



春饌苜蓿

春回大地,气温回暖,雨水丰沛,墒土肥沃,苜蓿繁生,密密匝匝,叶肥茎嫩,脆绿欲滴,风过花舞,满地生机。苜蓿,亦曰:“牧蓿”“木粟”,一年生或多年生双子叶豆科植物,味苦,性平,涩甘,无毒。民间还称三叶草、怀风草、光风草、连枝草、母齐头、金花菜,是我国古老的蔬菜之一。

春和景明,穹庐碧蓝。大人小孩,拿起铁铲,身背

竹篓,沐浴暖阳,奔向原野。田间地头,溪涧沟渠,人声鼎沸,采刈苜蓿。回家细择,用水洗净,入锅稍焯,凉拌苜蓿,清香四溢,满嘴都是春天的味道。

我最爱吃苜蓿春卷。母亲和好面,洗净苜蓿,控干水分,切碎加调料、油盐拌匀,酵面擀开,铺上苜蓿,底部卷起,切成匀段,篦上摆春卷,醒发片刻,用大火蒸,半小时出锅。咬上一口苜蓿春卷,留住一季美好的春光。

天地造物,顺应四时,人食蔬菜,繁衍存系。春发生长,蔬密清脆,一畦韭菜,一隅苜蓿,一树桃花,都能让人分享大自然的馈赠。

华夏民族,起源农耕,种植发达,用勤劳和智慧,孜孜不倦地探寻与创新,让来自古西域的苜蓿、胡麻、胡萝卜、核桃等物种,在神州大地繁衍生息,传承至今,颇受人爱。

苜蓿植人大江南北水土,融合四面八方食饌搭配,无论凉拌、素炒、腌菜、煲汤,或做春卷、煎饼、蒸面、包饺,与鲜肉、禽蛋、蘑菇、木耳等食材一起配伍,经烹、

煮、炸、蒸、炖,让苜蓿生命重新涅槃,使苜蓿味道更多元,成为中华美食百花园中一道亮丽风景。

人间各类蔬菜,奇妙之处,珍于食药同源。食,美味填胃,充饥解饿;药,强身保健,疗疾医病。李时珍《本草纲目》载:“苜蓿,利五脏,轻身健人,洗去脾胃间邪气,通小肠诸恶热毒,煮和酱食,亦可作羹。”能改善食欲不振、消化不良症状,治气管炎、贫血、湿热黄疸、尿黄及目赤、肠炎、夜盲、膀胱结石等病症。

苜蓿连接东西方的物种,融合世界各国文化差异,被世代各族群众所接受,甚至成为艰难时期填饱肚子的“救命菜”。当今天人们在饭桌上摆满各种各样的碗,围坐在一起南腔北调的说话时,以及春风般的欢笑,把农家小院或大小餐馆搅得热闹非凡时,苜蓿的味道依然传递着甜美的友情。

满目诱人的苜蓿菜,让岁月爬满脸颊。清苦的光阴,浸润出纯香,让小康的日子更加精致、绿色、营养、保健。

(宋伯航)



清明

“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂。借问酒家何处有?牧童遥指杏花村。”儿时朗朗上口的古诗,未能深切品尝诗境,直到离乡背井孤身在外,春雨霏霏,才慢慢体会“欲断魂”惆怅感。清明节本该和家人祭祖扫墓,但远在海的一端,诸多牵绊,只能遥祭,心中思念如细雨雨丝,绵绵不绝。

往年,为了避免清明时节塞车人挤,爸爸总会提早两三个星期就返回老家扫墓,我和哥哥两个壮丁是搬运祭品、割草扫除的最佳人选,每当艳阳刺眼汗水淋漓时,心里就会犯嘀咕:“好羡慕老姊,待在家里烧香祭祖,不用翻山越岭给虫叮咬。”

此时想起,还真有点怀念与老爸老哥一起跋山涉水的日子,下过雨的山路泥泞难行,整个脚底裤管都难幸免,活像打了场泥巴仗。不过,尽管身体虚脱乏力,看见满桌佳肴还是虎视眈眈,尤其是那春卷皮。高丽菜、红萝卜丝、豆干丝、香肠片、蛋皮丝、三层肉丝……丰盛菜色,教人垂涎欲滴。首先,先将一张饼皮放在盘上,再撕半张饼皮摆在中间,这样包料不会因为太湿太满而破掉,然后把菜均摊在饼皮上,一层又一层,像堆积木,最后洒上花生粉、白糖粉、海苔松,开始包卷。当圆滚滚的大春卷送进嘴里,甜的、咸的,在舌面上翻搅滚动,那滋味,才叫幸福。

年轻时胃口大,一餐下来能吃好几卷,明明都已经很饱了,却还觉得意犹未尽。相较于我的大杂烩,注重养生的老姊,只包蔬菜水果不放糖粉。

明代王磐《清江引清明日出游》:“问西楼禁菸何处好?绿野情天道。马穿杨柳嘶,人倚鞦韆笑,探莺花总教春醉倒。”昨夜磅礴春雨直捣窗缘,令人忆起家乡往事,有点感伤。晨起春日煦拂照,推窗一探,满园春色风光绮丽,鸟啼花笑,挑起春游踏青欲望,再回味父子同游山野点滴趣事。

清明时节,不论是雨纷纷或是晴天,明媚春光尽收眼底,忆乡念亲尽藏脑海,即使相隔千万里远,那美景那浓情,刻骨铭心永志不忘。

(吕传彬)



什么是有氧运动和无氧运动

有氧运动和无氧运动是体育锻炼中的两个重要概念。它们的不同特点和效果在锻炼中起着不同的作用。有氧运动和无氧运动需结合锻炼,才能达到最佳的健康效果。

有氧运动是指运动时身体的能量供应主要依赖氧气,如慢跑、骑车、游泳、跳绳和跳舞等。有氧运动能够锻炼心脏和肺部功能,促进身体的循环系统,延长身体的耐力和持久力。有氧运动还可以消耗脂肪,达到减肥的效果。有氧运动运动强度一般较低,时间持续较长。

无氧运动是指运动时身体的能量供应主要依赖无氧代谢(即不依赖氧气),如力量训练、短跑、跳高、举重和拳击等。无氧运动能够增强肌肉力量和体力,但对心肺功能的改善相对较小。无氧运动运动强度较高,时间相对较

短。

如果只进行有氧运动,虽然能消耗脂肪,但只能让身体变得瘦弱;如果只进行无氧运动,虽然能增强肌肉力量,但耐力和心肺功能无法得到改善,身体也容易变得笨重。因此,在进行体育锻炼时,应该注意体育锻炼的综合性和针对性。具体来说,有氧运动和无氧运动的比例应该根据个人情况和健康状况来决定,以达到最佳的健康效果。

总之,有氧运动和无氧运动是运动中不可或缺的两个方面。通过有氧运动和无氧运动的不同特点和效果之间的相互补充和协调,可以达到身体健康和强壮的健康效果。因此,在建立个人的体育锻炼计划时,应该注意保持这两个方面的平衡,以达到最佳的健康效果。

(胡安娜)

速冻食品,最大的特点就是冷冻的速度要快。相比一般的冷冻过程,它能快速地把食物温度降到远低于水的凝固点,通常在零下18℃下。由于降温速度很快,食物中的水会进入一个过冷的状态,此时形成的“冰晶”很小,小到不会严重破坏食物细胞,能最大程度地保留食物的原汁原味。当然与新鲜食物相比,速冻食品无论是口感还是营养上,还是略逊一筹。但是

会有任何损失。当然,这也不是说就可以把肉类冻上很多年也不会有营养损失。虽然温度低可以抑制细菌的繁殖增长,但是肉类中含有的脂肪和蛋白质所发生的氧化反应却不能完全阻止。所以,冰冻时间越久,肉类质地变硬,风味和口感都会变差,肉中所含有的维生素也会大幅度变少。

【速冻蔬菜】

速冻蔬菜一采摘下来很快就会在零下

速冻食品真的会把营养“冻”没吗

它们也没有想象中那么差。

【速冻面食】

速冻面食中,大家买的最多的就是饺子、馄饨、面点了,这可是一个最省时省力又不考验厨艺的好选择。只要会烧开水,你就能吃一顿丰盛的早饭。

【速冻肉类】

肉类主要提供蛋白质和矿物质。在温度极低的条件下,蛋白质和矿物质不会发生变化,所以,冷冻肉类的营养价值几乎不

18℃下进行冷冻。在这个温度下,蔬果的呼吸作用几乎停滞,微生物也无法生长繁殖,更有助于营养物质的保留。只不过在解冻时,蔬果原有的物理性质不可避免的会发生改变。因此,其色泽、口味也会相应改变。

我国速冻食品的保质期,根据食品的种类不同,大概在3-12个月不等。同时,要求保存温度在零下18度。所以,对于速冻食品购买的时候,要挑生产日期较近的产品。

(黄娜)



淘米水有大用处



很多人洗完米之后的淘米水都会直接倒掉,对他们来说淘米水是不干净的水。如果这样认为,那就大错特错了。

▲ 清洁

淘米水第一个作用就是清洁,不管是洗水果,洗厨具还是洗衣服都可以用淘米水。

首先说水果,因为淘米水中含有大量的颗粒物,清洗水果的时候会对水果表面进行摩擦,从而去除表面的农药残留。

现在的人很怕用洗洁精洗碗,怕残留的洗洁精吃进体会伤害健康。如果你有这种顾虑,完全可以用淘米水洗碗。淘米水洗出来的碗更加干净洁白,就连生锈的铁质厨具,用较浓的淘米水浸泡几小时,也可以轻松去除铁锈。

白色衣服发黄变暗,也可以用淘米水浸泡,洗出来的衣服更加柔软靓丽。

▲ 浇花

淘米水第二个作用就是用来浇花。用淘米水浇花可以补充氮肥,调节土壤pH值和增加土壤有机质的作用,被淘米水浇过的植物往往更加枝繁叶茂。

但用淘米水浇花也有

讲究。首先要将淘米水放在塑料瓶里进行发酵,发酵2周就可以使用。接着捞出发酵完的淘米水中的残渣,加入清水,按照1:10的比例稀释,这样的淘米水浇花的才能起到作用。

▲ 食疗

淘米水的第三个作用就是食疗。淘米水富含蛋白质、淀粉、矿物质、维生素等微量元素,而且前两道淘米水中富含钾元素。

中医称淘米水为调养脾胃的药方,因为它可以起到清火、凉血、解毒的功效,还可以促进消化,防止积食。

▲ 护发

淘米水第四个作用是护发。傣族姑娘的头发都是乌黑且浓密的,那是因为傣族姑娘洗头都是用发酵的淘米水。淘米水富含水溶性维生素和蛋白质,能够帮助头发黑色素细胞的生长。但不能直接用淘米水洗头,而是要将淘米水收纳起来,放在干燥阴凉的室内1-2天,等它自然发酵就可以用来洗头了。

▲ 护肤

淘米水第五个作用就是护肤,淘米水里的蛋白质、维生素,都可以起到滋润皮肤的作用。而且淘米水没有刺激性,就算皮肤长期长痘、毛孔粗大的人也可以用它洗脸,用淘米水洗完脸之后皮肤会更加光滑有弹性。

(翱小错)

研究证明,人从25岁就开始衰老。一个人的衰老,不会凭空出现,他总是伴随一个人的坏习惯而来的。加速皮肤衰老有五个坏习惯:

出门不涂防晒霜。日晒是皮肤衰老的主要原因。即使在阴天、雨天、雪天或是室内,也会接触到紫外线。建议选择可同时阻止UVA和UVB两种紫外线的防晒霜,防晒指数至少为30。含有白藜芦醇和维生素C等抗氧化剂的防晒霜护肤效果更好。

忽视手背和颈部。日晒会损伤手和颈部的皮肤,导致皱纹早生、黄



褐斑、皮肤干燥并失去弹性。应像保护脸一样用保湿霜和防晒霜保护脖子和手。

睡觉之前不卸妆。忙碌了一天,一些女性回家倒头就睡,这会使用化妆品、灰尘等堵塞毛孔,阻碍汗腺分泌,进而诱发粉刺,加速衰老。建

五个坏习惯加速衰老

议睡前认真卸妆,最好使用温和中性的洁肤液。

频繁更换护肤品。使用一种护肤品感觉没作用就立马更换,会加速皮肤衰老。皮肤更新周期约为30天,角质和弹力蛋白再生需要4个月。因此,护肤品必须使用30天以

上方可看到效果,抗衰老护肤品则需要更长时间才能判断其效果。

经常熬夜睡眠差。睡眠不足会导致黑眼圈、色素沉淀,皮肤早衰。熬夜还会导致皮质醇水平升高,进而增加油脂分泌,更容易长痘痘。每晚要有7至8小时睡眠。(欧金凤)

经常空腹吃这些 小心胃病找上门

在日常生活中,很多人保持着不良的饮食习惯,最终都会患上胃病。空腹食用部分食物不仅不会让身体吸收其营养物质,反而会给胃部功能造成损害,引起胃部疾病,所以大家一定要警惕起来。

空腹吃哪些食物对胃部不好?

■ 牛奶

牛奶中含有大量的蛋白质,如果进行空腹饮用,蛋白质会被迫转化为热能,不仅起不到滋补营养的作用,反而会刺激肠胃,给身体造成负担。所以,喝牛奶时最好不要空腹喝,应是要与含面粉的食物一起吃,或者在餐后两小时再喝,也可以在睡前喝。

■ 酸奶

酸奶不仅具有滋补保健的作用,还能促进人体消化,缓解便秘。空腹饮用酸奶不仅会让酸奶的保健作用减弱,反而会刺激到肠胃健康,影响肠胃功能。所以,饮用酸奶时不要空腹,最好在饭后两小时饮用,或者在睡前饮用。

■ 糖

在日常生活中有不少人都喜欢吃糖或者吃甜食,然而糖是一种极易消化的食品,空腹吃大量的糖会让人体血糖突然升高。而且糖属于一种酸性食品,空腹食用会导致身体里的酸碱平衡被破坏,对健康来说是非常不利的。

■ 柿子

柿子中含有丰富的果胶和单宁酸,人体摄入这两种物质会与胃酸发生一定变化,形成难以溶解的凝胶块,最终诱发胃结石。

■ 白酒

空腹饮酒会刺激胃黏膜,久而久之容易引起胃溃疡和胃炎等胃部疾病。白酒相对于其他酒类来说,其度数更高更容易对胃部造成刺激。想要正常饮用白酒,最好在吃饱之后再适当饮用。

■ 茶

空腹饮茶会稀释掉胃液,降低人的消化系统功能,严重的还会引起头晕头痛、心慌、站立不稳等不良症状,对健康来说是非常不利的。

建议大家在日常生活中一定要注意自己的饮食习惯,最好不要空腹吃以上6种食物,避免给肠胃带来损害。同时也要注意多吃一些能够养胃的食物,比如南瓜、薏米、粥类等。只有肠胃功能健康了,身体才会更加健康。

健身饮食的五个诀窍:

■ 定时喝水

人体每天至少需要补充1800毫升的水,建议每隔2-3小时喝一杯水,尤其早上起床第一杯水是很重要的。

■ 少吃多餐

我们每顿饭只吃5至7分饱,一天可进食4至5餐,这是科学的饮食方法。不但对胃的消化系统有帮助,而且对于食物的营养吸收也有很好的提高。

■ 摄入足够的纤维素

纤维素有促进脂肪燃烧的作用,每日如果摄取25克的纤维素更可以阻止90千卡的热量摄入。所以,每天多吃水果和蔬菜是保持窈窕身材的方法之一。

■ 适量的摄入脂肪

人体离开脂肪就无法吸收某些抗氧化剂(如

番茄红素、维生素D等)。也就是说,按照脂肪含量适中而热量又不高的饮食计划进食者,比脂肪饮食进食者更有利于减肥。

■ 拒绝高热量

远离诸如汽水、汉堡、油炸食品等,对身体的正常新陈代谢有保护作用。

■ 晚餐早比晚点好

晚餐吃得太晚不仅影响睡眠、囤积热量,而且容易引起尿路结石。老年人晚餐的最佳时间在下午6-7点左右。

■ 用凉开水泡茶

用热水泡茶会比冷水泡茶释放出更多的咖啡因与单宁,导致周期性头痛、失眠等,而用凉开水泡茶可使其中的有益物质在不被破坏的情况下慢慢溶出。

■ 有些素菜要“荤”着吃

油吃多了不好,但一点不吃也不好。如南瓜、胡萝卜中含有大量β-胡萝卜素,用油炒一下更有利于营养吸收。

(福分)

