

油糕里的幸福

家乡的炸油糕色泽金黄诱人,表面一层薄薄的酥皮,口感香甜细腻,让人百吃不厌。但炸油糕的过程十分复杂,耗时又费力,家里一般不炸油糕,除非有重大的节日。

记得我高考的前三天,学校放假,我回到了家里,看到我正忙着做糖馅。我问母亲,怎么想起炸油糕来?母亲手里正忙活着,随口说:“你从小爱吃,炸点让你换换口味。”母亲先在小火上炒熟了半碗面粉,然后在碗里倒了些红糖和白糖,母亲放的红糖明显多于白糖,因为我最爱吃红糖了。她把炒好的面粉放进糖里搅拌均匀。

糖馅做好后,母亲又忙着烫面。先在面盆里倒入一碗水,一边少量加水,一边迅速搅动,搅成絮状,再烧两碗水,把一碗面粉缓缓地倒进开水里,一手用擀面杖迅速按同一个方向搅呀搅,直到所有的面粉都被烫熟。烫好的面团和调好的面糊混在一起,用擀面杖搅呀搅,直到搅匀为止。

包油糕是最要技术的活儿。为了避免面团粘在案板上,母亲在上面刷了点油,把搅匀的面团放在案板上,在两只手上也刷层油,趁热把面团揉光滑。面团揉好后,切成了两半,小面团揉成长条状,用刀切成几个大小相同的小剂子。我学着母亲的样子,把小剂子用手捏成中间凹陷进去的样子,再包上糖馅,捏好。包紧后再用手团圆,按扁。这样包的油糕,里面的糖馅不会渗出来,在油锅里炸的时候不会漏馅。

等案板上包好的油糕足够多时,母亲在锅里倒入胡麻油。等油烧过,把油糕一个一个放入油锅里炸。油糕像潜水运动员一样,沉在油下面片刻,再轻轻地飘上来。这时,母亲用筷子给油糕翻个身,让油糕的上下两面都炸得金黄金黄的。油糕渐渐鼓起来,像腆着个圆肚子。控控油捞出来,母亲把炸好的油糕立在盆子里,说是立着可以防塌陷。圆鼓鼓的油糕,一看就是馅料多。

金黄诱人、外酥里软、香甜可口的炸油糕,我不知不觉吞下了好多个,香甜味包裹着我,面临高考的紧张和焦虑竟像乌云一样消散。美食能抚慰人心,炸油糕算得上一绝,而且母亲在考前让我吃油糕,“糕”同“高”,她是把“高中”的期盼融进了油糕里。

母亲的炸油糕能治愈心情,因为它能满足视觉上的享受,也能满足味蕾间的需求。如今,吃母亲的炸油糕依旧是我最大的幸福。(田雪梅)



夏入芒种,气温显著升高、雨量充沛、空气湿度大,长江中下游地区也进入了梅雨季,自然界的湿邪旺盛,极易侵袭人体。从养生角度来说,芒种后最重要的是祛湿热。湿气不会自愈,放任不管湿邪会一步步侵害人体的健康。

环境避湿

6月后,潮湿的天气非常容易让人湿气聚集,所以需要除湿,潮湿未干的衣物不要穿,潮湿的地板不要睡,另外被褥也要勤晒。遇到淋漓不尽的潮湿天气,应关好门窗,少出门,尽量不去湿气浓重的地方游玩。

微微出汗

运动不仅可以缓解压力,还能加速湿气排出体外,有助于活化气血循环,增强体内水分代谢。

微微出汗即可很好地祛湿,中老年人可以散散步、跳跳广场舞,保持出汗通畅。但也要注意,汗为心之液,过多出汗易损伤心阴,出汗后也要及时补水,预防脱水和中暑。

健脾祛湿

湿性是趋下的,其中与脾的关系最为密切,脾虚时生湿,湿邪也容易困脾。芒种后,保护脾胃功能免受湿气伤害,首先要避免贪凉,饮食上要避免开高脂、高蛋白食品。健脾祛湿的药膳则有山药、莲子、炒薏米,也可选择黄芪、党参等助长脾气,有条件的朋友们也可以通过补充益生菌来调解肠道菌群,达到健脾养胃的目的。

“祛湿六宝”

◆ 扁豆+白扁豆

无论是人菜的嫩扁豆荚,还是中药中的白扁豆,都有健脾祛湿的效果。

白扁豆淮山粥 扁豆30克、淮山药30克、大米100克。做法:将白扁豆洗净后加入适量的水浸泡,时间最好在4个小时以上。将白扁豆(含之前浸泡的水),大火烧开,转小火煮30分钟,随后加入新鲜的山药丁和大米。大火煮沸,转小火煮至粥熟。出锅前,可以加入适量的冰糖调味。

◆ 赤豆+薏米

薏米被称为“祛湿之王”,健脾祛湿;赤小豆健脾燥湿,是祛湿的经典食疗方。

赤豆薏米粥 红豆(赤小豆)50克,炒薏米(薏苡仁)50克,材料比例为1:1。做法:将二者洗净以清水浸泡一小时以上,最好泡上一白天或者一晚上。中途不需要换水,将泡好的炒薏米、豆子连同泡米水一同倒入锅中,再加一些水到满锅。煲制4-6小时后即可服用。

注意:脾胃虚寒、大便稀溏的人可以用炒薏米,更温和。脾胃偏热容易上火的人则用生薏米。

◆ 冬瓜+茯苓

在中医里,冬瓜全身是宝,冬瓜皮利水消肿,冬瓜肉祛湿,连冬瓜瓤和冬瓜籽也可以消湿除痰、化痰,天一热容

易大便燥结,还有口臭,这时冬瓜就派上大用场了。

冬瓜性凉而味甘,能利尿祛湿、清热解毒,搭配健脾祛湿的茯苓和排骨一起熬汤,口味更佳,非常适合湿气过重或水肿型肥胖的人吃。

冬瓜茯苓汤 猪大骨200克,冬瓜、薏米、茯苓、红枣、枸杞、姜片各适量。做法:将以上材料除冬瓜外都洗净入砂锅,加入足量的水,大火煮开,撇去浮沫,转小火煲两小时,最后加入冬瓜熬制半小时,关火前加入少许盐即可。

煮冬瓜汤的时候,不需要削皮。历代本草记载,冬瓜皮能治肿胀、消热毒、利小便。冬瓜皮利水作用较强。

穴位祛湿

腋窝:在腋窝处有极泉穴,是心经的重要穴位。没有时间次数限制,可以经常按揉,来疏通心经郁火。

肘窝:肘窝是经络密布的部位,有肺经、心包经、心经三条经络经过,肘窝外侧的曲池穴是人体关键“排污口”。连续按揉、敲打这个部位5-10分钟,能够扫除心肺的火气和毒素。1-2周拍一次,可保“曲池穴”排污通畅。

腠窝:腠窝的中点有一个穴道叫委中穴,走膀胱经。膀胱经是人体最大的排毒祛湿的通道,而委中穴是这条通道上的“排污口”。每周或隔周在腠窝处连续拍打5-10分钟,会出现青、红、紫、黑等不同颜色的毒素反应物(类似刮痧时候的出痧反应)。(黄娜)

芒种后 最重要的是祛湿热



吃荔枝的益处和禁忌

荔枝鲜甜可口,深受人们的喜爱。然而,食用荔枝也有一些需要注意的问题。

吃荔枝的益处

营养丰富 荔枝富含多种维生素和矿物质,其中包括维生素C、维生素B6、铁、钾等。这些营养物质对人体有很多好处,比如增强免疫力、促进血液循环、预防贫血等。

增强食欲 荔枝有很好的开胃作用,可以促进食欲,使人更容易进食。这对于一些食欲不振的人来说,是非常有益的。

降低血压 荔枝中含有丰富的钾,可以帮助降低血压。对于一些高血压患者来说,适

量食用荔枝是很有好处的。

吃荔枝的禁忌

过量食用 荔枝含有一种叫做“荔枝病”的毒素,如果过量食用,会引起头晕、恶心、呕吐等症状。因此,建议每次食用不要超过一斤。

空腹食用 空腹食用荔枝容易引起胃肠不适,建议在饭后食用。

过敏者慎食 有些人对荔枝过敏,食用后会出现皮肤瘙痒、呼吸困难等症状,这类人应该慎食荔枝。



(王文咏)

常按劳宫三里穴 缓解落枕不适

落枕常由于夜间睡姿不良或枕头不合适,造成颈部一侧肌肉过度紧张,颈椎小关节错位,使伤处肌肉筋脉强硬不和,气血运行不畅,而引起局部疼痛不适,动作受限。推荐两个治疗落枕的穴位,可自行长按穴位进行治疗,以此达到缓解落枕不适。

外劳宫穴 又叫落枕穴,在手背第2、3掌骨之间,掌指关节后约0.5寸处。用拇指或食指指腹揉动按压100次,可以起到通经活络、祛风止痛的功效。按揉后,再活动颈部2-3分钟,会获得加倍效果。

手三里穴 位于前臂背面桡侧,在阳溪穴与曲池穴连线上,肘横纹下2寸处。按揉时,以局部有酸胀感为宜,同时配合颈部向患侧旋转活动,每次维持10秒左右,颈椎活动度慢慢就会得到改善。(胡佑志)

鹌鹑蛋 小小一颗营养多多



鹌鹑蛋,小小一颗,营养多多。中医认为,鹌鹑蛋有健脾补肾、滋养五脏、补益气血、强筋骨等功效,病后体虚、脾胃虚弱、食少乏力、失眠心悸、腰腿酸软等病都可以把它当作食疗滋补品。

现代营养学发现,鹌鹑蛋中的维生素A、B₆和胆碱等多种营养素都高于鸡蛋,所含的卵磷脂和脑磷脂比鸡蛋高出3-4倍。

健脑,提高记忆力

鹌鹑蛋中含有丰富的胆碱,有助于提高记忆力,有很好的健脑功效,还可以帮助预防老年痴呆。因此,非常适合老人、脑力工作者、学生、儿童食用。

提高人体免疫力

鹌鹑蛋富含蛋白质、钙铁磷、维生素等多种营养素,有助于保护皮肤和关节,经常食用可以提高人体的免疫力。

保护视力

鹌鹑蛋的核黄素含量是鸡蛋的2.5倍,对整天对着电脑办公一族的视力,也有很好的保护作用。

鹌鹑蛋食补方

▲ 沸水冲鹌鹑蛋 有滋养五脏、润肺定喘作用。适用于体弱多病、气短乏力、支气管哮喘等症。

方法:鹌鹑蛋两个,打入杯内,放入少许食盐(或蜂蜜)搅匀,用滚烫的沸水冲满一小杯,饮服。可长期食用。

▲ 何首乌煮鹌鹑蛋 有滋养肝肾、乌须黑发、延年益寿的作用。适用于头昏耳鸣、须发早白、未老先衰等症。

方法:鹌鹑蛋2-5个,先将何首乌30克、生地15克,加水一公斤左右,煎取浓汁,药汁晾凉后放入鹌鹑蛋同煮,蛋熟后剥去蛋壳,再放入药汁中煮片刻,吃蛋喝汤。每日或隔日吃一次,宜常服用。

▲ 益母草煮鹌鹑蛋 有调经活血的作用。适用于月经不调、痛经等症。

方法:鹌鹑蛋2-5个,益母草30克用0.5-1公斤水煎取浓汁,煮蛋,吃蛋喝汤。

▲ 银耳鹌鹑蛋羹 有养阴滋润、补气强心作用。适用于头晕眼花、体弱多病、失眠、清热解暑、通便止渴。适宜口干舌燥、大便秘结、咯血等患者食用,健康人食用亦有防癌保健作用。

方法:银耳10-15克(洗净,发好),隔水蒸一小时。鹌鹑蛋10个煮熟剥去蛋壳,与蒸好的银耳同煮汤,加入冰糖调味食用。

▲ 冰糖冲鹌鹑蛋 有补虚定喘作用,适用于虚寒哮喘。

方法:鹌鹑蛋2个,打入杯内,加入冰糖(或白糖)适量,用煮沸的开水冲入,拌匀服用。

▲ 五花肉炖鹌鹑蛋 肉肥而不腻,酱香四溢,唇齿留香。带皮五花肉、鹌鹑蛋、姜、香叶、花椒、大茴、桂皮、冰糖、生抽、老抽、料酒。

方法:带皮的五花肉用镊子把皮上的小毛镊掉,清洗干净,切成大块;放锅中煸炒至出油,盛入碗中。用锅中剩的油,如怕太腻也可倒掉剩油,放花生油。放入一把冰糖小火慢熬,熬至冰糖呈焦糖色。放入五花肉煸炒;把清洗干净的香叶、桂皮、花椒、大茴放入锅中,再倒入2匙生抽、1匙料酒,加入半锅水,盖上锅盖小火慢煮40分钟。煮肉的同时,凉水下锅煮鹌鹑蛋10分钟,煮好后捞出放碗里倒凉水,剥皮;肉煮好后把剥好皮的鹌鹑蛋放锅中,撒上1匙盐,盖上锅盖再煮10分钟,打开锅盖,大火收汁。(真彩)

风寒咳嗽:白萝卜蜂蜜水

白萝卜富含多种维生素,有增强身体免疫功能和抗病能力的作用。蜂蜜味甘,滋阴润燥,补益肺肾。白萝卜蜂蜜这两样加在一起煮制,具有润肺、止咳、化痰的效果!

症状:风寒咳嗽、咽喉痒,并伴有头痛、鼻塞、怕冷、流清鼻涕等问题。

做法:把白萝卜洗干净,切丝或者切块。加入适量的蜂蜜搅拌均匀,放进无水无油的容器中,放置一天。等到汁水渗出,天然滋补的“药水”就完成了。

肺热咳嗽:蒸盐橙

橙子可以化痰理气,增强免疫力,抗氧化,橙皮中具有化痰止咳的成分,很多西药中都会加入,用它蒸着吃,止咳效果立竿见影!

症状:气滞血淤或肺燥引起的热咳、喉咙肿痛、口干、痰粘稠发黄。

做法:用盐把橙子外皮清洗干净,在橙子顶部横切一刀,保留做盖。橙子放入碗中,用筷子在肉上扎几个孔,撒上适量食盐。把橙子盖上盖,放入锅中蒸10分钟。出锅后,把橙肉掏出,连熬好的汤一起趁热喝下。

风寒感冒:大蒜冰糖水

中医认为,大蒜是一种药食同源的食物,它不仅可以用于食品中,还可以医用,对减

轻炎症,抵抗细菌、病毒有一定的作用,帮助恢复血液循环甚至调节血脂非常有好处。而冰糖有清热降燥、止咳化痰的功能。大蒜和冰糖的组合,对秋冬季季节多发的风寒感冒有很好的防治作用。

症状:无汗、稍微发热、浑身酸痛、鼻塞流涕、咳嗽有痰。

做法:大蒜去皮切成薄片,放置10-15分钟。锅内加一小碗清水,煮开,加入大蒜片和冰糖。煮沸后调小火,加盖再煮10分钟即可,效果却不比冰糖炖梨差。

干咳不止:香油鸡蛋

香油具有通气、理肺的功效,不仅可以减轻咳嗽的症状,还可减少烟酒等对肺部的损伤。鸡蛋也具有补肺养血的功效。将这两种食材合用,可起到清热解暑、润燥利咽的效果。

症状:咳嗽时无痰,伴有喉咙发痒的感觉。通常是由于呼吸道病毒感染引起,如流

感、咽炎。

做法:把香油倒入锅内烧开后,加入少许姜末,炒香。然后打入鸡蛋,炒熟即可。需要注意,不能添加任何调味品。

感冒初愈:山药粥

中医认为,山药性平、味甘,有补肺、益肾、健脾益胃、强筋骨、止泻痢、化痰涎、润皮毛等多种作用,常用于治疗肾虚遗精、脾虚泄泻、肺虚咳嗽、带下及小便频繁等症。古代医书称其能“益气力,长肌肉,久服耳聪目明。”山药具有滋补功效广泛、阴阳兼补,不燥不腻的特点。

症状:感冒初愈,乏力、容易疲倦、食欲不振。

做法:把大米和红枣提前泡30分钟,山药去皮,切成小块。把食材全部放入锅内(砂锅为好),加入适量清水,煮开。大概20分钟后,就可以吃了。(峰惠安)

快速止咳法

