

这个冬天,东北旅游火了,连带着让一种东北特有的“黑暗料理”——冻梨,也火出了美食圈子。这几天,发小特意给我发过来一箱冻梨,说是回忆一下我们童年的滋味。打开箱子,看到一个个黝黑发亮、朴实硬梆的“大铁蛋子”,仿佛瞬间打开了我的童年记忆。

东北的冬天是银装素裹的世界。山野间,一片白茫茫,仿佛大地披上了洁白的羽衣。每当这时,村里的孩子们就像出笼的小鸟,在雪地里打雪仗、堆雪人,欢腾奔跑,嬉戏玩闹。

冰天雪地,没有其他水果可吃,小孩子们最惦记的就是家里的冻梨。母亲每年都会在梨子成熟的时候,精心挑选一些果实饱满的,放在篮子里,然后藏在院子的一个角落里。寒冬来临,经过一段时间反复冷冻,它们原本金黄的表皮,会变得黑黝黝的,甜度也会增加不少,滋味已

大不同。

在寒冷的冬天里,母亲经常会悄悄打开篮子,检查一下冻梨的状态。她担心梨子没有冻上,又怕馋嘴的孩子们发现她的秘密,忍不住提前把梨吃了。于是,母亲总是小心翼翼地藏好这些梨子,确保它们一直保持最佳状态。

等到几场雪过后,冻梨就完全入味了。那时,我和小伙伴们在雪地里疯够了,玩累了,头上冒着腾腾热气回到家里,母亲就会像变戏法一样,把原本藏的严严实实的冻梨,摆到桌上,笑吟吟地看着我们。看到有冻梨,我们惊喜万分,可是这黑黝黝的“大铁蛋子”可不能硬啃。品尝冻梨,更像是一种仪式,不能急躁,需要耐心等待。首先将冻梨放入凉水中,看着它慢慢化开。不一会儿,梨子表面就会结上一层薄薄的冰壳。待到梨子完全化开后,敲去冰壳,削去黑漆漆的表皮,露出晶莹剔透的果肉。这



藏在时光里的冻梨

个时候咬一口下去,汁水四溢,冰爽可口,仿佛甜冬凉两个季节在舌尖交替翻滚,随后是一股清冽的甘甜直接甜到心底。

那时候,老家的冬天虽然严寒,但因为有了冻梨的存在,整个季节都变得甜美起来。母亲看着我们吃着冻梨,脸上露出了幸福的笑容。她知

道,无论我们走到哪里,都会记得这藏在时光里的冻梨,记得家的味道。

如今,虽然我已离开家乡多年,但每当冬天来临,我总会想起那些摘梨、冻梨、吃梨的日子。看着眼前的这一箱冻梨,那些儿时被封存的记忆,渐渐在这寒冷的季节里重新融化开来。(宋波)

简单过年



年是越过越好,但也越过越简单了。父亲说,和四十年前相比,现在天天在过年,有什么必要憋着过节过不去呢?父亲说的不仅是指物质上的富足,也指精神上的愉悦。

想想也是。父亲是过来人,这样的比较,来自于独特的经历,就连我也有切身的感受。小时候,村谚云:大人望种田,小孩望过年。过年,成了孩子们一年里最美好向往。

记得大年三十那天,从一大清早就开始围着锅台打转,锅里煮着白嫩嫩的豆腐、香喷喷的肉,把我们的小眼珠子吸引得滴溜溜乱转。团年,是乡下最为讲究的时刻。按照土家人的习惯,得“十碗八扣”,也就是十碗菜有八碗是用盖碗扣着上桌的,防止菜肴散了热气。祖上遗下的规矩,从第一碗菜起到第十碗菜,每一碗菜都有名字,比如一头二笋、三鸡四鱼、五蒸六羊肉、七丸八肚九正肉,到第十碗的醒酒汤,或摆“四角扳爪”,或摆“三元及第”。不仅地方风俗浓郁,而且文化底蕴深厚。当然,这是家境殷实的做派,一般农户人家也就应了个名目。

我们家的“十碗八扣”,虽没有红白喜事席面上的光鲜体面,但母亲很有办法,她把十碗菜整饬得有模有样,豆腐、豆芽、海带、粉条、猪头肉,都是成双成对地上桌,甚至比十碗还多出几碗,一大桌子美味,让我们的喉头骨碌碌地上下好一阵子滑动。上桌端起饭碗的那一刻,平常话多的我们突然静了下来,兄弟姐妹一个个埋头不语,生怕落后于别人,一连几碗白米饭下肚才抬起头来,真香啊!

上世纪末,家里的条件有了改善。过年的时候,“十碗八扣”改成了青花瓷盘,四方桌改成了大圆桌,大棚蔬菜也走上了餐桌,过去只有夏天才吃得到的茄子辣椒,冬天照样有。孩子们没有了小时候的馋相,苹果梨子、糖果饼干也似乎成了摆设。他们关心的是电视机里的动画片,是室外雪地上燃放的彩珠筒和“溜溜转”。

又一个十年,团年饭不再讲究餐桌的满满当当,而是吃得了多少做多少,不剩饭菜,吃个新鲜。一个火锅外加两个素菜,时尚水果摆成拼盘,红酒白酒啤酒牛奶,不像以前上桌就拚酒,不醉不散。吃过饭,玩电脑的玩电脑,看电视的看电视,也有打球下象棋的,爬一段熟悉的山路,钓几尾池塘的草鱼,快乐成了年节的主打元素。

去年过年赶上疫情期间,有的在北京,有的在上海,一家人的团年改成了网上视频,网络拜年一样如在咫尺。虽说人少了点,但是年却仍然过得有滋有味。太阳明媚的时候,我们父子就在阳台上摆龙门阵,天南海北,古今中外,聊老家,聊春耕,聊樱花桃花李花盛开的景象。老婆泡来一壶红茶,深红的颜色中,袅袅的气息久久地氤氲在眼前。

眼看又要过年了,大街小巷已经响起了年节的脚步声,我却不急不慢,一如既往地上班下班,少年对年节的期待似乎已经渐行渐远了,就连前几年那种筹办年货的激情,也渐渐淡化了。

大道至简吧。我们正前行在俭朴的路上!(刘玉新)

上班族的冬日保健



周围的同事最近不少人嘴角起泡,得了口角炎,这是因为天气转冷而嗜食火锅之故。所以冬季食补应以温补为主,但燥热之物一味多食易生内热,此乃冬日饮食一忌。

穿高领羊毛衫在电脑前坐久了,是不是比平时更加感到颈肩酸痛,呼吸不顺畅?这叫“高领病”。冬季坐办公室的人要特别注意,再怕冷也不要穿太高太紧的高领内衣或毛衫,否则容易压迫颈动脉引起脑组织供血不足,昏头昏脑的工作效率怎么会高?

从暖气或空调充足的办公室出去,更容易伤风,所以不要因为室外天寒地冻就整天门窗紧闭,要经常开窗,保持空气流通。上下班只要不耽误通勤就尽量多走几步路,在清冷的空气中锻炼耐受力。

冬天从办公室窗口望出去,草木凋零,雨雪纷纷,触景容易使人抑郁不欢、心情压抑。有的人会想办法保持心境平和、爽朗乐观,休息时听听音乐,回到家里做一些自己有兴趣的家务事,比如装点居室,不知什么时候你已经拥有了一份宁静的心绪。(泽川)

鸡蛋被称为“营养库”,含有优质蛋白质,其中含有人体所需的8种必需氨基酸,蛋白质的消化吸收率高达98%。这些氨基酸是构成人体细胞的基本单位,能够修复和生成新的组织,对人体的生长和发育具有重要的作用。所以,孩子们每天鸡蛋必不可少。其次,鸡蛋里富含丰富的维生素A、D、E等多种维生素,以及铁、钙、磷等矿物质都是鸡蛋的优势。此外,鸡蛋还含有丰富的卵磷脂和胆固醇。卵磷脂是构成大脑细胞的重要成分,对智力发育和记忆力提高起着重要的作用。

当然,我们也不能过量食用鸡蛋,一天吃一个鸡蛋,就可以满足身体发育所需的营养。另外,鸡蛋的做法也有讲究,想要营养好吸收,不要高温烹煮,最好是水煮或者清蒸。尤其是蒸蛋,最适合小宝宝食用了,不仅口感嫩滑,而且营养好吸收。



蒸蛋加醋 又滑又嫩还不腥

首先准备几个鸡蛋,将鸡蛋打入碗里,再加1勺食盐搅匀。准备适量温水,水温在40度左右,不能高于50度,不然就成蛋花了。而且鸡蛋液和温水的比例在1:2左右,加少了,鸡蛋羹口感不好发硬;加多了,水和蛋就分离了。

重点是,要加一小勺醋,不仅可以去腥,还可以让鸡蛋羹更加滑嫩。搅拌均匀之后,撇去泡沫,然后再包上保鲜膜,用牙签戳几个孔,放入锅中,大火烧开后,蒸12分钟左右就可以了。(黄娜)



驱寒吃火锅 反而伤身

冬季天气寒冷,有些人喜欢吃麻辣火锅来驱寒暖身。殊不知,火锅吃得频繁,不仅不能驱寒,反而会伤及津液和肾阴,尤其是女性。

火锅中的辣椒、胡椒、大蒜、葱确实可以促进血液循环,有利于驱寒。但是,辛辣食物对脾胃及肠道的刺激很大,摄入过多不利于脾胃健康,会经常出现口干唇燥、干呕、饮食减少、吞咽不利、吃东西后胸膈不适、肠胃不适或拉肚子等。

一些女性的肾阴不足,肝火过旺,麻辣火锅吃得太多,容易损伤

津液及肾阴,诱发盆腔炎、乳腺疾病、月经不调等妇科疾病。

另外,口腔以及胃肠对食物的耐受温度是有限的,吃火锅除了少吃辛辣,也要注意温度。长期反复刺激会导致黏膜性损伤,可能诱发上消化道不良反应。

冬季血液循环差、四肢冰冷的人,最好的驱寒方式是按中医诊断,服用食疗方及膏方,从根本上解决怕冷的问题。一味地靠吃辛辣刺激性的“热性”食物驱寒反而会伤身,得不偿失。(胡佑志)



多食柑橘有助降压

冬季,大量橘子、橙子开始上市。在两餐之间搭配吃一些此类水果对身体有好处,特别是对血压有好处。

人体一旦钠盐摄入过多,血压就会升高,而钾盐摄入越多的人,血压越低且在正常范围内,患高血压病的风险越小。柑橘除了含钾之外,还含有大量的维生素。另外,橙黄色果蔬里都

含有的番茄红素和胡萝卜素,不仅对眼睛好,而且具有抗氧化性,对心血管等能起到保护作用。所以,多吃柑橘类水果,能做到以补钾为主,同时还补充了很多其他营养素。推荐中老年人选择橙子,橙子比橘子更好。

不过,需要注意的是,如果是肾脏有疾病或者肾功能不好者,就要谨慎食之。(有之)

养物质。另外,葡萄里的纤维素和活性物质可以很好的维护肝脏功能,有助于增强肝脏的排毒解毒效率。

葡萄里的多酚类物质是非常好的“天然自由基清除剂”,能够达到非常强的抗氧化活性,可以清除身体里的有害自由基,美容养颜、延缓衰老。

日常应该如何养肝护肝? 喝紫草泡水

从中医的角度上来讲,紫草归心经、肝经,能够活血化痰,清热解毒。平时适当用紫草泡水,可以很好的清除肝脏当中的毒素,有助于减轻肝脏负担,帮助呵护肝脏健康。

拍打腋窝

肝脏若有邪,其气留于两腋。我们的腋窝当中存在着许多的淋巴结和动脉、静脉,同时又连接着上肢和颈部。平时适当拍打腋窝可以很好的通经活络,疏肝理气,有助于呵护肝脏。

各种水果的另类“吃”法



很多人吃水果都是把水果洗净、削皮、吃掉,其实水果还有其他对身体健康有益的方式和功用。换句话说,对于这种集丰富营养、促进消化、降低血压、减缓衰老、保养皮肤等优点于一身的果品来说,怎么消费它都不过分。

闻吃法

别以为水果只有吃掉才最有益身体,研究表明,闻水果同样具有很好的保健功效。很多人都有这样的体会,有些水果的香气非常好闻,不但可以提神醒脑,还有调节情绪的作用。事实上,很多国际知名的香水品牌都有以“水果香氛”为卖点的主打款,这说明很早以前,人们就对水果香有了明确的认识。那么果香疗法究竟有何功用呢?

▲**柚香** 柚子的香气香甜而清新,专家认为,这种果香具有减压和燃烧脂肪的功效,人在压力大的情况下使用,效果不错。调查结果显示,处于充满柚香的环境中,人的工作效率可以提高50%以上。此外,柚子的香气还是瘦身的好帮手,可以通过刺激人的嗅觉来促使交感神经分泌肾上腺素,直接燃烧掉多余的游离脂肪。新鲜柚子的味道并不是最好,你可以把柚子在屋子里放上几天,既让室内充满柚香,又能增加空气的湿度。剩下的柚皮也不要丢掉,可以撕碎放进纱布袋,然后挂在台灯旁,利用灯泡的热度挥发柚香。

▲**橙香** 橙子略带酸甜味的香气常被调香师当作香水中的“头香”来使用,它也是香味专家一致推荐的



“疗伤系果香”,能让人忘掉伤感情绪,变得快乐起来。科学家研究后指出,橙子的香气可以帮助女人克服紧张情绪、缓解心理压力,因为它对中枢神经系统有平衡作用,能加快清除抑郁情绪,尤其是冬天出现的季节性抑郁情绪。中医也认为,橙子香气能理气健脾、疏解肝气。你可以把橙皮放在暖气片上,让橙香飘满室内,心情也会变得好起来的。

▲**苹果香** 对于失眠者来说,苹果的香气不但能舒缓情绪,还能镇静催眠。此外,比利时“水果学家”还发现,青苹果的芳香能最有效缓解偏头痛。当心情烦躁或失眠的时候,可以在床边放几个青苹果,感受它的香甜,有助于进入梦乡。

全吃法

人们在吃水果时,大多只吃果肉,其实果核和果籽也富含很多人体必需的营养。比如西瓜籽含有丰富的维生素E、葡萄籽,更是众所周知

的抗衰老物质。专家经过研究发现,世界上经常连果肉和果核一起吃掉的某些民族罹患癌症的比例很低。所以,对于果核和果籽,最好也利用起来,比如杏仁浸酒,可以治疗跌打扭伤肿痛;榴莲核晒干煮汤有补肾、健脾的作用;芒果核煎水可治疗慢性咽喉炎和声音嘶哑;荔枝核则能理气止痛。

蒸吃法

冬天很多人不爱吃水果,觉得凉,我们可以试着把水果蒸着吃。虽然会破坏一些水果中的维生素C,但却有不同的食疗功效,并且还可以带来全新的口感。

蒸熟的苹果具有很好的止泻作用。将苹果洗净,带皮切成小片,隔水蒸5分钟即可食用。

蒸熟的梨具有清热润肺、止咳化痰的作用。雪梨1个,切下梨盖,去掉内核,倒入3克川贝粉和适量冰糖,再盖上梨盖,放到碗里隔水蒸10分钟,关火待梨温热时把蒸出来的汤喝下,并把梨吃掉,经常食用有很好的止咳作用,但风寒咳嗽者禁用。

蒸熟的红枣比生枣更易消化,对于气血亏虚的人,可以取去核的红枣5枚,枸杞少许,洗净后用清水浸软;取鸡蛋2个,加入适量盐打成蛋液,然后加入红枣、枸杞和凉开水,隔水蒸至蛋液凝固即可食用。

将山楂蒸熟不但不会出现生吃时的“倒牙”情况,还具有健脾开胃、消食化滞、活血化痰的食疗功效。将山楂去核与冰糖一起上锅蒸15分钟即可。(双勇)

肝不好 多吃四种水果

●柠檬

柠檬是大家日常生活非常常见的水果,它的维生素C含量很高,是一种天然的草本植物。当维生素C进入到身体里能够达到良好的抗氧化效果,美白肌肤、淡化色斑,还可以防癌解毒、养肝健脾。

另外,经常吃柠檬,还可以保护肝细胞免受自由基破坏,有助于加速肝细胞的再生和修复。

●菠萝

菠萝中的维生素、氨基酸、果酸以及葡萄糖等有机物质的含量是非常高的。适当的吃菠萝能够很好的清热解暑,也可以缓解口渴,不仅可以帮助养护肠胃,还可以呵护

肝脏。

菠萝当中含有一种和胃液酶非常相似的成分,可以有效的分解蛋白质,还能够减轻肝脏负担,帮助保健肝脏。

●香蕉

经常的吃香蕉不仅可以增强肠胃蠕动,缓解便秘,还可以提高肝脏的排毒解毒效率。由于香蕉属于低热量食物,营养价值又比较高,其中丰富的蛋白质、维生素C、钾元素以及维生素A,对促进肝细胞的再生和修复、保养肝脏等都有非常大的好处。

●葡萄

葡萄当中含有丰富的维生素和葡萄糖,进入到身体后可以及时补充身体所需的营