

## 把一餐饭 吃出 情怀来



董宇辉在直播间卖大米的时候说：“我没有带你去看过长白山皑皑的白雪，我没有带你去感受过十月田间吹过的微风，我没有带你去看过沉甸甸弯下腰、犹如智者一般的稻穗，我没有带你去见过这一切。但是，亲爱的，我可以让你品尝这样的大米。”

我看过之后不禁感慨，原来大米也可以说得这样有诗意、有情怀。跟吃有关的事往往充满烟火之味，而烟火与诗意常常是并列项，我们常说“一半烟火一半诗意”。其实仔细想想，烟火与诗意完全可以完美相融，诗意中有烟火的稳妥，烟火中有诗意的情怀。

记得小时候，我们一家人吃饭的时候总是边吃边聊。父亲喜欢高谈阔论，吃饭的时候也不闲着。他吸溜一口面条，脸上露出满足的表情，然后对我说：“小子，你知道今天的面条为啥这么香吗？”我从大海碗中抬起头来问：“为啥？”“因为用的是新面粉！芒种过后收麦，收完麦子磨出新面粉。新面粉里有土地的味道，特别新鲜……”接下来，父亲开始给我讲关于节气、耕种、收获之类的事。他一边讲，我脑海中便浮现出广袤的田野上的劳动场面。这样想着，我觉得面条真是香，新面粉里确有父亲说的“土地的味道”——应该是土地、阳光、雨露带给粮食的清新之气。

现在想来，我和父亲吃饭的时候，无意间就把一餐饭吃出了情怀。一餐饭的情怀是什么？我觉得是吃食物的过程中体验到的各种丰富滋味。

前几天看同事小吴在朋友圈晒她为儿子准备的生日宴：她把绿色蔬菜烹制出来的美食叫做“健康成长”；把一道清炖鸡叫做“展翅高飞”；把一道鱼做的菜叫做“鱼跃龙门”……大家都被小吴的创意打动了，纷纷点赞。这样的生日宴，是一位母亲带着情怀准备的，她把满满的爱与期待都融入其中。

一日三餐，春夏秋冬。把每一餐饭吃出情怀来，我们的四季和一生，除了温暖静好，还会诗意盎然。

(王国梁)



秋季，随着气温逐渐降低，关节炎患者的病症逐渐明显了起来。

### ■ 天冷温差大 保暖免受凉

人体中连接骨头并保证活动功能的地方就是关节，由于关节位置表浅、皮下脂肪较少，所以秋冬正是关节病的高发季节。对于本身有慢性炎症的关节患者，其对气温变化反应更加敏感，会表现为关节疼痛、肿胀和功能障碍等症状加重。

提醒中老年朋友，或本身有慢性关节炎的患者，在秋冬季节，要注意添加衣服为关节部位保暖，必要时可佩戴护膝，运动后及时保暖，尽量减少关节过多的活动或因承重造成关节劳累后再损伤。

### ■ 对待“僵硬膝”要换关节吗

专家表示，膝关节炎是一种以退行性病理改变为基础的疾患，多发生于中老年人，是造成中老年人腿部功能衰退的主要原因之一，其中以膝关节炎最为常见。其症状多表现为膝盖红肿痛、上下楼梯痛、坐起立行时膝部酸痛不适等，也有患者表现为肿胀、弹响、积液等，如不及时治疗，会引起关节畸形、残废。

由于疼痛，不少膝关节炎患者不得不“弯腰驼背”行走，不正确的步态常导致颈椎病、椎间盘突出压迫神经。此外，膝关节出现问题，行走受限，

### 止咳化痰 蜂蜜柠檬水

含有丰富的维生素C，不但能预防癌症和食物中毒，还能降低胆固醇、消除疲劳、增加免疫力。并且能克服糖尿病、高血压、贫血、感冒、骨质疏松症。

### 提高机体抵抗力 蜂蜜柠檬水

柠檬水同时含有大量的柠檬酸，可帮助消化，促进造血功能，提高机体免疫力，加速创伤恢复。

### 杀灭细菌 柠檬含有烟酸

和丰富的有机酸。柠檬酸具有很强的杀菌作用。酸度极强的柠檬汁，在15分钟内可把海参贝壳内的细菌杀死。

### 增强记忆力 蜂蜜柠檬水

含有抗氧化功效的水溶性维生素C，能有效改善血液循环不佳。因此，每天食用

## 柠檬蜂蜜水 喝出健康来



## 天冷了， 如何保护我们的关节



会进一步导致人体机能下降，产生踝、膝、髌、腰部疼痛等一系列连锁反应。

只有早发现早治疗，才能大大减轻疼痛，有效延缓关节退变；一旦发展到晚期，或许只能换关节了。对于伴有伸直、屈曲同时受限的“僵硬膝”来

说，人工膝关节置换术是最佳治疗方案。但对于患者膝关节假体的选择，角度测算、组织松解、神经保护等有极高的要求。

### ■ 预防关节炎“省”“用”要结合

导致骨关节炎的因素可分为两大类，一类为不可控因素，通常与年龄增长有关，一类为可控因素，如肥胖、劳损、感染、创伤等。例如，体重过重的人其膝关节、踝关节承受的压力会相对较大；经常跪在地上擦地板的人，其膝关节的劳损也较快。科学预防骨关节炎，专家总结了六字原则，即“省着用、用着省”。

“省着用”是从骨关节炎可控因素入手，控制体重，避免对关节造成压力、劳损的一些姿势和动作，如上楼梯、跪姿、穿高跟鞋、无防护措施下的爬山等。

“用着省”则是对关节进行科学锻炼，建议人们通过游泳、骑自行车、靠墙半蹲、小燕飞、平板支撑等方式进行有针对性锻炼，从而延长关节使用寿命。

最后提醒广大朋友，如果关节不适通过居家休息、贴膏药可缓解，这意味着病情相对较轻，如果患者通过以上方式疼痛不能缓解，且出现运动障碍，如不能下蹲等，一定要及时就医。

(伊羽雪)

## 腰突症患者该如何卧床休息

腰椎间盘突出症治疗期间，应当强调腰部的休息，减少或停止腰部的屈伸活动。最好硬板床，病情严重者应当绝对卧床休息2周，少数患者甚至需长达6周。

卧床休息可解除上半身重量对腰椎间盘的压力，并减少腰椎周围组织的张力，减轻肌肉痉挛。适当休息，特别是硬板床休息，可以减轻对神经根的压迫，并减轻神经根受压后出现的反应性充血水肿，特别是能减轻突出的椎间盘和骨刺对马尾神经或神经根局部压迫所产生的炎症性水肿，从而加速症状的缓解。某些患者采用所产生炎症性水肿，从而加速症状的缓解。某些患者采用单纯卧床休息或绝对卧床休息，也可以使腰腿痛的症状得到明显缓解以至痊愈。

一般卧床时间没有严格的限制，少则2-3天，多则2-3周，根据患者病情和症状的不同可以灵活选择。在卧床休息期间，如果能配合局部的理疗、腰椎牵引，适当地应用消炎止痛药或局部外用活血化瘀的药物，则效果更好。

(郭旭光)

## 水果入肴润秋燥

### 八宝梨罐

原料：黄金梨4克、糯米100克、红枣50克、核桃仁30克、桂圆肉25克、莲子50克、葡萄干30克、瓜子20克、枸杞子20克、白糖50克、桂花酱1小勺、猪油1小勺。

制法：糯米洗净，上蒸锅蒸熟；葡萄干和枸杞子用热水烫过；大枣去核、取肉切碎，核桃仁掰碎，桂圆肉切碎，一起入开水锅中余烫1分钟，盛出沥干水分；莲子煮熟。将所有处理好的配料加入蒸熟的糯米中拌匀，加入所有调料，拌匀，成八宝馅。黄金梨去皮，从有柄的一边切开1/4，挖去梨核，并继续挖成罐状，在淡

盐水中浸泡5分钟。将八宝馅装入梨罐中，盖上盖，大火上汽后入蒸锅蒸7.8分钟，取出梨罐，摆盘后浇上桂花酱或蜂蜜即可。

### 原汁木瓜蒸排骨

原料：木瓜、排骨200克。

制法：把排骨放入滚水中煮，加八角、桂皮、草果、白寇、花椒等配料，然后炖15分钟即可。木瓜洗干净去皮，挖干果肉，把炖好的排骨放入其中。放置10分钟，待木瓜清香已经渗透到排骨中即可食用。

### 玉芒芦笋拌牛柳

代谢功能，让你的双眼更加的炯炯有神。尤其对于那些长期对着电脑的上班族来说，坚持每天用枸杞泡水喝效果非常的明显。

近年来，失眠多梦的人越来越多，如果长期睡眠不好的话，会严重影响到身体的正常运转，容易诱发各种疾病。坚持用枸杞泡水喝的人，能够很好的维持人体的正常运转，让身心变得更加的放松，让你快速入睡，对于缓解失眠多梦具有非常好的帮助。

那么，平时该如何挑选枸杞呢？

原料：牛里脊、芦笋、芒果、蚝油、料酒、淀粉。

制法：牛里脊切小条，淀粉加一点水和料酒调成淀粉水，倒入牛肉中，再倒少许蚝油，然后使劲抓几下，盖好盖子静置约15分钟后，倒入两三滴炒菜油再抓匀备用。芦笋洗净，刮去根部的外皮，然后斜切成段。锅先稍微加热一下，然后喷入少许油，放牛肉条滑开，炒熟后即捞出备用。把锅里炒牛肉出的水倒出，再喷少许油加热，下芦笋翻炒，芦笋炒断生后，把牛肉重新倒回锅里，然后加入蚝油调味就行了。把芒果洗净，从中间切开，挖去大部分果肉，把做好的芦笋牛柳倒入其中，放置10分钟即可食用。(聂勇)

在购买枸杞的时候，看看枸杞有没有白尖，每颗枸杞最上面的尖部，如果白尖非常的明显，这说明这种枸杞还是不错的，但是如果白尖不明显，可能就是经过了染色或者硫熏。

将枸杞放到水中，看看它的上浮率，上浮率越高说明枸杞质量越好，正常来说枸杞的上浮率如果能够达到80%-90%就是比较好的，但是如果浮不起来的枸杞非常的多，那么就要注意，最好还是别买了。

自然晒干的枸杞放到手边闻的时候，就会闻到浓郁的枸杞香味，这种就是好枸杞，因为自然晒干水分蒸发，糖分聚集，所以香味也会变得非常的浓郁。但是枸杞的味道如果淡淡的甚至没有，这种枸杞的质量就是一般般了。

枸杞泡水也有些注意事项，在用枸杞泡水的时候一定要适量，不要过多。并不是越多越好，如果太多反会上火，而且泡水之后要将枸杞直接吃掉，避免浪费，在枸杞泡水的时候，水温最好不要超过65度。(黄娜)



## 辣椒酱

俗话说：“辣椒是穷人的肉。”如果说辣椒是人们餐桌上的常客，那么辣椒酱则是不可或缺的佐餐伴侣。

在我国民间，做辣椒酱由来已久，可以说，我国是“酱”的起源地。早在先秦古籍《周礼》中就多次提到了酱的前身“醢”，主要是用动物食材做成的肉酱，东汉许慎撰写的《说文解字》记载：“醢，网酱也。”后来，随着酿造、发酵技术的进步，谷物类酱料随即出现。《齐民要术》记载了麦酱的制作方法：“小麦一石，渍一宿，炊，卧之，令生黄衣。以水一石六斗，盐三升，煮作卤，澄取八斗。著瓮中。炊小麦投之，搅令调匀。覆瓮中，十日可食。”据清人薛宝辰撰写的《素食说略》中记载：“辣椒，秋后拣红者悬之使干。辣椒七斤，胡菜三斤，均切碎。炒过盐十二两，水若干，搅匀令稀稠相得，以磨豆腐拐磨磨之，收贮瓷瓶，久藏不坏，吃粥下饭，胜肥腴数倍也。”由此看来，辣椒和酱的自然柔和，是必须的结果。

辣椒酱好吃，但做起来还得费一番功夫，其工序大致包括选、切、炒、晾、存等。首先是选材，挑选色泽红艳、肉质厚实的辣椒晾一晾，用干净、微湿的抹布擦干净，除去蒂和籽。其实，辣椒不去籽也可以，只是做成辣椒酱辣味太重。做辣椒酱的辣椒，切忌不能直接用清水洗，洗过的辣椒做出来的辣椒酱，保存不了多长时间就会发霉变质。

母亲做辣椒酱，从选材到用料，每一道工序她都要亲自把关，但最讲究的还是油的用量。油是用来提味的，不能太多也不能太少。太多了油腻，吃时用筷子夹不起来，夹在馒头、

饼子里还直滴油；太少了做成的辣椒酱干巴巴的，吃起来味道不鲜美，也不利于贮存。母亲会根据切碎的辣椒多少，在锅里倒入适量胡麻油或菜籽油，油烧煎后，先放入桂皮、花椒、八角、姜片、蒜等调料，炒一小会儿，用漏勺捞出，只留下夹杂着调料香味的油。等油稍凉一会，放入花生和芝麻，热油中放入这些东西时会炸糊。接着放入备好的碎辣椒和食盐、姜粉、八角粉、酱油等，再慢火熬制大约半个小时。出锅的时候，再加入适当的鸡精和白酒，一锅香喷喷的辣椒酱就大功告成了。

刚出锅的辣椒酱不能直接分装，得放凉以后，密封保存在罐子里。吃时拿出罐子，拧开盖子，红油点点滴滴地聚集在盖上，仿佛数不清的红玛瑙。瓶口浮着一层厚厚的辣椒油，泛着诱人的红光，油下面是粘稠的碎辣椒，里面点缀着零星的花生、芝麻、碎姜沫等，这早已勾起胃里储存已久的记忆，让人口水直往下流。不假思索，掰开刚出锅的热馒头，抹上一层又一层辣椒酱，一大口咬下去，快速咀嚼，一股油汪汪的辣味在胃里一阵翻腾，尔后涌上喉头。辣味十足，但越辣越想吃，吃着吃着就不觉得辣了。

“辣味烈性一相逢，便胜却人间无数。”色泽红亮、风味独特的辣椒酱，不是一道菜，却胜似任何美味佳肴，秋末冬初的餐桌上少不了它，人们吃饭会觉得没胃口。正是生活中有了它才变得有滋有味，即便是最朴素的家常饭，有了它的加入，也可以在瞬间让人回味无穷。

(刘志洲)



## 枸杞