

古丝绸之路绵延数千里,各种地方美食众多,在地处河西走廊中部的甘肃省山丹、张掖、酒泉、玉门、敦煌等地,有一种叫作“炒拨拉”的街头小吃,麻辣可口,肥而不腻,制作简易,颇受欢迎。

行走在街边,在支起的简陋的布棚子下,放着一只炉子,炉子上放置的不是锅,而是一个硕大的铁鏊子,周围有棹,中间微凹,鏊子四周,散乱地放着几个小板凳。待到食客坐定后,摊主就像一般炒菜地那样忙活起来。先是半勺油,一般是羊油或猪油。佐料不需多,孜然、盐和辣面子即可,配菜也不需要太多,洋葱、姜、青椒就行,都是为了去个腥膻味。葱、姜、辣椒先爆香,然后放入主要食材,就是事先准备好的羊下水——心、肝肺、肠肚,也有羊头肉和腰子。此时,摊主抡起平口铁铲,把紧紧缩在一起的羊杂碎拨拉来拨拉去,随着此起彼伏的“吡吡”声,数分钟便炒好了,摊主将铁鏊子上的这些炒熟的羊杂碎用勺勺拨拉成几份,分在鏊子的每个人面前,顿时香味扑鼻,你一筷,我一筷,猛火爆炒出来的美味,要趁热吃,带着温度的铁鏊和炉子,把这市井生活烘烤得更热乎,这便是丝绸之路上传名遐迩的“炒拨拉”。

为什么叫“炒拨拉”?在当地,有着这样一个传说:古时候的山丹、张掖、酒泉是兵家必争之地,扼守着千里河西走廊的咽喉。公元前121年,西汉将军霍去病在这里创建了军马场,并逐渐发展成了世界上面积最大的军马场之一。战时食物短缺,战马死后,马肉都给军官们吃了,剩下的内脏及头肉之类的就分给士兵们。在烹饪时便就地取材,用几



## 诱人的“炒拨拉”

块石头垒个灶,盾牌放在上面就是锅,士兵们三五成群,围坐在一起吃。后来这种吃饭方式渐渐被当地的老百姓学会并加以改良,用牛、羊杂碎等为主要食材,放在铁鏊子上炒制,演变成今天的“炒拨拉”。

至于“拨拉”,因是平底铁鏊子,且用大火爆炒,为了防止粘锅,整过制作过程需不停地用铁铲来回“拨拉”。另外,在很久以前,摊贩们在制作“炒拨拉”时,每次都是一次炒出一大堆放置在铁鏊子边,待食客们前来购买时,摊贩便根据付钱的多少用铲

子“拨拉”一堆儿放到食客面前。

“炒拨拉”在当地的县志里这样记载:“炒拨拉因动作得名,支以铸铁鏊子,炒拨拉的主要食材其实是羊杂,诸如心、肺、肠、肝、腰花、肚子等,先将原料洗净,切好,再佐以皮牙子(指洋葱)、大蒜、青红椒、葱段、辣椒粉、孜然等辅料,首先将切好的羊肝、肺、肚、肠、心等佐以调料、葱花、蒜苗下锅,以柴火或煤炭为燃料,用猛火爆炒,待熟即食。炒拨拉冬季进食最佳,麻辣适度,肥而不腻,烟火气十足,边炒边吃,美味可口,热乎乎。”短短几行字,生动形象,似乎还能闻到香喷喷的味道。

“炒拨拉”的摊点白天以固定的小店铺为主,可一到黄昏时,街头巷尾到处都是摊点,摊贩们将铁鏊子架在屋外,现场制作,由于烹制的过程对外开放,热腾腾的烟火气雾四散开来,哪里还需要打广告、吆喝呢?扑鼻的香气,能飘好几条街呢。由于那浓郁的孜然味,爱它的人,爱得深切,而不爱的人,则掩鼻而走。

随着社会的发展和生活方式的改变,在街上摊点围成一圈吃“炒拨拉”的人慢慢少了,不少人都是炒好盛在盘子里坐在餐桌上,或者打包带回家。不管食用方式的如何变化,人们最想念的还是那唇齿间的香味和那香味背后的热闹劲。作为一道受大众欢迎的地方风味小吃,“炒拨拉”难登大雅之堂,但是它的门庭从没有冷落过,路边摊上,它一直都是炙手可热的“名角儿”,一年四季食客不断。

假若你有机会来河西走廊,可不要忘了吃这里的“炒拨拉”噢。(汪志)



## 走出配戴老花镜的误区

得了老花眼,选择一副合适的老花眼镜必不可少。戴老花镜也大有学问,那么,老年人配戴老花镜有哪些误区呢?

**图便宜随便买一副。**很多中老年人因为贪便宜,经常在街上随意购买一些5元、10元一副的老花镜。眼科专家指出,过于便宜的镜片有可能是工业玻璃,而非光学镜片,杂质多、不清晰,而且这些镜片无法阻挡紫外线,长久配戴会加重眼睛疲劳,甚至会造成眩晕、恶心等,有白内障的人易加重病情。此外,“双眼度数相同”是最大的缺点。在此提醒大家,应该选择能够出具工业生产许可证的眼镜企业。

**一副老花镜戴到底。**不少中老年人认为,老花了配上一副老花镜就可以了,等用坏了再换,其实这种认识是错误的。老花的状况会随着年龄增长,眼球晶状体会硬化、增厚,而且眼部睫状肌的调节能力也会随之减退,导致变焦能力降低。建议3至5年去医院检查一下,以更换合适的眼镜。

**放大镜代替老花镜。**有些老年人眼睛花了却不配戴老花镜,经常用放大镜看书看报。眼科专家提醒,老人使用老花镜,一是为了看清楚字,二是起到维持视力、保护眼睛的作用。而放大镜不仅起不到保护眼睛的作用,使用时间长了,反而会导致眼睛酸胀、疲劳不适,并可伴随头痛。放大镜只适合在某种场合或特殊情况下临时使用。

**多人共用一副老花镜。**目前,还存在夫妻共用一副老花镜的现象,这种做法并不科学,夫妻老花程度不同是一个重要原因。此外,二人的瞳距、散光程度等都可能不同,若使用瞳距不合适的老花镜,看东西时会产生头晕。

**老花镜的镜片越大越好。**老花镜片偏大,会导致瞳距与镜片的几何中心不一致。配戴这种老花镜后,即使度数正确,时间一长也会感到眼球酸胀,甚至产生头痛、怕光和复视等不适。一般以镜框上沿不遮住眉毛为好;如果戴上老花镜后感到不适,应重新装配,千万不能怕麻烦而勉强

凑合。

**年轻不会老花。**现代人读书看报、用电脑、玩手机等,一切都离不开眼睛,眼睛早衰现象普遍,现在老花眼已提前至40岁出头。

**老花眼会自己变好。**不戴老花镜也能看书,出现这种情况,是得了早期白内障,晶状体发生了混浊,吸收水分后引起屈光变化,类似近视,正好“抵”去老花的度数,变得看近物可以不戴老花镜了。

**老花眼是正常生理现象,不存在保健问题。**人到了一定年龄,除老花眼以外,常有干眼症、白内障、青光眼、老年性黄斑变性等很多眼病,均会影响视觉功能。发生老花眼后,应到正规医院详细检查。平时阅读、看电视等时间不宜过长,并经常要远眺、瞬目,多做户外运动、合理饮食。

**近视眼不会发生老花。**眼睛原有的屈光状态影响老视症状出现的早晚。年轻时有远视眼者,老花出现的会早,近视眼出现的较晚或不发生。但并不是所有近视眼,在任何年龄都不需要戴花镜。(郭旭光)

## 冻梨,有文化

随着哈尔滨“冰雪大世界”的火爆,一种富有东北地方特色的民间小吃——冻梨,迅速蹿红,成了网红食品,不仅被摆盘,被做成冻梨咖啡,最近,连“冻梨大雪雕”也正式上线了,吸引了大批游客。

冻梨,一下子成了人们的新宠。说起东北冻梨,早在一千多年前的宋代,就已经出现了。辽代的契丹人就有吃冻梨的习惯。北宋庞元英在《文昌杂录》中载:“余奉使北辽,至松子岭……压沙梨,冰冻不可食……取冷水浸,良久,冰皆外结。已而敲去,梨已融释。”当时的契丹人已开始吃冻梨。此外,黄庭坚、文彦博等文人也对冻梨有过描述,足以说明早在辽宋时期,冻梨便已经出现。除此之外,地处西北的甘肃、青海、宁夏等地,也有关于冻梨的记载。

清代《黑龙江述略》载:“奉天产梨,经冬则冻如枯木,以盆贮冷水浸之,历日乃润可食。”在清代,冻梨是被当做贡品进贡朝廷的。据史书记载,乾隆十年十二月三十日,奉天将军达尔当阿等差人送“野鸡、冻梨及榛子等”贡品。可见,冻梨具有悠久的历史,在古代也是深受人们喜爱的冬季美食。

冻梨具有冰凉清甜、口感细腻、酥脆的特点,有生津、润燥、清热、化痰、促食欲、助消化等保健功能,还可以解酒、消肿,用来治疗感冒、咳嗽等病症,其药用价值也不容忽视。在北方地区,尤其是东北地区,冻梨已经成了一道家家户户必备的传统美食。它既是一种抵御严寒、补充维生素的独特方式,又承载着东北人民的生活智慧和饮食文化。想想看,在没有冷藏技术的古代,东北人用朴素的方式找到了应对严寒、丰富冬季食谱的方法,这本身就是一种热爱生活的体现,蕴含着人与自然和谐共生的理念,也是我国北方民族的生存智慧的体现,其文化价值和历史影响是不可忽视的。

冻梨,在我国传统文化里,还用来形容老人面色。《释名·释长幼》载:“九十曰鲐背……或曰冻梨,皮有斑黑如冻梨色也。”《仪礼·士冠礼》:“黄耆无疆。”汉代郑玄注:“黄,黄髮也。耆,冻梨也。皆寿徵也。”后人在诗文中也经常用到这个词。如宋朱熹《兼山阁雨中》诗句:“面似冻梨头似雪,后生谁与属遗经。”清乾隆皇帝的《静斋斋中偶尔成咏》有:“虽未冻梨逮耄耋,且欣硕果具精神。”皆是指年龄老了。(孟祥海)



## 冷冻的馒头能不能吃

馒头是中国传统的发酵类主食。大家买多了或者蒸多了,吃不完放进冰箱里保存是常有的事。但是,一直流传着馒头放冰箱里冷冻时间超过3天就会滋生黄曲霉毒素的说法,这是真的吗?

### ◆◆◆ 什么是黄曲霉毒素?

黄曲霉毒素是黄曲霉菌和寄生曲霉菌的代谢产物,属于一类致癌物,对肝脏组织的破坏性极强,1毫克的黄曲霉毒素就可以导致癌症发生,一次性摄入20毫克的黄曲霉毒素就可直接导致成年人死亡。黄曲霉毒素并非什么稀罕之物,它冷不丁就会“探出头来”,比如变苦的瓜子花生等坚果、久泡的木耳、奶制品和土榨食用油中、没洗干净的筷子砧板。

### ◆◆◆ 冷冻馒头上会不会有黄曲霉毒素?

首先,黄曲霉毒素的产生是有条件的,需要霉菌的产毒能力,又需要适宜的温度和湿度。黄曲霉毒素产生的最适宜温度是25℃到30℃,而冰箱的温度是在0℃以下甚至到零下18℃,在这种情况下,能够产生黄曲霉毒素的几率是较小的。

### ◆◆◆ 冷冻馒头发霉是怎么回事?

馒头在冰箱中能储存多久与馒头本身操作过程中的卫生程度有很大关系,比如在蒸馒头的时候使用的面粉已经发霉变质了,再或者是馒头在冷冻前在室温环境下就已经放了很长时间,又或者是在冷冻馒头的时候没



有密封,跟生鱼、生肉等食物放在一起被污染了。类似于上述这些情况,就可能导致馒头在保存过程中滋生黄曲霉毒素。

那如果去掉馒头发霉的地方,还能继续吃吗?已经发霉的馒头是不建议食用的,黄曲霉毒素只需要一点点就会中毒,即便发霉的不一定是黄曲霉毒素,很多霉菌也都对身体有害。虽说去除了发霉的部分,但毒素是用肉眼看不到的,可能早就扩散到了馒头的其他部位,如果再继续吃剩下的部分,还是会面临一定的健康危险。

那加热吃总没问题吧?也不行,因为黄曲霉毒素的耐热性很高,一般达到280℃以上才能裂解,咱们普通的烹饪方式加热最多也只能达到200℃,所以还达不到破坏黄曲霉毒素的程度。

### ◆◆◆ 冰箱储存食物有哪些注意事项?

恰当地保存食物、避免霉菌毒素滋生才是关键。如果大家长时间不清理冰箱,冰箱内部就可能随着食品的放入而导致金黄色葡萄球菌、沙门氏菌、单增李斯特菌和耶尔森氏菌等多种食源性致病菌污染。冰箱冷藏层温度较低,细菌基本上都会停止生长,但如果没有被冻死,那在适当的条件下,依然可以繁衍滋生。

### ◆◆◆ 对冰箱储存食物需要特别注意几点

要定期对冰箱清洗消毒,每隔几个月擦拭一次,包括各种层板和过滤网,从而抑制病原体的存活。

食物贮藏量不要过多,堆放要留有空隙,以免影响冷气循环。

存放食物时要生熟分开,熟食要进行密封存放,避免交叉感染。

建议现吃现买,避免剩菜剩饭,如要放入冰箱的,必须在下次食用前彻底烧透,尽量杀灭病菌。(黄娜)



## 夏秋之交要防四病

夏秋之交,天气忽冷忽热,燥湿不调,寒温难定,容易得病。因此,保健养生就显得尤为重要,除了早睡早起、多吃润肺生津之品外,还应做好以下四防。

**防肺燥** 秋天的主气是燥,燥气通于肺,所以从立秋开始就应该重点养肺。初秋,热气未退,肺燥者要开始吃些清凉润肺之品,如百合、莲藕、雪梨、白果、杏仁、枸杞子、马蹄、银耳等。如果咳嗽、咽干、舌黄可酌饮清热类茶水,如桑叶、白菊花、麦冬各5克,水煎代茶饮,或桑叶、黄芩各3克,桔梗5克,水煎代茶饮。

**防便秘** 立秋之后,雨水渐少,气候渐燥,大肠与肺气通于秋令,所以燥气也常伤肠津而易于便秘。保养大肠方法是多喝水,特别是早晨一定要喝一杯水。多吃润肠通便的蔬菜、水果,如萝卜、莴笋、西瓜、银耳等。

**防鼻血** 秋后燥热易伤肺络而出现鼻干出血,要少吃辛辣燥热之品,如酒、辣椒等。

**防秋困** 克服秋令,因燥热耗阴伤气,所以立秋后易乏力困倦,养生的办法是早睡早起,保证睡眠。适当用一点西洋参、话梅泡水代茶饮,话梅性酸,可帮助生津,收敛肺气。(胡佑志)

甜椒、尖椒、线椒、小米椒……不同辣椒形状颜色各异,辣度上也差别较大,烹调时要根据它们的口感来调味做菜。

### 甜椒生吃保留更多营养

甜椒看起来有点像灯笼,也称灯笼椒、柿子椒。甜椒皮薄肉厚,口感脆甜,虽称辣椒,却一点也不辣,可以直接当蔬菜食用。甜椒有红、黄、绿等多种颜色,又被称为彩椒。甜椒维生素C含量高达130毫克/100克,洗净去籽切丝后生吃(如蔬菜沙拉)可以更好地摄入其中的营养。当然,熟吃也不错,如炒鲜鱿鱼、炒肉丝等。

### 线椒炒海鲜色香味俱全

线椒形状细长,肉质比较薄,辣度柔和,香味突出,加热后不变色,也不会掩盖食材的鲜美,可用于提香提

色。比如,炒海螺肉、炒鲍鱼、炒五花肉等,都非常鲜美。也适用于制作辣椒红油,或者用来做辣子鸡、麻辣干锅等。

### 杭椒与牛柳是绝配

杭椒看起来细长,但相比线椒更为粗短。杭椒辣度适中,味道微甜。它富含维生素C,牛柳则富含血红素铁,维生素C能促进铁的转化和利用,所以杭椒和牛柳搭配不仅美味,营养也很高。此外,做成杭椒爆鸡丁、杭椒焗苦瓜、油焖杭椒、生煎杭椒等都不错。

### 尖椒适合做虎皮尖椒

尖椒有多种,如常见的牛角椒就属于尖椒的一种。它皮厚、肉质厚,比甜椒辣,但比不上小米椒。尖椒营养高,如小红尖辣椒维生素C为86毫克/100克,维生素B1达到0.16毫克/

100克,膳食纤维高达11.8克/100克。除了做虎皮尖椒,还可以做酿菜(切开后往里面塞肉),炒鸡蛋、炒肉等。

### 螺丝椒炒肉非常入味

螺丝椒形似螺丝,皮薄肉脆,辣度很高,拿来炒肉非常入味,如炒鲜鲍鱼、炒牛肉、炒猪肉等。也可以与蛋类、豆制品等进行搭配,如螺丝椒炒豆干、螺丝椒炒素鸡。

### 小米椒适合凉拌作蘸料

小米椒个头小,辣味十足,香气不突出,适合切碎或者取辣椒水用于凉拌,如酸辣蕨根粉,或者切圈后作为蘸料,用于火锅、饺子等。另外,它还可以搭配肉类、豆制品、菌藻类等食材直接炒制,以及用于制作辣椒酱,或作为火锅、串串的底料等。(伊雨雪)



## 不同辣椒根据辣度选吃法