



多年前,我南下打工,工厂旁有家拉面馆,在食堂吃腻了,有时便去那里坐一坐。老板是正宗的兰州人,一碗牛肉面摆上来,牛肉虽然寻不到几片,但他对茼蒿却从不吝嗇,一大碗红油上满满一层茼蒿。我把它压下去,袅袅的热气从红油里钻出,夹裹着茼蒿特有的香味,弯弯曲曲直往脑门里窜。溜着碗边喝一口热汤,味蕾顿时如毛孔般张开,让落魄的我感到无比的幸福和满足。

从那以后,我就爱上了茼蒿。茼蒿,又名香菜、盐菜、胡荽、满天星等。茼蒿因其茎叶中含有一种特殊的芳香,因此称香菜。茼蒿是以茎和叶为菜肴调料的栽培种,为一年生草本植物,原产地为地中海沿岸及中亚地区,在汉代由张骞引入,在《齐民要术》中已有栽培技术和腌制方法的记载。香菜广泛用于烹调领域,因其含有一种特殊香气,故有调味、去腥和增进食欲的作用。

不过,茼蒿正如其名,有独特又浓烈的香味,很多人听到茼蒿两字,都要皱眉头,更别说吃了,大概是觉得味道太冲吧。有时与朋友一起去吃拉面,友人说别放茼蒿,我颇为不屑,说他辜负了美味;如果有人面里猛挑茼蒿出列,我心里哀叹,多么可惜。对于不吃茼蒿的朋友,我常开玩笑地说:不懂得欣赏茼蒿,就不懂得欣赏美食。

这当然言过其实了。我并不能真的因为友人接受不了某种食材,就否认对方对美食的鉴别力。只是很多菜肴,缺少了茼蒿的佐味,确实变得平庸许多。就说茼蒿炒牛肉吧。这是一道美味佳肴,营养丰富,烹饪方法简单。如果没有茼蒿的独特提味,一盘牛肉在翻炒过后必定平庸至极,茼蒿加入后,这道菜就和小清新挂上了钩,茼蒿的清香和牛肉的香气在一起,味道拥有丰饶的层次感,更能诱惑大家的食欲。

在我看来,茼蒿完全可以顶起半边天,担任主菜。如凉拌茼蒿,不仅开胃,而且制作简单。将茼蒿洗净,去根去黄叶,用凉开水最后清洗,捞出稍沥干,切成寸段,根部再切几刀切细;蒜、姜剁成末,干辣椒切成圈,椒籽保留;把茼蒿段放进盆里,所有调味料加齐拌匀。静置入味后,即可食用。唇齿间留下的怡然清冽,必定让你回味无穷。

前些天,去同事家吃饭。桌上摆了道茼蒿肉丝,我发现只有菜梗,便问:“叶子呢?”同事说:“我们家一直都是把茼蒿摘了叶子再吃,否则太粗拉了,叶子也容易黏在嘴上。”我的天呐,没有叶子哪来茼蒿的味道?后来,在一家湘菜馆点了份茼蒿肉丝,我才知道自己有点孤陋寡闻了,这道菜真的只需放茼蒿梗即可,大概这样才能在菜里看着茼蒿是点缀,不夺了主味。

美食家蔡澜先生说:茼蒿是一种奇异的香草,它不止味道好,颜色还非常漂亮,你有没有试过茼蒿鲩鱼汤?它是将大把茼蒿滚了,下鲩鱼片去灼熟,整碗清炖出来的,除了盐什么调味品都不必加,上桌时汤的颜色碧绿,香味扑鼻,是一道极为好喝的汤,尤其是宿醉之后,有了它,即愈。那么,我们还等什么?劳累之余,大家不妨先喝一口茼蒿鲩鱼汤。(甘武进)

进入小满节气后天气高温、高湿、多雨,此时要重视养生保健具体怎么做?一起来看看……

小满养生有“三宜”

食苦

天热吃“苦”,胜似进补。中医认为,苦“能泄、能燥、能坚”,具有清热凉血解毒之功效,可以帮助泻火解暑、健脾开胃、促进消化。对于脾胃虚寒的人群,可以加姜汁来缓解苦味蔬菜的寒凉,还可以起到暖胃的作用。

补水

小满节气一到,人体水分的消耗开始增多,体内的多种微量元素也会随着汗水排出,此时单纯靠喝水不足以弥补机体需求,因此要选择多元的补水方法。比如,多吃一些黄瓜、蒜薹、樱桃等,应季果蔬富含维生素和矿物质元素,既能补充人体的水分,还可以补充人体所需的微量元素。

祛湿

小满节气是“湿”的开始。此时,湿气进入人体内部“潜伏”,等到暑热正盛时,暑、湿内外呼应,容易引发各种疾病,比如风湿、脚气、水肿等。

脾主运化水湿,脾胃功能好,就能祛除多余的湿气。可以多吃些健脾、利湿的食物,比如红小豆、丝瓜、白扁豆等,以减轻肠胃负担。

小满养生有“两防”

防心火

中医认为,夏主火,内应于心。夏季天气炎热,容易心火上炎,使人出现心情烦躁、口干舌燥、失眠等症。原本就体质偏热,平时容易上火的人,就更容易在夏季出现心火上炎的症状。对于易心火上炎、口舌生疮、湿热体质的人群,在此时可以食用一些薏米。生薏米清热利湿的作用更好,炒薏米更加温和,健脾的作用更好,对于脾胃虚弱的人更加适用。

防暑气

从现在开始,外出、挤公交、室外作业时都容易中暑,引发头晕头昏、胸闷气短、疲惫乏力等症状。

所以在太阳暴晒的时候,最好减少户外活动,并做好防暑降温的准备。

小满养生有“五忌”

忌乱穿衣

小满节气天气容易忽冷忽热,故穿衣应随着气温的变化适时增减衣物,以保持体温的相对恒定。

忌贪冷饮

夏季天气热,饮食上更不能贪凉,比如经常喝冰镇啤酒、饮料等,轻则会出现腹胀、嗝气等,重则会胃部疼痛剧烈。

忌淋雨

此时注意不要淋雨,要尽量避开潮湿的环境,避免外感湿邪,这样可以避免脚气、湿疹、下肢溃疡等疾病的发生。穿衣时要选择透气性好、棉质、浅色的衣服,既可防止吸热过多,又透气,可避免湿气不散。

忌熬夜

夏天昼长夜短,从小满节气开始,要及时调整作息,早睡早起,午饭后半小时内可以午睡一会儿,等酷暑真正到来时,就能养成合理的作息了。

忌不运动

夏天,很多人因为怕出汗而变得不爱锻炼。其实,适当地锻炼有利于体内汗液排出,帮助去除体内的湿气。但要选择适当的运动,可晨间或晚上太阳下山后,到公园或绿地散步、打太极拳、做操、跳舞等。

小满养生吃这些

苦瓜:清热解暑

小满节气推荐吃苦味蔬菜,苦瓜就是不错的选择,爽口开胃,具有消暑、清心除烦的作用。

冬瓜:利尿消肿

夏季天热,容易大便燥结、口臭,但又没有到吃降火药的地步。中医认为冬瓜味甘、淡,性微寒,入肺、大小肠、膀胱经,能清热化痰、除烦止渴、降火解毒、利尿消肿。

丝瓜:清热泻火

解视力下降,一定程度上能够修复受损的视网膜组织。以往研究也发现,多吃动物蛋白的近视儿童,近视加深速度会变慢。

健康的饮食能够预防近视或减缓近视发展的速度,而蛋糕、果脯、糖果、巧克力等含糖高的食物则会增加儿童近视的风险。相关检验结果表明,儿童近视率会随甜食摄入量的增加而升高。专家说,长期过量的糖摄入会导致人体内出现“低度炎症”,使人体内血糖、胰岛素和胰高血糖素的水平升高,诱发屈光性近视和轴性近视。由此可见,饮食也是导致近视发展和加速增长的一项重要因素。

近视虽然受遗传因素影响,但这并非不可逆,通过后天良好的生活习惯和用眼习惯,也能够有效预防近视的发生,如端正书写姿势、注意用眼卫生、注意用眼时长等。

同时,一定要控制儿童使用电子产品的时间,每天不超过2小时,单次不超过半小时。建议孩子学习之余一定要参加户外活动,多在自然光线下运动,开阔视野,让眼睛得到放松,维持正常视觉功能,这是成本最低却最有效的近视防控方式。

(伊羽雪)

小满时节 养生秘诀



丝瓜具有清热泻火、凉血解毒的功效,还含有维生素、矿物质、植物黏液、木糖胶等物质,是不错的夏日蔬菜的选择。

西瓜:解暑解渴

西瓜俗名夏瓜、寒瓜、水瓜,由此可见西瓜的三个特点:生在夏季,性寒、多汁,在炎热的夏天可以帮助补充人体因出汗丢失的水分、糖分。

杨梅:生津敛汗

夏季推荐大家可以吃点杨梅,能起到生津敛汗的作用。或者不想吃饭的时候,也可以吃点杨梅“治疗”一下,酸酸甜甜的味道很开胃。但注意一次别吃太多,10颗-15颗就可以了。

樱桃:富含维生素C

樱桃除了富含维生素C、花青素等多种营养物质以外,还含有褪黑素,它是人体大脑松果体分泌的一种激素,能有效调节人体的睡眠。(黄娜)

藿香正气水 不是藿香正气液

藿香正气水、藿香正气液是每个家庭的必备良药。这两种药物仅仅是一字之差,但效果却各有不同,切不可混为一谈。

藿香正气水含有乙醇,藿香正气口服液不含乙醇。两者的适应症与功效相似,都是解表化湿、理气和中,可用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒。两者虽然都是液体制剂,但却是完全不同的两种药。

藿香正气水由水煮及酒浸制而成,疗效最明显,但口感较差。由于藿香正气水药效比较峻猛,小儿和年老体虚者服用时应有医生指导。

藿香正气口服液是藿香正气水的换代产品,不含酒精,口感好,对肠胃无刺激,尤其适合老人、妇女及儿童服用。

(胡佑志)

多吃鱼蛋豆 近视风险低



近日,《营养学》发表一项中国儿童饮食模式与近视的关系研究,表明多吃肉类、水产品、蛋类、豆类、蔬菜、水果、谷物和土豆,或有助降低儿童近视的发生风险。

蔬菜和水果中的β-胡萝卜素、叶黄素和膳食纤维,都有益于防控近视发生的风险。其中,叶黄素能够增加视网膜中黄斑色素的含量,改善视觉功能,缓



咽喉炎高发期到了

又到了咽喉炎的高发期,许多人出现咳嗽、喉咙痛等症状。大多数人以为这是小毛病,自己吃点止咳药就行了。其实不然,很有可能是咽喉炎,特别是孩子,要当心急性咽喉炎。

●咽喉炎被误诊为季节性流感

咽炎,通常根据病情进展的不同,分为急性咽炎和慢性咽炎。急性咽炎会在短时间内出现咽部灼热、疼痛、肿胀等较为严重的咽部症状。咽炎发作时常有鼻塞、流涕等表现,全身症状也较重,易被误诊为季节性流感。

慢性咽炎相较于急性咽炎症状不是很严重,但病程长且易复发,很难彻底治愈。其主要表现为咽部不适感、异物感,患者喉咙里异物感明显,有种吐不出也咽不下的感觉,咽部还会伴有轻微的疼痛感。

长期接触粉尘、有害气体的人群,会导致咽喉受损,是咽炎的易发人群,比如教师,他们长时间吸入粉笔灰尘,同时还经常用嗓,是慢性咽炎的高发人群。

●咽炎的发病原因多是外因

咽炎的产生易受外界环境的影响,如空气污染、季节变化、病菌感染、烟雾粉尘过多、食物刺激等都能引发咽炎,其中常见的咽炎诱因有以下三种:

因咽部受病毒、细菌的感染产生炎症;上呼吸道感染性疾病,如急性鼻炎、扁桃体

炎、鼻窦炎等累及咽部;咽部黏膜因受到环境中过敏原的刺激或接触带有刺激性物质,如香烟烟雾等。

因此,易感人群需要特别关注咽喉健康,如有明显不适,要及时就医,避免延误病情加重咽炎问题。

●喉炎多发儿童 急性病征较多

喉炎是一种喉部黏膜的急性弥漫性炎症,它可由多种原因引起,6个月至3岁的婴幼儿是易感人群。儿童喉炎又被称为急性感染性喉炎,大多因感染引发,冬春季节是其高发季。

儿童喉炎常具有起病急、症状重的特点,通常白天症状轻或者基本无症状,夜间尤其是入睡后会加重甚至出现呼吸困难的情况。

临床上,儿童喉炎常常表现出以下特征:

咳嗽声有点类似小狗的叫声;患者会出现声音嘶哑甚至发不出音的现象。吸气时,喉部会发出类似公鸡打鸣的声音。患者在吸气时,胸骨和锁骨上窝及肋间隙会出现凹陷,严重时甚至会因喉梗阻出现发绀、面色苍白、心率加快等,这是因为儿童喉部有炎症时易充血、水肿,且声门下区黏膜组织疏松、喉腔狭小、喉软骨支撑弱,易发生喉梗阻,严重影响通气,若不能及时缓解,会危及生命。

(东黎)

夏吃茄子 清热利气

茄子,味甘,性凉,有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气等功能。含有丰富维生素和微量元素,尤其是富含大量维生素P,维生素P是黄酮类化合物,有助于保持心血管正常功能。因此,夏季常吃茄子,不但清热、去火利气,还能对动脉硬化症、高血压、冠心病和坏血病等人群非常有益。

在茄子的所有吃法中,以凉拌茄泥最佳。首先,拌茄

泥加热时间短,营养损失较少。其次,拌茄泥用油最少,蒸好茄子捣成泥后,只需稍淋一些调味汁即可。再次,拌茄泥的营养吸收最完全,因为它不用削皮,而茄子皮中含有大量的生物活性物质。

此外,茄子还是抗癌强手,其含有的龙葵碱能抑制消化系统肿瘤增长,对防治胃癌有一定效果。需要注意的是,茄子性凉,肠胃不适者要少吃。(有之)

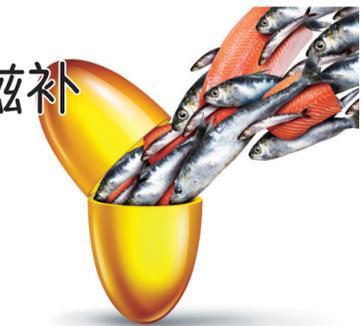
常吃三类鱼 营养丰富很滋补

在肉类中,鱼肉是最容易消化的,也是食品中动物蛋白的主要来源,所含的成分不但能够防治某些疾病,还能增强体质。因此,鱼肉很适合体质虚弱、大病初愈、中老年人、儿童和产褥期、哺乳期女性食用。尤以以下三类鱼,适宜经常食用。

鳊鱼 又称鳊鲊,俗称白鳊鱼,营养丰富,富含蛋白质、脂肪、维生素A、肉类羧酸、鳊鱼酸以及钙、铁、磷等,有补虚解毒的功效。《日华子本草》记载:“鳊鱼,暖腰膝、起阳。”孟诜《食疗本草》也说“以五味煮之,甚补益。”历代医家常用以抗衰老,治疗慢性消化性溃疡、肺结核、阳痿、妇女带下等症。医家张鼎说鳊鱼“压诸草石药毒,不能为害。”

鳊鱼有保护白细胞,能减轻呕吐、头晕等毒副作用。其次,鳊鱼油还是一味很好的外用药,可以治疗肛瘘、白癜风、牛皮癣、面癣等症。鳊鱼磨粉内服,可以治疗小儿佝偻病、小儿消化不良、妇女白带等。

鲢鱼 鲢鱼味甘、性平,无毒,有滋补强壮、清热解暑、补益脾肺的功效。《本草纲目拾遗》里介绍:“治腿疮疼痛,鲢鱼鳞贴之。”《食物中药与便方》一书中介绍,取蒸鲢鱼的浮油外涂,可治烫火伤。鲢鱼的食用方法很多,有清蒸、红烧、油炸、干烧、香糟、醋熘等,加工鲢鱼时不必去鳞,因为其鳞层中有较多的脂肪和蛋白质等营养成分。鲢鱼肉带鳞,与竹笋、菠菜蒸食,有补虚强身之功。



鲈鱼 鲈鱼含有蛋白质、脂肪以及糖类、钙、磷、铁、维生素A和B等,《本草经疏》谓:“鲈鱼,味甘淡,气平与脾胃相宜。肾主骨,肝主筋,滋味属阴,总归于脏,益二脏之阴气,故能益筋骨。”宋代《嘉祐本草》说鲈鱼能“补五脏,益筋骨,和肠胃,治水气,多食宜人,作脍尤良,曝干甚香。”也有文献介绍,鲈鱼鲚有止咳化痰的功效,适用于小儿百日咳和老年慢性气管炎。(友志)