

初夏的午后,经过一条小路,突然被树上的点点绯红吸引。凝神一看,苍翠的枝间参差地点缀着几朵明红的石榴花,似乎一瞬间就要将夏天点燃。

小时候,我家住在父亲单位的职工大院内,院子正中央长着一棵石榴树。那是父亲在我出生的时候种下的,等我上小学的时候,它已经长得有两层楼那么高了。

每到春末,树上便会陆陆续续挂上一些红色的小果,那其实是石榴花苞。有别于其它花,石榴花苞的外表裹着一层蜡质外衣,看起来反而更像一颗颗小果子。等夏天的号角一吹,小果子的先端裂成几瓣,继而吐出了层层叠叠的花瓣。石榴花一开,便在浓烈醇厚的碧色中,燃起了星星点点的火红,似乎昭示着热烈的夏天已经到来。

因为石榴花苞形状不一,也就可以根据它的形状来进行分类。雌花的花苞大多呈葫芦形,为了能够孕育果实而鼓起了一个小肚。雄花不会结果,它屁股尖尖的,也不显腰肚。我懂得分辨雄花与雌花,其实是因为小时候我经常帮着母亲采摘石榴花。在家乡,石榴花是可以做菜的,但雌花要留着坐果,我们便挑着雄花采。

石榴花可以清炒,只不过它味微苦,要经沸

水焯熟捞出,再用清水浸泡一天,才能去除涩味。炒石榴花时,先将处理过的石榴花沥干水分,热锅烧油后将干辣椒与蒜末炒香,然后再将石榴花倒入锅中,加入适量食盐翻炒片刻就能出



## 石榴花开夏欲燃

锅。我总觉得,石榴花还是火腿的最佳配菜,炒火腿时加入石榴花,便是将石榴花的甘甜清脆与火腿的醇厚咸鲜很好的搭配了起来,鲜爽味美,相得益彰。

焯水消涩后的石榴花还可以凉拌,将生菜或黄瓜切丝后,加上佐料便能与石榴花同拌。凉拌能够保留更多石榴花的原味,鲜美香脆,也是一道清凉爽口的夏日佳肴。

纵使满枝石榴花开得火红,但母亲还是不忍心摘下太多。我们也只在花开得最盛的时候摘花,自家留些,剩下的便全数送给大院里的邻居们。大家吃上一两顿石榴花,过了过嘴瘾,也就不再打它的主意了。院子里的石榴花,也因此能尽情地在枝头开满一夏。

暑假里,我午睡起来坐到书桌前,一眼就能看到窗外的石榴树在风中轻摇。石榴花越开越盛,点点明红在枝头细细密密地绽开,似乎已将无尽的夏意点燃。夏天似乎就是这样,承载着希望又孕育着梦想。清风拂过石榴树的绿,拂过石榴花的红,将夏意揉透后,再轻轻拂过我的书面,予我一片清凉。后来我读到“别院深深夏簟清,石榴开遍透帘明。”便会想到那时的景象。

如今又是夏日炎炎,我站在树下凝望着枝间的点点明红,似乎穿过了二十年的婆娑树影回到那方老院之中。清风微漾,枝条轻曳,我似乎还如那时一样,怀抱着对未来的无尽期望。

(杨晨宇)



上帝瞧了一眼大自然时令交替表,伸指弹了弹春天拖延的长长的尾巴,又微微拍了拍夏天的额头。有节律的春抽身离去,夏贴身前来了。

夏到了,跟上大自然气象变换,其色彩由初夏始,一日更比一日浓稠了。似乎夏天的形状,也随之流动,继而膨胀起来。竹摇清影幽窗罩,杜鹃花开遍山丽,布谷声声夏令新,万顷麦香飘万家。这般生动的一幅幅图景,在夏天的门楣晃动出时令的鲜明。

宋代王安石《初夏即事》云:“石梁茅屋有弯碕,流水溅溅度两陂。晴日暖风生麦气,绿阴幽草胜花时。”宋代陆游在《幽居初夏》中说:“湖山胜处放翁家,槐柳阴中野径斜。水满有时观下鹭,草深无处不鸣蛙。”豪情巨诗的一点点,用心读进去了,便切知初夏堪比春色,同等鲜活的生命色彩和韵味自会喷薄而出。

初夏每次回到家乡,也都一一应了一幅幅美景图。娘在这幅初夏画卷中动手去做初夏五色饭。这是家乡的习俗,寓意吉祥如意。

初夏,菜地青绿的豌豆成熟了,母亲收获回来,用作做五色饭的原料。母亲还准备了香菇、胡萝卜、大米、瘦猪肉,备齐之后,便投入到初夏五色饭的操作之中。

母亲先将胡萝卜、香菇切丁,瘦猪肉也切丁,用葱姜水浸泡去腥,然后切丁的瘦猪肉入锅迅速翻炒,接着放入胡萝卜丁和香菇丁,加入调料略炒盛出。然后,母亲开始淘米,入锅蒸煮。米饭即将熟透,撒入洗净的豌豆。大米饭蒸好,盛入碗中,上面各加一层事先炒好的三色菜,初夏五色饭便做好了。

做法虽然简简单单,却是十分诱人的。家乡初夏五色饭的主角是初夏熟透的豌豆,绿亮亮,嫩鲜鲜,白花花的白花似乎甘愿做了配角。

在远去的故乡,每年初夏来临,母亲总是施展巧手,将五色饭倾心做到精致,做到富有观赏性,像极了爱之不舍的艺术品,本为平淡无奇的农家饭,母亲硬生生做出特有的好味道来。

吃了初夏五色饭,预示夏热在季节的轨道上甩开了膀子,故乡的父老乡亲,也迈开了紧随的脚步。(董国宾)

## 蚊子最怕一种“水”

夏天除了炎热之外,最让人难以忍受的就是蚊子了。面对烦人的蚊子,很多人都会采用蚊香、电蚊香液、杀虫喷雾剂等等来消灭。然而,这些东西都是有药物成分,长时间使用的话,容易对身体健康造成危害。尤其是杀虫剂,有人在的时候使用,可谓是“杀敌一千自损八百”。其实,蚊子最怕一种“水”,既能消灭蚊虫,又不会对身体造成伤害。

### ◆ 白糖+洗衣粉溶液

我们先准备一个容器,往里面加入一勺白糖,再加入一些洗衣粉,最后倒入一点温水。把洗衣粉和白糖均匀搅拌,让它们充分溶解,这样就制作成了消灭蚊虫的“杀虫水”。把它放在床头柜,或者是墙角,就可以起到消灭蚊虫的效果。

白糖和洗衣粉融合之后,会散发出一种类似人体身上的汗渍味道。而蚊子之所以会叮咬人,就是因为人们身上的汗渍味道。如果一碗水不够,就在家里的各个角落多放一点。

### ◆ 创可贴+风油精

俗话说:“防范于未然”,虽然家里有“杀蚊水”,但是难免会有一些漏网之鱼。或者,蚊虫和人离得太近,自然就不会舍近求远,专门跑到碗里面去。因此,我们可以做一些防蚊虫的措施,在睡觉的时候,让蚊虫不敢靠近我们。

我们可以准备一个创可贴,然后在创可贴的“棉花处”,滴上一些风油精。然后,把创可贴贴在身上,或者是门框上。因为风油精的味道,是蚊虫最害怕的。这样可以有效避免蚊虫跑进房间,或者靠近身体。(胡安娜)



目前,骨质疏松已经成为我国中老年人的一个非常重要的健康问题,50岁以上人群骨质疏松症发病率为19.2%,65岁以上人群骨质疏松症发病率达到32%。

骨质疏松症最严重的后果是在无外伤或轻微外伤情况下出现骨折。对于老年骨质疏松症患者,补钙是非常重要的。那么,骨质疏松症患者如何科学有效的补钙呢?

在饮食方面,应该做到均衡饮食,多吃含钙量较高的食物。牛奶及奶制品含钙量较高,而且钙、磷比例适当,人体利用率也较高,是人体钙的来源。按照《中国居民膳食指南》推荐,每人每天需要摄入300毫升的液态奶,每天选择一杯牛奶(220毫升)外加一

量的钙,那就需要额外服用钙剂。那么额外的钙剂又应该怎么来补呢?

固体钙和液体钙吸收率的差别并不大。因此,在选择钙剂时,主要从钙的含量、吸收率以及副作用大小、价格因素等几个方面来考虑。碳酸钙、磷酸钙等无机钙含钙量高,吸收需要胃酸参与,建议在饭后1小时-1.5小时服用效果较好。无机钙的水溶性低,吸收率也低,容易刺激肠胃,出现腹胀、恶心、呕吐等副作用,容易导致便秘等不良反应,对于便秘比较严重的人,不建议服用。

在口服钙剂时,还需要注意钙剂不宜与锌剂、铁剂或多维片(含有磷、锌、铁等矿物质)等同时服用,因为它们会影响钙的吸

## 骨质疏松患者该怎么补钙

杯酸奶(100毫升),就可以达到一天300毫升液态奶的摄入量了。除牛奶及奶制品以外,豆类及豆制品(豆腐、豆腐干、豆皮等)的含钙量也很高,但如果一次食用过多,可能会出现腹胀、反酸等不适,所以每天食用100克-150克左右即可。除上述以外,鱼、虾等海产品、绿色蔬菜及鸡蛋也是较好的补钙食物。

老年骨质疏松患者建议每日摄入元素钙的总量为1000毫克-1200毫克,最高不应该超过2000毫克,而老年骨质疏松症患者普遍存在钙与维生素D的不足或缺乏。除饮食补充外,每日尚需补充元素钙500毫克-600毫克,如果从日常的膳食中不能获得足

收。同时,还应该尽量避免与牛奶、豆制品等高钙食品同服,避免一次补充钙量过多影响钙的吸收。

部分人群单纯补钙效果并不好,这可能与体内缺乏维生素D有关,维生素D是促进肠道钙吸收的重要因素。如果没有维生素D,即便补充再多的钙,小肠也很难吸收。因此,在补钙的同时,建议增加户外活动、多晒太阳,或是选择添加维生素D的钙剂,也可以额外补充维生素D。

总而言之,老年人应均衡饮食,选择适量蛋白质、富含钙、低盐的食物,除此以外还要避免吸烟、酗酒,日照至少20分钟,外加适合自己的体育锻炼。(伊羽雪)



## 立夏后养生须 抵御湿热邪气

5月5日立夏,这是夏季的第一个节气。中医专家提示,立夏之后,气候特点以湿热为主,人若不能适应,感受湿邪,则易发病。

立夏标志着自然万物由“生”到“长”的一个转折。立夏之后,天地之气相交,气温开始升高,湿热之气渐盛,人体的阳气也逐渐旺盛,新陈代谢开始增强,毛孔开泄易感受邪气,因此需重点防范几类疾病。

立夏后易发皮肤疾病,如痱子、过敏性皮炎、汗斑、湿疹等。可通过勤洗澡、勤换洗衣物等,保持皮肤清洁干爽,避免到蚊虫多的地方,还可佩戴芳香化湿的香囊,并适量服用药膳、代茶饮等,以达到祛湿清热的功效。

同时,夏日感受湿邪、暴饮暴食、食用不洁食物或过量食用冰品、海鲜等,容易发生泄泻。若有吐泻不止甚至乏力、脱水、意识不清等表现,需要尽快就医。三餐清淡有节制,减少寒凉食物摄入,适量喝姜汤等可更好避免泄泻发生。

中医认为,夏季属火通心脉,此时养生防病也需围绕养心展开。心主神明,夏日养生宜保持心神安宁平和,培养偏安静的兴趣爱好,避免动怒。可适当服用莲子、百合、竹叶等清心养心安神之品,还可适量服用红色食物,补气养血,如红枣、番茄、胡萝卜、樱桃、红豆、红米等。

中医主张“春夏养阳”。专家提示,夏季昼长夜短,可夜卧早起,顺应自然规律;饮食宜清淡,应减少冷饮、冰淇淋、凉菜、海鲜、肥肉等寒凉或油腻之品摄入,以顾护脾胃阳气;尽量三餐规律,餐后至少半小时后可适量运动帮助消化。此外,应及时补充水分,避免出汗过多损伤津液。(黄娜)

每逢酷热难当的盛夏,我国便有食用百合消暑的食俗。百合是一种集观赏、食用、药用于一体的颇具经济价值的花卉。初夏时节,百合花便成为重要的观赏花卉,它开出的花呈喇叭型花朵,有的洁白素雅,有的鲜红娇艳,有的桔黄娇柔,婀娜多姿,芳香四溢,成为婚庆喜宴馈赠佳人亲友的礼花。

百合花在我国栽培历史悠久,南北朝时,后梁宣帝就曾题诗赞美百合花:“接叶有多重,开花无异色。含露或低垂,从风时偃仰。”唐代王维也有赞美百合的诗句:“冥搜到百合,真使当重肉。果堪止泪无,欲纵望江目。”宋代罗愿的《尔雅翼》中曾记载:“百合,小者如蒜,大者如碗,数十片相累,状如白莲花,故名,言百片合成



焯水可能会破坏蔬菜中的水溶性维生素及矿物质,特别是维生素C。而焯水对蔬菜中维生素的影响与蔬菜的PH值、加热温度及时间有关,如蔬菜煮5-10分钟,维生素C可损失70%-90%。

那么蔬菜该如何焯水才能留住营养?

**火力要旺、水量要足、时间要短** 旺盛的火力让水一直保持沸腾状态,充足水量保证中途不会因加水而降温。在蔬菜较多时,应分批焯水,以防止温度过低。在沸水中短时焯水,蔬菜中的氧化酶很快失去活性,且沸水中几乎不含氧气,从而减少了维生素C等营养素的氧化损失。但由于维生素C不耐热,所以时间一定要短。一般来说,西蓝花、花菜焯水2分钟左右,菠菜、香椿焯水1分钟左右即可。

**放盐加油** 在蔬菜投入沸水之前加少量

## 清热消暑话百合



也。”林洪在《山家清供》中记述:“春秋仲月采百合根暴干,捣筛和面作汤饼,最益气血。”明代李时珍在《本草纲目》中记述:“百合之根以众成也,或云专治百病,故名亦通。可清痰火,补虚损”。

百合还是佳蔬、良药。百合质地肥厚、醇甜清香、甘美爽口、营养极其丰富。研究表明,百合含有多种生物碱和蛋白质、脂肪、淀粉、糖类、钙、磷、铁、硒、铜及多种维生素、胡萝卜素等

营养物质。中医学上以百合的鳞茎入药,其性微寒、味甘,具有润肺止咳、清心安神、补中益气、清热利尿、凉血止血、健脾和胃等功效。因此,百合对于夏日燥热引起的肺气不足、久咳气喘、虚损惊悸、心烦失眠、咽干喉痛、鼻出血以及更年期男女出现的神疲乏力、食欲不振、低热烦躁等症状,具有很好的食疗作用,可增强人体免疫功能,乃夏季常用的滋阴补品。此外,百合还可用于夏季心火肺热所致的急性慢性湿

## 蔬菜焯水有讲究

盐,蔬菜就处在细胞内外浓度相对平衡的环境中,其可溶性成分扩散到水中的速度会减慢。在投入蔬菜之后加点油,油则会包裹在蔬菜周围,在一定程度上阻滞了水和蔬菜的接触,减少了水溶性物质的溢出,同时可防止氧化酶破坏叶绿素,保持蔬菜鲜亮颜色。

**冷水降温** 焯烫后的蔬菜若马上用来烹炒,不可用凉水,若暂时放置,则要迅速用冷水降温。焯烫后的蔬菜温度比较高,出水后与空气中的氧气接触,易发生热氧化作用,造成营养素的损失,对绿叶菜来说尤其明显。所以,焯水后的蔬菜应及时冷却降温,可将其过一下冷水,或者投入冷水中,再马上捞出。而且焯烫后的蔬菜即使用冷水降温,也不能在空气中久放,最好捞出后立即烹炒或食用。(董宁)

疹、皮炎、痱疖、痤疮等皮肤病的食疗。百合还可做菜入饭,炒、煎、烧、蒸、煮,能做出二、三十种高中档佳肴,其中最为名贵的有百合雪莲、蜜饯百合、百合虾仁、百合烧鸡、百合牡丹、糖水百合、百合糖糕、百合元宵、桂花百合羹等,清香味美,甜而不腻。

食用百合消暑在我国由来已久,早在宋代江浙一带民间便在夏季用百合制作消暑饮料食用,明清以来更盛。目前,我国很多地区每逢盛夏仍有饮用百合汤消暑的食俗。人们把百合一瓣瓣剥下,浸在清水中漂洗干净,加上一把绿豆,文火煮之,待冷却后再辅以冰糖、薄荷水,即制成了盛夏消暑佳品百合绿豆汤。此外,百合莲子汤、百合银耳汤、冰糖百合等,也是盛夏消暑去热的佳品。(刘桂云)

**双花饮:**取金银花15克,菊花15克,山楂15克,水1升,煮沸后用文火再煮30分钟,凉后加3匙蜂蜜。适用于伤暑身热、烦渴、眩晕、咽痛等症。可作为高血压、高血脂、冠心病、痢疾患者之饮。

**翠衣绿豆汤:**绿豆30克,西瓜翠衣60克,赤茯苓10克,水1升,一同加入锅中,煮至绿豆开花,闭火滤渣,加入适量冰糖,凉后饮用。本品解暑生津,适用于心烦口渴、苔腻、尿赤、午后乏力。

**荷叶粥:**鲜荷叶1张,大米100克,粥煮好后取出荷叶,即可食用。荷叶是传统药膳常选用的原料,气芬芳,解暑利湿,并具降血压和降血脂的作用。

**双豆薏米粥:**白扁豆50克,绿豆50克,薏米50克,煮熟温食。白扁豆清暑化湿,健脾和中,与绿豆同用,既消暑除烦又生津解渴。

**双冬煲虾仁:**虾仁50克,莴笋50克,大米100克,天门冬、麦门冬各5克,煲60分钟。此粥温肾开胃、滋阴润燥、生津化痰。(旭锐)



## 清凉解暑佳品