



有一种幸福叫年年有鱼

母亲在家庭群里问：“我在研究年夜饭食谱呢，今年咱们想吃啥鱼？剁椒三文鱼还是清蒸石斑鱼？”姐姐说：“咱家都喜欢吃鱼，干脆来两份鱼。不是都说年年有余（余）嘛，咱有双份鱼，预示着来年的余钱是双份的！”亲人们都表示赞同，年年有鱼寓意“年年有余”，吃鱼图个大吉大利。

我家的人都喜欢吃鱼，不过早些年吃不上，只有过年过节才可以吃鱼。这些年里，我家年夜饭中的鱼，生动展现出老百姓生活水平不断提高的过程。

小时候，过年时母亲买的是便宜的鲢鱼。鲢鱼肉质紧实，刺也不多，关键是价格便宜。不过，鲢鱼做不好腥味重，好在母亲厨艺高超，每次做的鲢鱼味道都非常好。吃年夜饭时，只要鲢鱼端上桌，就被我们一抢而光。母亲炖的鲢鱼连刺都软了，父亲吃鱼的时候会连刺带嚼嚼咽掉。鲢鱼的鱼头不好吃，可母亲炖鱼时舍不得丢掉鱼头。我们小时候，母亲总是吃鱼头的那个人，长大后才明白，那个说爱吃鱼头的人，其实根本不

爱吃，她只是想将鱼肉留给家人。

鲢鱼虽然好吃，可摆上年夜饭的餐桌，总觉得撑不起台面。鲢鱼小小的，瘦瘦巴巴的，跟年夜饭这样隆重的仪式很不搭。有一次我指着“年年有鱼”的年画说：“咱家啥时候能吃上这么大的鱼呀？”姐姐说：“这是鲤鱼，鲤鱼跳龙门是好兆头，预示来年飞黄腾达。”父亲说：“等明年咱们有钱了，也买条大鲤鱼吃！”第二年，父亲做生意赚了钱，家里的经济条件好起来。过年时，母亲买了一条很大的鲤鱼，不过她没有做过鲤鱼，只好按照炖鲢鱼的方法做。那次的鲤鱼味道还不错，可样子不太美观。

接下来的很多年里，我家年夜饭的餐桌上，必然会有一条大鲤鱼。后来母亲学会了做糖醋鲤鱼，先把鲤鱼用油炸一遍，炸出好看的形状，炸好的鲤鱼，头高昂着，尾巴翘着，看上去就是“鲤鱼跳龙门”的姿势，最后在鲤鱼上浇上红红的糖醋汁。这道菜绝对可以算是年夜饭中的“硬菜”，看上去赏心悦目，吃起来酸甜喷香。这道

菜也充分展现了母亲的厨艺，我们都说比饭店大厨做得还好吃。母亲说：“有好鱼才能做出好菜，我买的是活鱼，做出来的糖醋鲤鱼当然好吃了！”生活条件好了，有最好的食材，母亲的厨艺也日渐精进。

糖醋鲤鱼“称霸”年夜饭很多年，一直很受欢迎。近些年生活条件更好了，物资更加丰富。有了各种各样的鱼，母亲喜欢尝试新鲜事物。她做过酸菜鱼、水煮鱼、红烧带鱼、红烧偏口鱼等等。有一年母亲还做了松鼠桂鱼，做得非常成功。那道松鼠桂鱼，色香味都把我们惊艳到了。如今，鱼不只出现在年夜饭上，平时餐桌上也经常有鱼。当然，年夜饭中的鱼是最讲究的。母亲是个讲究创新的人，她既会听我们的意见，也会有自己的创意，不知道今年的鱼又会带给我们什么惊喜。

有一种快乐叫日子一天比一天好，有一种幸福叫年年有鱼。我家年夜饭上的鱼，展现了母亲厨艺的不断进步，是一部百姓生活水平发展史，里面的滋味着实丰富。

(王国梁)



时令一进入腊月，尝菜就成了农村最红火的一道宴席。

尝菜，指农村人杀年猪后招呼亲朋好友来品尝的第一口鲜肉。在物质匮乏，肉类稀缺的年代，农民视肉渣渣如金珠一样珍贵，为了照顾客人脸面，让他们吃起肉来像吃菜一样心安理得，无所顾忌，吃的畅快，吃的舒心，人们便把这难得的吃肉机会开心的称作“尝菜”。尝菜既道出了农村人朴实厚道的品质，也反映了对美好生活的向往。

邀请客人尝菜是一件既长脸又纠结的事。除亲门当家、左邻右舍和直系亲戚之外，就是德高望重的老者、有威望的村干部，以及和自己关系最好的几个“对向人”，还有一年当中给自己帮过忙、救过急的。

尝菜一般在晚上进行。主家白天早就收拾好了客容，从邻家借来盆盆罐罐。天一擦黑，就把煤油灯挑得瓦亮瓦亮。有人甚至把平时舍不得点的洋蜡烛置于案头，待客人坐齐，菜上全时点亮，以示吉星高照。

受邀的人一般天一黑，给东家孩子拎些瓜籽、糖、杏干、核桃之类的小年货准时赴约，先到灶屋里给女主人“道搭”几句客套话，用手摸摸猪肉，用乍量一量膘的薄厚，预定几斤过年肉，就入席就座。屋外寒风凛冽，室内热气腾腾。

尝菜一般分三道菜。第一道叫“硬”菜，也叫炖菜。就是把猪腰子上的肥肉切成块，放到大锅里加上土豆块或粗粉条，炖上半天，直接用小面盆盛上，放在炕中央，顿时满屋生香，惹得人垂涎欲滴。但这第一道菜有讲究，只能由坐在主席上的杀猪匠动第一筷子，谓之“敬匠人”。只见杀猪匠先夹起一块五花肉，蘸上蒜泥，放进口里，随口说道：“好！”于是人们就抛下矜持，纷纷动筷。主家也会热情的招呼大家：“操，操，都把筷子抡圆操。”看到客人吃得嘴上冒油，主人心里也热乎乎的。

第二道菜叫“软”菜，也叫炒菜。把新鲜的后臀、里脊、前槽肉洗干净，切成片，再加少许正宗的酸菜，放点葱花、花椒面，炒上一大盆，端上桌，香气扑鼻，操一筷入口，回味无穷。

第三道菜叫“花”菜，也叫灌肠菜。在猪血中加入姜末、辣椒粉、味精、香油，搅拌均匀，灌入小肠中，两端用线扎紧，煮到一定的时候用针在肠体上刺一些针眼，一是为了放出气体，防止煮时膨胀迸裂，二是为了掌握火候，当没有血水从针孔中渗出时捞出来，趁热切一块放在嘴里，鲜美可口，香而不腻。

酒肉不分家，尝菜也须酒助兴。尝菜时一般不猜拳行令，只喝“闷酒”。酒多是自家酿制的黄酒、米酒，条件好一点的人家也备几两烧酒，由客人各取所好，自斟自饮，一口肉一口酒，东家长西家短，回味着一年的收成，谋划着来年的打算，天南海北的唠嗑，说的全是过年话、喜庆话、祝福话。

尝菜，不仅是一种地方风俗，更是一种过年的仪式，其中不仅有满足食欲的成份，更多的是浓浓的乡情。

(师正伟)

春节到了，亲朋好友团聚，人们往往暴饮暴食。据医学专家介绍，心脑血管疾病、中毒、外伤和消化系统疾病是春节期间的四大疾病。此外，因酒后打架闹事造成外伤、大吃海鲜后引起的皮肤过敏、上吐下泻以及鱼刺卡喉等症的病人也骤增。

此外，近年来日益增多的“痛风病”以及致命的“胰腺炎”也要引起人们的高度重视。春节期间，人们不是走亲访友就是出游，回到家还要上网“冲浪”，甚至通宵玩牌，许多人出现白天头昏脑胀、疲乏无力、焦虑、抑郁等症状，而晚上想入睡时，却又睡不着，时间一长容

谨防「节日综合症」



易引起植物神经失调症、神经官能症等。这种生理和心理上的不适症状医学上称之为“假日综合症”。

对此，专家提醒：春节期间，大家要保持良好的精神状态，合理安排假日生活。要讲究科学饮食，注意荤素搭配；参与各类娱乐活动要有节制，切不可夜以继日、忘乎所以。

此外，“节日综合症”一般需要一周左右的时间“康复”。其中肠胃不适的症状主要是由于暴饮暴食加之食后少动，造成宿食不化。因此，节后要多吃清淡食物，如新鲜的绿叶蔬菜、稀饭等。此外，还要适当地运动，注意调节心理，以平和的心态投入到工作中。

(汪志)



购买保温杯材质要选对

在冬季，很多人习惯外出时用保温杯饮水。如今，市面上的保温杯种类很多，如何才能选出安全性高的保温杯？保温杯不宜装哪些液体？

制作保温杯的材料有不锈钢、玻璃、陶瓷等。不锈钢材质的保温杯相对安全，因为它们一般经过除锈、钝化等多道工序，可以避免产生有害物质。不锈钢材料主要有201、304和316这三种。

201 不锈钢的主要成分是铬、锰、镍，耐腐蚀性相对较差。这种不锈钢即使经过抛光颜色也偏黑，被广泛应用于对材质要求不高的装饰领域。

304 不锈钢的主要成分是铬、镍，有良好的耐蚀性和耐热性。这种不锈钢一般用于制作餐具、家具、医疗器械材料等。

316 不锈钢在 304 不锈钢的基础上添加了金属钼，抗腐蚀性更强。它主要被应用于食品工业、钟表饰品、制药行业、航天、医疗器材

等领域。

304 和 316 不锈钢都属于食品级不锈钢，可以作为制造保温杯的材料。在选购保温杯时，建议消费者选择标注 304、316 或“食品接触用不锈钢”字样的杯子。这类杯子的安全性更有保障。

那么，保温杯不宜装哪些液体？

酸性饮料

橙汁、可乐等酸性饮料容易与不锈钢发生化学反应，导致有害物质析出。这或会对保温杯的内壁造成损伤，也可能导致保温杯的密封性能下降，影响保温效果。

茶水

茶水在高温和恒温的条件下容易发酵，进而导致水体中有害物质增多。

中药汤

中药汤成分复杂，容易与保温杯发生化学反应，影响药效，甚至产生有害物质。

(东黎)

卷心菜 越吃越年轻

说到卷心菜，每个人的第一印象都是甜的，老年人常说炒卷心菜时要多放盐，这样味道才不会淡。卷心菜之所以甜，是因为它富含棉籽糖。棉籽糖是一种优良的双歧杆菌，具有多种保健作用。它主要由葡萄糖、果糖和半乳糖组成。卷心菜甜说明棉籽糖含量高，其保健作用也来自棉籽糖。

调节肠道功能

棉籽糖是一种优良的双歧杆菌。同时，它还能促进乳酸菌等有益细菌的繁殖和生长，抑制肠道内有害细菌的繁殖，从而建立良好的肠道环境。

肠道有益菌的繁殖具有双向调节

作用，可预防便秘、腹泻和调节肠道功能。肠道是决定女性外表和身材的重要组成部分。

排毒、护肝

棉籽糖能抑制体内毒素的产生，保护肝脏，改善肝功能。肝脏作为人体最大的解毒器官，如果解毒功能受阻，那么面部容易变暗、皮肤出现斑点、毛孔粗大、头发油腻。

祛痘保湿

棉籽糖还能起到抗过敏、抗皮炎、调理痘痘的作用，所以春天皮肤过敏的人可以多吃卷心菜。

(承继)

“一两陈皮一两金，百年陈皮胜黄金”，泡陈皮，选好搭档功效更强！

陈皮+胎菊

胎菊中含有多种氨基酸和丰富的胡萝卜素、维生素，配合陈皮泡水喝，可以增强人体免疫力、健脾润燥，还可以改善肝血不足、视力下降等。适合湿热互结者，口渴不欲多饮、大便泄泻、小便短黄的症状。

陈皮+生姜

生姜性温，有解表散寒、温中止呕、温肺止咳的作用，结合陈皮泡水，可祛除体内寒气，起到行气导滞、健脾利湿、温化寒痰、温中止呕的作用。适合食欲不振、恶心呕吐、咳嗽痰白者。

陈皮+山楂

陈皮具有调中和胃、理气化痰的功效，山楂具有消食、活血散瘀的功效，两者一起泡水喝，改善消化功能，缓解胃胀痞满等不适症状，适用于饮食积滞者。此外，山楂、陈皮同用还具有疏肝健脾宣肺的功效，可用于肝火旺盛、脾气瘀滞、肺气不畅等症。

陈皮+红枣

可补中益气、理气健脾、养血安神。红枣性温，具

有健脾益胃、补气养血、安神解郁的功效，和陈皮一起泡水喝，健脾胃效果会更好，同时还能起到补中益气、理气健脾、养血安神的作用，可用于消化不良、腹胀、腹泻、贫血、心神不宁、失眠等症。

虽然陈皮功效强大，但不是所有人都适合，四类人群不适合食用陈皮：

●有热病的人

陈皮性燥，具有行气散寒的功效，因此对于外感热病、火热内炽、阴虚火旺、血虚血热等体质偏热者，应避免过量食用，以免加重上火情况。

●有糖尿病的人

陈皮有升高血糖的作用，因此糖尿病患者忌大量长期服用陈皮。

●有干咳的人

陈皮性燥，长期服用易伤津液，故干咳、呕血等，有津液耗伤性疾病者忌大量长期服用。

●孕产哺乳期女性

孕产妇、哺乳期妇女应慎用陈皮，如有需要可在医生指导下服用。

(采宝)

泡陈皮 选好搭档功效强



冬季吃姜也适宜



体质偏寒者通常怕冷、手足发凉，吃冷食后易腹泻，吃姜能温中驱寒，防寒邪伤脾胃，避免消化不良。姜可止呕，有晕车、晕船苦恼的人，在途中含几片姜，或喝点姜水可以改善症状。当吃饭不香或饭量减少时，吃点姜，能改善食欲。如果患了风寒感冒，喝一碗热姜汤，症状就会有所改善。如有鱼、虾、禽肉中毒，或者误食木薯、野蘑菇或生半夏、生南星等药物之毒，都可以用姜来解毒。

冬季吃姜可以根据不同人群的需要，吃法各异。

姜红茶：中药与茶叶并非不能同服，姜红茶就具有调理肠胃的作用。姜红茶的做法：取红茶1至3

克、鲜姜3片，放茶杯里以沸水冲泡，加盖焖3至5分钟，每天喝1至2次即可。也可用鲜姜15克，榨汁后调入红茶水中。

姜枣茶：生姜具有温中散寒、发汗解表的作用，用生姜大枣泡水，具有温中散寒的作用，对于冬季初感外感风寒疗效非常显著。

姜汁撞奶：对于患有胃溃疡的人群，姜汁撞奶可护胃。生姜汁两到三勺，倒入半斤煮沸的牛奶中，放温后，清晨空腹饮用。牛奶和姜汁可在胃黏膜的溃疡面上形成一层保护膜，防止胃酸的侵蚀。

生姜粥：对于脾虚便溏的人群，生姜熬粥值得推荐。做法：取大米50克，洗净后加水熬粥，快熟

时加入姜片10克，煮至米熟即可，趁热食。

醋泡姜：生姜具有独特的辛辣味，可以刺激味蕾，健脾开胃，而醋有开胃活血的作用，用醋泡姜能调理脾胃，促进消化。姜主发散，醋性收敛，姜中加入醋后，两者的作用互相提升，既升阳气，又疏发肝气。醋泡生姜具有疏肝养胃的功效，适合脾胃虚寒和消化不良的人食用。做法：先把鲜姜切成薄片，再把切好的姜片放到干净的空瓶子里，倒入米醋（米醋一定要没过姜片），加少量糖和盐，拧紧瓶盖后放到冰箱冷藏，3天后取出食用。每天早晨取出2至4片，可以配小米粥食用。

(英勇)



红豆蒸糕

说到冬日里的滋补良品，不得不提圆润可爱、色泽诱人的——红豆。红豆以丰富的营养价值和多样的吃法成为了许多人冬季饮食中的宠儿。然而，红豆的吃法不仅限于传统的红豆煮粥和红豆豆浆。下面向大家介绍一种新颖又美味的红豆食用法——红豆蒸糕。通过将传统食材与现代烹饪完美结合，红豆蒸糕创造

出既能温暖身心又能满足味蕾的美食。

我们首先将红豆浸泡在清水中，可以让它们变得柔软绵密，经过几个小时的浸泡后，接下来，将浸泡好的红豆放入冷水蒸锅中，蒸40分钟，加入适量的红糖，为红豆增添一抹温暖的甜味。

接着，将面粉、白糖和干角木粉混合在一起，用温水搅拌均匀，半小时后，将混合好的红豆面粉糊倒入小碗中，撒上黑芝麻作为点缀，再次放入冷水蒸锅中。25分钟后，红豆蒸糕就做好了。

剩下的面糊，我们可以将其倒入蛋糕模具中，放入烤箱烘焙，20分钟后，面糊就变成了金黄色的蛋糕。

红豆蒸糕，具有独特的软糯口感和丰富的营养，是冬季餐桌上温馨的点心或早餐。

(黄娜)