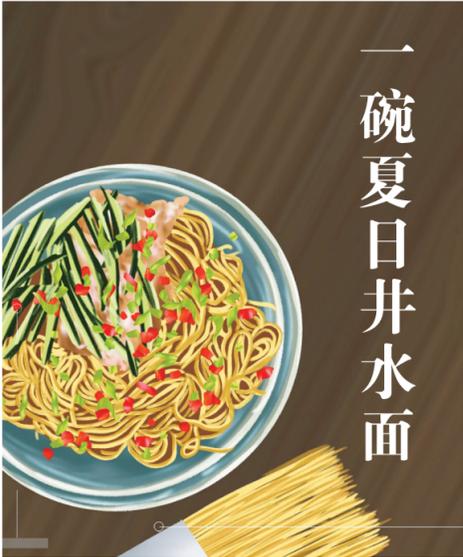


一碗夏日井水面



在我们老家,夏至以后,凉面便成了餐桌上的常客,凉面也叫过水面。面条煮好后,泡在凉开水中,待面条凉透后,捞入碗中,放入已经切好的胡萝卜咸菜丝、黄瓜丝和蒜末码到面条上,再用酱油、醋、麻汁调成汁,浇在面上,一碗凉面就搞定了。

每家的凉面根据各自的口味,配料略有不同,有的人不喜欢酱油,有的人喜欢吃辣。印象里,小时候吃过的凉面,当属酱油奶奶家的最好吃。酱油奶奶和酱油爷爷稀罕小孩,常招呼我们这一带的小孩到她家去玩。

酱油奶奶住独院,她家后院有井,井台四周围着篱笆,虽然她家没有小孩,但她和老伴爱招呼小孩到家里玩,所以酱油爷爷把井设置了安全墙,不打水时,篱笆门锁着。

我们这群孩子,每一个人都不知道酱油爷爷家的井长啥模样,但却吃过他家的井水面。

酱油奶奶家前院的大木盆里晒着井水,夏天日头毒,井水一个上午便晒得热乎乎的。每个小孩子进门先洗脸、冲脚,脖子、胳膊和腿也得清洗一下,身上不能有臭汗味,然后才能进入后院玩耍。

傍晚时,酱油爷爷卖酱油回来,先洗澡,换好干净衣服,然后用井水洒湿后院的地面,再把桌子搬到井台一侧,桌子旁放了好几个木桶,里面装满了井水,碗筷都浸泡在木桶的井水里。

有的父母收工晚了,到了饭点还没吃饭的孩子,便被酱油奶奶留下,在她家中吃饭。自个儿从木桶里捞一副碗筷,酱油奶奶将凉面从另外一个木桶里,依次给我们捞到碗里,让我们自己拌面。

酱油奶奶家的小菜没什么特别,不过是胡萝卜咸菜丝、黄瓜丝、葱丝、辣椒丝等,但拌在里面却格外爽口。酱油奶奶说,她家的凉面可不是一般的凉面,是井水面。面里所有的食材,包括酱油、醋等调味品都在井里“拔”了一天,吸足了井水的凉气,当然好吃了。

普通人家面条煮熟后,过的是凉开水,而酱油奶奶家的面是放入盛凉开水的木桶里,再将木桶悬挂在井里,所有的配菜配料也都悬挂在井内,过水面升级了,成了井水面。

酱油爷爷是村厨,他爱跟我们讲菜,我们边吃面,边听他讲他做的流水席的种类:小酥肉、豆腐箱、春卷、卷尖、糖醋鲤鱼……酱油爷爷讲得色香味俱全,馋得我们口水都快流出来了,赶紧吃一口面,将馋虫冲下去。“莫急,日子肯定越过越好,等你们长大后,肯定天天能吃上大鱼大肉。”酱油爷爷说这话时,我们谁都不相信,可现在回头再看,果然被他说中了。

酱油爷爷和老伴晚年没有子孙承欢膝下,但他俩热爱生活,即便在物质不丰富的日子,也认真对待每一餐,热情对待每一个人。

一碗夏日井水面,吃出了酱油奶奶家独有的流派,清爽、富足和对美好生活的向往,现在回想起来,还有余味在心头。(马海霞)

如果你问夏天最烦恼的是什么,除了高温的天气,当然就是无孔不入的蚊子。如何才能让讨厌的蚊子不进自家门呢?很多人首先想到的是蚊香、花露水等各种化学制品,但对于家里有小宝宝的人来说,经常使用化学制品驱蚊难免对身体有害。不妨在家里养几盆能驱蚊的花花草草,减少蚊子的打扰。

* 凤仙花

凤仙花色彩丰富,植株不高,但观赏价值强,适合种在前后院或是室内阳台上,本身散发出来的气味能够驱蛇防虫。凤仙花整个植株中,含有一种化学物质,这种物质是用于自我保护的,蚊虫接触到这种化学信息,就会离得远远的。

凤仙花养护要点:多晒太阳,驱虫物质会合成更多。少浇水,见干见湿。

* 薰衣草

薰衣草是多年生草本或小矮灌木,又名香水植物、灵香草,虽称为草,实际是一种紫蓝色小花。因花、叶和茎上的绒毛均藏有油腺,轻轻碰触油腺即破裂而释放出香味。其香气能醒脑明目,还能驱除蚊蝇。

* 薄荷

薄荷为芳香植物的代表,为多年生草本植物,品种很多,每种都有清凉的香味。薄荷本身茎叶内含有芳香气味的薄荷酸、薄荷油,在室内或院子里种上一些,气味弥漫在空气中,蚊虫、苍蝇不喜这种气味,往往都会避而远之。

薄荷中的薄荷油和薄荷脑含量在日照充足时含量最高。如果是连续晴天,放在阳光充足的地方,叶片就变得肥厚,边反卷下垂,叶面有蓝光,发出特有的强烈香气,此时的驱蚊效果最佳。

* 柠檬香草

柠檬香草是一种四季常青的草本花卉,它也是薄荷的一种,又叫做皱叶薄荷,是一种带有香味的薄荷,每年的7-8月份可以开花,开出来的花,呈伞状,唇形淡粉色,好养易繁殖,一段枝条插土就能生根,独特又漂亮。



老花眼的自我保健

老花眼是一种常见的生理现象,但如果经常注意眼睛的自我保健,完全可以延缓其发生和发展,甚至始终眼不花。

首先要多吃富含维生素E、维生素C、氨基酸和微量元素锌、硒等物质的食物,少吃辣椒和胡椒等辛辣食物,要控制高脂肪和高糖食物的摄入,戒烟戒酒。

老花眼的发生虽然是自然规律,但也要加强自我保健,做到生活有规律,不要熬夜。

冷水洗脸

每天早晨洗脸时,将双眼浸泡在水中1-2分钟,然后擦洗脸部及眼周围肌肉,洗完后用双手轻轻揉揉眼部20-40次。

经常眨眼

利用一开一闭的眨眼方式来

振奋眼肌,闭眼时停留时间略长一些,同时用双手轻揉眼睑,以增加眼球的湿润度。

热敷眼部

每晚临睡前,用40℃-50℃的温湿毛巾敷盖在额头和双眼部位,热敷3-5分钟。

合理膳食

多吃富含维生素、蛋白质的食物,如瘦肉、鱼、蛋、牛奶及新鲜水果、蔬菜等。经常吃些黑豆和黑芝麻可使视力减缓衰退。

按摩眼睛

两手指弯曲,从内眼角横揉至外眼角,再从外眼角横揉至内眼角,用力适中,横揉100-150次,再用食指指尖按双侧太阳穴70次左右。每日晨、晚各做一遍。

(聂勇)

净化空气,碰碰香能吸附包括甲醛、氨气、二氧化硫在内的多种有害气体,能够有效净化室内空气。

* 天竺葵

天竺葵在世界各地普遍栽培,在西方是很好的装饰窗台的花,也是一种芳香型的驱虫剂,蚊子极怕。从居家的角度来看,它可以使你的卧室仿佛玫瑰花园,同时也能调节荷尔蒙、刺激淋巴排毒,并可平衡皮肤油脂分泌,更是一种芳香的驱虫剂,经济实惠又有营造浪漫气氛的功效。

* 除虫菊

除虫菊,是一种具有天然除虫作用的菊类植物。它的花蕊含有除虫菊酯,能够破坏害虫的神经系统,通常制成油膏或用来驱蚊(用除虫菊粉,制成蚊香,点燃烟薰),也是蚊香的原料之一。

(黄娜)



* 迷迭香

迷迭香是一种非常受欢迎的观叶花卉,这种植物的叶片是制作蚊香的原材料,所以它具有很好的驱蚊效果,可以作为盆栽养在家里。迷迭香的花和叶子能提取具有优良抗氧化性的抗氧化剂和迷迭香精油,广泛用于医药、油炸食品、富油食品及各类油脂的保鲜保质,而迷迭香香精则用于香料、空气清新剂、驱蚊剂以及杀菌、杀虫等日用化工业。

* 驱蚊草

驱蚊草也就是香叶天竺葵,因为它还能驱蚊,所以大家叫它驱蚊草,驱蚊草的气味中有香茅醛,蚊子对这种气味非常反感,而且驱蚊草还有净化空气的能力,非常适合在家养。

驱蚊草的气味很好闻,有点像柠檬薄荷的香味,清新醒脑。温度越高,驱蚊草的香味越重,驱蚊效果就越好。

* 茉莉花

夏天的时候是茉莉花的盛花期,它的花色是洁白的,叶片四季翠绿,花香怡人,是一种特别清新的植物,观赏价值也高,家里养一盆,到处都是茉莉花的清香,这种香味不但清新怡人,还有很好的驱蚊效果,适合夏天养护。

* 碰碰香

碰碰香是一种很独特的观叶植物,它的叶片肥厚多汁,是一种多浆植物,肥厚的叶片上带有一些小绒毛,因此很多人都称它为绒毛香茶菜,还因为它的叶片会散出一股苹果的香味,所以很多人也称它为“苹果香”。

碰碰香的香气可以趋蚊,养一盆放在家中,可以让家人在夏季的时候免受蚊虫的骚扰,而且还可以

天气炎热,很多人喜欢在家榨果汁喝。鲜榨果汁具有促进消化、增进食欲、美白肌肤、健美减肥的作用。但肾病、糖尿病患者、胃肠功能不好的人要尽量少喝。一般来说,相比直接吃水果,鲜榨果汁会流失一部分营养,为了尽可能保证少流失营养成分,需要注意一些小细节。

鲜榨果汁这样做更健康

榨汁前用开水烫一下 榨汁前用开水略烫一下水果,可以杀灭水果表面绝大部分的氧化酶,也使它们的组织微软一点,再榨汁可以减少营养成分的流失,增加出汁率。

保留白色海绵层 选择橘类水果(橘子、橙子、柚子等)榨汁时,剥掉其外皮后会看到里面有一层白色的海绵层,它富含维生素C和生物黄酮素,最好保留和果肉一起榨汁。

不要撇掉泡沫 在榨果汁时,最好不要撇掉果汁上面的一层泡沫。医学研究证明,这层泡沫中富含酵素,有抗炎抗菌、净化血液、增强免疫力等功效。

加片柠檬防变质 水果打成汁后细胞结构被破坏,各种抗氧化成分和维生素C就暴露出来了,当遇到氧气或者水果本身的一些酶时,这些营养素就会被破坏。因此,鲜榨果汁应尽快饮用,不宜存放过久。如果饮用不完,可以存入冰箱,但不可以超过24小时。为了防变质,可以在果汁中加片柠檬或放片维生素C,能够抑制多酚氧化酶的活性,从而起到保鲜和保护营养素的作用。

控制好饮用量 一般来说,喝鲜榨果汁一定要注意控制好量,可以每天饮用,但建议每次喝一杯(200毫升左右)为宜。(东黎)



又是一年杨梅季



又是一年杨梅季。最近,南方多地杨梅成熟,很多网友开始迫不及待“炫”杨梅,让人看着就流口水。酸甜可口的杨梅保质期很短,素有“一日味变,二日色变,三日色味皆变”的说法。

杨梅该怎么保存呢?

冰箱冷藏保鲜 用保鲜膜装起来,放置在冰箱内冷藏,存放之前不要用水洗。

制成杨梅汁 可以将杨梅打成汁,密封保存,一般可存放一个星期。

制作杨梅酒 首先,挑选新鲜、没有损伤和腐烂的杨梅;其次,泡酒容器和工具一定要无水无油,清洗过的杨梅也要完全晾干水分再泡酒,否则容易变质;最后,保存杨梅酒的环境要阴凉没有直射光,温度不能高于26℃,否则会影响杨梅酒的口感。

杨梅有虫怎么办?

杨梅虽然美味,但有一点总让人不放心——杨梅用盐水浸泡,总会爬出一条条白色的虫子。杨梅招的虫子,其实是果蝇,含糖量高的水果是果蝇的最爱。

杨梅的成熟期在高温高湿的夏至时节,在仅有十几天的短暂采收期又常常会遇到梅雨季,如此气象条件会导致树上和掉落在地上的散发着香甜气味的杨梅招致果蝇聚集、繁殖和生长。虽然果农在采摘时会采取措施诱杀果蝇,但不能保证成熟杨梅果实中没有果蝇幼虫。因此,市售的大部分杨梅中确实会有虫。但杨梅果肉中的虫子是不致病的果蝇幼虫,即使不小心误食了带虫的杨梅,也不必担心健康问题。

如何清洗杨梅?

杨梅在食用前,可以先用淡盐

水浸泡15分钟,便能清洗干净。也可以使用白醋或者将白醋和盐混合在一起浸泡杨梅去除虫子。此外,杨梅放在冰箱里冷藏保鲜,冷藏可抑制果蝇虫的滋生,防止杨梅过快腐烂,一般将冰箱温度保持在1-5℃之间,果蝇幼虫就会减弱或死亡。

注意事项

杨梅会刺激胃酸分泌,有消化道溃疡、胃酸过多患者不宜多吃;杨梅属于含糖量较高的食物,不建议糖尿病患者经常食用,在血糖控制稳定的条件下适量食用,建议100克左右为宜。

新鲜杨梅保质期极短,长毛、发黑、变烂的杨梅千万不要吃,否则会引发腹泻、呕吐等食物中毒症状。

在选购杨梅的加工成品时,注意查看食物成分表里糖、盐等含量,避免摄入过多。

(志旅)

盐、胡椒粉、枸杞,继续炖10分钟,撒上葱花即可出锅。

椒盐玉米粒 准备鸡蛋、玉米、彩椒、椒盐、香葱、淀粉、食用油。

玉米剥成小粒,洗净后沥干水分。彩椒去蒂洗净,切成小丁。鸡蛋打入碗中搅散,倒入玉米粒中搅拌均匀,再放入适量淀粉,搅拌至粒粒分明即可。锅里倒入适量油烧热,倒入处理好的玉米粒翻炒,炒至颜色焦黄,口感酥脆后加入彩椒丁,继续翻炒至断生,加入椒盐粉,撒上葱花即可出锅。

牛奶玉米汁 准备玉米、纯牛奶、米饭、白糖。

玉米去皮,放入锅中加水煮20分钟,玉米煮熟捞出后晾至不烫手,剥成玉米粒,把玉米粒倒入破壁机里,加入半碗米饭,再倒入适量清水,选择米糊模式,搅打半小时。米糊搅打好后,加入纯牛奶、白糖,用果汁功能打2分钟,混合均匀即可,倒入备用即可饮用,口感香甜丝滑。(惠天)

夏天多吃它——玉米

