萝卜、冻豆腐等等,吃的办法也多种多样,味道更是各有特色,回味无穷。

北方因为自然环境的因素,也因为老百姓的生活智慧,一道道美食也成为靓丽的风景。如果有机会来北方,一定要来品尝一番冻货哦!

(陈宏宇)

冰雪中的美食冻货



农历正月十五是元宵佳节,又被人们称为灯节、元节、元夕、上元节等,在汉魏时它已成为具有全国性质的民俗节日,距今已有两千多年的悠久历史,是中国重要的传统节日之一。人们庆祝元宵节的方式主要有吃元宵、放烟花、赏花灯、猜灯谜等民俗活动,而具体到不同的地方,还有赏月、舞狮、唱戏、游龙灯、扭秧歌、踩高跷、划旱船、打太平鼓等民俗形式。这些绚烂的方式,都体现了欢度元宵的精髓——“闹”。

作为新年后的第一个月圆之夜,元宵节被人们寄予了丰富的情感,而团圆则是元宵节的主题。在元宵佳节,北方人吃元宵,南方人吃汤圆,都

饱含了人们对团圆的庆祝和祈求。家人们在元宵节这天团聚在一起,各自捧着一碗热气腾腾的元宵或汤圆,看一眼天上的圆月,吃一口碗里的元宵或汤圆,甜在嘴里,更甜在心上。

吃完元宵或汤圆,人们纷纷走出家门,去街市上、到热闹处,追寻着一年一度的独特盛景。而赏月和逛花灯则是元宵节的主要内容之一。恰如明代大诗人唐寅在《元宵》中所言:“有灯无月不娱人,有月无灯不算春。春到人间似玉,灯烧月下如银。”是呀,作为新年中的第一个月圆之夜,元宵佳节怎能少得了那一轮皎洁的圆月和缤纷多姿的花灯呢?有了皎皎明月,和与之交相辉映的无数

花灯,这样的元宵节才算圆满。连贯如河流的花灯,将夜晚照亮得如同白昼,将人们的笑脸照耀成了无数的花朵,而那连绵成海洋的花灯,简直成了无数的星星。

遥望璀璨的花灯,流连其中如蝴蝶翩翩飞。在熙攘的人潮中,穿梭人群,来到精致漂亮的花灯前,或高声朗读花灯上的灯谜,或暗自沉吟,大家都拧着眉头,搜肠刮肚地苦思冥想,而谜底则像在清澈的河底游来游去的鱼儿,你分明看到了它,却就是抓不住它,更叫不出它的名字。这就是猜谜的快乐,如陷迷雾,如山重水复疑无路。当你猜对谜语时,或当谜底公布时,便如云开雾散。故而,当

谜底或答案被揭晓后,猜谜的快乐便戛然而止了。其中滋味,恰是“众里寻他千百度,蓦然回首,那人却在,灯火阑珊处”。

有了明月和花灯,又岂能少得了绚丽的烟花?“东风夜放花千树,更吹落,星如雨。宝马雕车香满路,凤箫声动,壶光转,一夜鱼龙舞。”瑰丽的灯火下,烟花纷扬,忽明忽灭,犹如星雨,更似千树花开。在广袤而深邃的夜空下,那些瞬间绽放的烟花,好像在你追我赶似的,纷纷在空中爆发出无与伦比的美来。有的像流星划过,有的如昙花盛放,有的如雨点飘落……有红的、黄的、绿的、蓝的、紫的……在无垠的天空幕布上,描绘出一幅幅生动别致的画图。

这就是闹元宵的欢快,那么别致,那么繁盛,又那么喧嚣。唯有沉入并参与其中,才能体会到它的快乐。它是盛大的、斑斓的、绚丽的,也是浪漫的、温情的、诗意的。

年年元宵年年闹,在温暖的家里吃汤圆品元宵,在浩瀚的夜空赏明月看烟花,在喧嚷的街市逛花灯猜灯谜……无论在哪里,只要我们和家人团聚在一起,便是最幸福的时光。

(孙克艳)

指揉腹中 取仰卧位,全身放松,自然呼吸。双手四指对齐,指尖关节相对轻放于胸骨下方腹中线上。慢慢向下按压,肚子有轻微的闷胀感后,带动皮下组织慢慢的做顺时针的揉动,边揉边往下移动。如果在移动的过程中觉得某一个地方特别的疼,就把揉动的速度放慢,按压的力量减轻,一直揉到耻骨联合。

掌揉腹外 两个手掌放在小腹部,沿着腹部外侧,边揉边缓慢移动,手指碰到肋骨以后,慢慢的边揉动边向中间靠拢。

直推腹部 两拇指相对,放于胸骨下方,四指朝下,手掌轻轻下压,从上往下缓慢下推至耻骨联合边缘。

环揉脐周 右手抱成碗状,扣于肚脐,左手放在右手背,顺时针环揉一分钟,再逆时针揉动一分钟。

需要提醒的是,节假日里要保持一日三餐定时定量,多吃新鲜蔬菜和水果,避免暴饮暴食。(胡佑志)

消化不良 揉腹推腹

不知道在海边的人怎么吃带鱼,平凉人吃带鱼,以油炸为多。裸炸的,皮焦肉嫩,尤其带骨的背脊,能嚼出脆脆的焦香;裹面粉炸的,外皮酥脆显黄,剥开脆皮,肉白味鲜。干炸带鱼,酒店凡点必有。居家日子,不逢年过节,一般很少做干炸带鱼,费时费力。

干炸带鱼,听起来简单,但要亲手做,并非易事。从海鲜店买回几条冻得僵硬的带鱼,放在凉水盆里解冻,盆里便散发出浓浓的海腥味儿。刷鳞去头剖肚,最后是截段,按鱼身长短,匀称截为几段,齐整摆上案板,晾干。之后腌制,调味或裹面,至于下锅炸,完全就在火候的把握上。

第一次吃干炸带鱼,还是二十世纪九十年代调到县上工作。县城没有卖海产品的店,除鲤鱼、草鱼等淡水鱼,海鲜只有带鱼,什么海参、鱿鱼、鲜虾等等,听过没见过。2000年初调到平凉后,见的吃的海鲜才渐次多起来。

记得调来后的第一个春节,街上碰见有人提着几条铝锅似的带鱼回家。循着来路,找到海鲜店,一排硕大的玻璃缸,游弋着摇头摆尾的鱼。带鱼在一个大铁柜里,拉开门取带鱼,直冒白气。我想让生活有关脚下的家人尝一尝带鱼的味道,便买了几条。那时的我,吃过干炸带鱼,却没有上手做过。父

母、妻子及弟兄嚷着说:“你买的只有你做,我们见都没见过。”那时也不像现在,有百度或抖音,不懂的不会的,百度抖音一下,便可热蒸现卖。我只有硬着头皮,装出一副成竹在胸的样子,动手便干。不料,在洗带鱼时就出了大问题。关山的腊月寒冷异常,怕洗带鱼冻手,烧了一锅开水,往盆里舀了一勺,带鱼见开水,表皮的一层银色瞬间脱去,露出泛白的细肉,我一摸,又软又粘,像是烫熟了,而带鱼的身子还硬挺挺的。我觉得不对,又舀了几勺凉水,慢慢的,盆里带鱼的身子开始软活了。怕丢人,也怕为家人做干炸带鱼的初心泡汤,赶紧跑到院外打电话问平凉宾馆后厨的一个熟人,他一五一十,详细给我讲了干炸带鱼的做法,也知道了怎么剖肚、怎么腌制、怎么油炸,顶着一头汗,为家人做了一盘干炸带鱼。虽然没有酒店的色香,但家里人齐声说,香!

这以后,过年一定要买带鱼,一定在大年初一的餐桌上要有一盘干炸带鱼,只不过,这盘保留菜,成了诸多海鲜的陪衬。近年来,上餐桌的海鲜越来越多,海参、鲍鱼、活虾等等,随时都有。佛跳墙、鲍汁辽参等,听着奢侈,自购食材自己做,也不贵,只要有手艺,也是一道寻常菜。(刘本本)



干炸带鱼

七招可解“油腻年”

春节期间,家家都会准备大量的美食,大鱼大肉等油腻食物吃得过多、过于集中,如果不进行一定的克制和解腻,就会出现厌食、不消化等现象,下面七招可迅速消解油腻。

●山楂陈皮代茶饮

山楂性味酸甜,能起到健胃消食的功效,对于消食解腻很有帮助。另外,山楂富含多种有机酸,可以帮助提高人体胃液酸度,增加胃蛋白酶活性,进而促进蛋白质的消化。还有,山楂中含脂肪酶,可以帮助消化人体脂肪。另外,荷叶和山楂也可以搭配在一起,做成“荷叶山楂茶”,也可以起到解腻、理气开胃的功效,对于腹胀、食欲不振的情况有一定的缓解作用。选择1片干荷叶、5片山楂,用沸水冲泡15分钟左右即可,可以加一些冰糖,能让茶饮更加可口。

陈皮含有类柠檬苦素、橙皮甙、维生素B和C等,对胃肠道有温和的刺激作用,可以促进人体分泌消化液,帮助排除肠管内积气,起到消食解腻的效果。两者结合的山楂陈皮茶,可以帮助缓解胃肠消化不良,也可解腻。

●清淡食物配粗粮

专家建议,节后几天的主食要以谷类

粗粮为主,可以适量增加玉米、燕麦等,要注意增加深色或绿色蔬菜的比例。同时,多喝粥和汤,比如新鲜的绿叶蔬菜、小米粥、面条汤、疙瘩汤等,不妨配点咸菜,这些汤汤水水都有良好的清火作用,让已经不堪重负的胃肠道休息调整。

●多喝开水解油腻

节日里,利用两三天时间,减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入,强迫自己多喝水,尤其是多喝开水,这样可以加快胃肠道的代谢,减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。如果嫌开水没有味道,那么喝茶也可以清除胃肠道的油腻。

●平衡消化吃水果

节日吃的美食很多是煎炸或甜点,煎炸食物容易引起脾胃热滞,导致便秘或肚子胀;而甜点吃多了也会导致脾虚生湿,造成虚湿积滞,引发腹泻。要调整节日里失衡的消化功能,水果是相当有效的。

橙汁和木瓜就能很好地调整消化机能,它们都有去热滞的作用,这两天不妨多喝几杯橙汁,或吃木瓜,不过在吃完饭后1-2小时后再喝,否则吃饱后立即喝,只会加重胃部负担。此外,不妨买点金银花、菊花,加点蜜枣煲水喝,不但香甜可口,还能平衡消化功能。

苹果和番石榴可以减轻吃多甜食引起的胸闷、腹胀、胃口呆滞、手脚不温等症状。

●茉莉花茶茶饮

茉莉花性味甘凉,有着清热解暑的功效。另外,茉莉花含有的油性物质可以帮助解郁散结,能起到消食解腻的功效。春节期间,如果感觉吃得腻了,可以用洛神花搭配茉莉花冲泡茶饮,不仅可以起到消食解腻的效果,还可以起到美容养颜的效果。选择3朵洛神花和3朵茉莉花,一起放进茶锅煮15分钟即可。可以搭配蜂蜜或冰糖进行调味,使茶饮更加可口。

●酸梅汤汁消食积

酸梅汤含有多种有机酸、维生素和矿物质等营养物质,具有生津开胃、促进消化等功效。按照中医学的说法,酸梅汤可以平降肝火,促进脾胃消化、滋养肝脏。另外,酸梅汤含有的柠檬酸,可以起到抑制人体乳酸的功效,能帮助消除身体疲劳,起到提神、抗疲劳的效果。

●绿色蔬菜补纤维

专家介绍,春节期间要特别注意膳食纤维的补充。膳食纤维之所以容易不足,是因为摄取的新鲜蔬果不足,再加上节日期间运动量减少,会出现便秘或排泄不顺的情况,所以要多吃新鲜的蔬菜,少吃肉,以补充足够的纤维素。一日三餐最好用素食慢慢调节,早餐一定要吃菜,像生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜等,这些叶绿素、胡萝卜素、维生素、纤维多的蔬菜能和大量的肉、鱼相均衡,还可以调理肠胃。(刘凯)

维护免疫力 不能缺少维生素A

维生素A有促进上皮细胞的生长和分化的作用,对促进黏膜细胞增生,维持黏膜屏障的完整性有重要作用。

而黏膜是免疫系统的第一道防线,保持体内维生素A充足,有助于加固这道防线。维生素A的来源有两类:一是植物性的,二是动物性的。

植物性食物中,绿色或黄色蔬果如菠菜、韭菜、豌豆苗、苜蓿、青椒、红薯、胡萝卜、南瓜、杏、芒果等含β-胡萝卜素较多,进入人体后会转化成维生素A。

动物性食物中,动物肝脏、鱼肝油、牛奶及蛋类是维生素A的良好来源。

成人维生素A的需要量为男性800微克RAE/天,女性700微克RAE/天。

补充维生素A,给大家推荐以下三种食物:

猪肝。猪肝维生素A含量为4972微克RAE/天,含量非常丰富。要注意的是,

用爆炒的方法烹动物内脏存有一些风险,因为爆炒的过程中可能加热不够充分,没有足够高的温度和时间杀灭肝脏里的寄生虫,而用煮的方法相对安全。煮的时间尽可能延长,要把猪肝煮烂,烂一点还有利于消化吸收。

如果喜欢炒食,切忌“快炒急烫”,更不可为求鲜嫩而“下锅即起”。要做到煮熟炒透,使猪肝完全变成灰褐色,看不到血丝才行,以确保食用安全。

在食用量上,也不要过多食用猪肝,以免维生素A中毒,一般成人可以每月食用动物内脏2-3次,每次25克。由于猪肝的胆固醇和嘌呤含量比较高,有忌口的慢性病患者慎吃。

菠菜。菠菜富含胡萝卜素,同样可以在体内转化为维生素A。食用菠菜,烹调前注意一定要焯水1分钟,这样草酸可以被焯掉60%-70%。

关于吃菠菜的量,建议大家一周不超过三次,一般情况下一次可以吃200-300克。一顿饭炒一盘菠菜,一周隔一两天吃一次,可以炒、煮、凉拌。

胡萝卜。胡萝卜是胡萝卜素的良好来源。烹调时用油作为载体,能使胡萝卜的营养吸收率更高。一般来说,炒一盘胡萝卜最大的用油量约10毫升,也就是一汤勺的量。如果不用油的话,同餐有肉类等含有脂肪的食物也可以。(伊羽雪)

