

酒浮

记得唐代诗人白居易有一首《问刘十九》：“绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无。”诗中所指的酒即米酒，家中新酿的米酒还未过滤，酒面上泛起一层绿泡，香气扑鼻。在我的家乡，除了享誉陇原的镇原老席、糖油饼等美食让人垂涎三尺外，还有一种类似米酒而极具特色的民间小吃——酒浮，在炎炎夏日里，散发着独特的“至味魅力”，它用清凉的自己，浇灌着人们酷暑难耐后的挑剔味蕾。

酒浮，家乡人又叫“甜酒浮”“甜醅子”，从酒精含量和制作工艺上来看，当属米酒的一种。制作酒浮的基本原料是黄土地上生产的

小麦，也有小部分人用燕麦。其制作过程比较简单，将挑选好的粒大饱满的干小麦喷水拌湿，用石春子春皮，煮熟晾温后拌上酒曲，放在密闭的容器里，发酵一天一夜即可食用。酒浮的酒精含量一般在十度以下，略带甜味，在炎热的伏天，兑入凉开水泡饮，清凉透顶，解暑解渴。

关于酒浮的来历，家乡还流传着一个广为人知的小故事。传说很久以前，有个小伙子和娶进门不久的媳妇闹别扭，媳妇一气之下回了娘家，当时恰巧是麦黄时节。俗话说“蚕老一袋烟，麦黄一晌午”，小伙子每天都一个人在麦地里忙着

抢收。家里的面很快用完了，他也顾不上推磨，不得不每天煮点熟麦粒充饥。一日，小伙子又提了半瓦罐熟麦粒放在田间地头，由于这天天空乌云密布，怕突然下“冷子”（对冰雹的俗称）而忙着割麦，不知不觉忘了肚子饿，天黑回家才想起那只瓦罐来，便想着第二天再接着食用。结果第二天中午，他感到肚子饿时，刚打开瓦罐盖子，一股浓浓的香味扑鼻而来。他用手指一蘸，放在舌头上一舔，既清香又浓醇，索性端起瓦罐来猛喝了几口，立时觉得全身轻松，浑身是劲。后来，小伙子在瓦罐甜水的启发下，不断琢磨推敲，制作出了更有用的

酒曲。放了酒曲后酿出的水比瓦罐里的水还香甜，小伙子高兴之余，给这种甜水取名为“酒浮”。后来，小伙子将这种制作酒浮的手艺教给了村里人，这样一传十十传百，竟然成了一种家喻户晓的美食小吃。

在炎热的夏天，不管收割打碾还是农闲时节，各家各户通常都会准备酒浮，尤其是在三伏天，这时来一碗酒浮，赛过任何冰镇饮料。这个夏日，没有什么比喝一碗自制的夏日美味更清凉了！（刘志洲）



螃蟹要怎么蒸才不会出现断腿又流黄

秋风起，蟹脚痒，菊花开，闻蟹来。又到一年一度吃螃蟹的时节了。

虽说现在螃蟹一年四季都可以吃到，也可以买到，但是这个季节的螃蟹是最肥美，价格也最便宜。不管是从营养方面，还是口感方面来说，

都是其它季节比不上的。

很多人不知道螃蟹怎么做，怎么来蒸？蒸多久？怎么蒸才不会出现断腿又流黄的现象？

大多数朋友为了让螃蟹快些熟，会选择将水烧开后，再把整个螃蟹放进去。这个做法是错误的。因为，螃蟹本来处于一个常温的状态，一旦把它放到热水锅里去蒸，它立马会感觉到四周的温度发生急剧的变化，这个时候它就会烦躁不安。由于温度的不断攀升，螃蟹就会在里面爬来爬去，在爬的过程中，蟹腿就会卡在笼屉的小孔里，在挣扎的过程中就会出现断腿的情况了。很多人在蒸螃蟹时，还喜欢将螃蟹捆绑起来蒸，没必要，而且也太繁琐了。

所以，蒸螃蟹千万不能用热水或者是开水来蒸，一定要选择“温水煮青蛙”的方式，不知不觉的让锅里的温度缓慢上升。这样螃蟹在蒸的过程中，对于周围慢慢上升的温度，就不会产生明显的反差，而当它们感到锅里面的温度已经上升到自己不能承受的时候，螃蟹就会处于一个晕厥的状态，这样一来，它自然就不会挣扎了，当然每一个蟹爪也都是完完整整的。

买回家的螃蟹，我们先把它放进盆里，加入适量的清水，再加入一点点白酒，同时还可以滴一点点白醋，因为白醋可以软化螃蟹身上的一些

泥土和脏东西，而白酒可以让螃蟹把嘴里和肠道里的脏东西吐出来。

大家还要注意，我们把它放入盆子里，一定要用一个锅盖将它盖起来。10分钟后，水里会有许许多多的脏东西，再找一个牙刷把螃蟹的肚子、脚丫都要刷洗干净，尤其是蟹钳，上面的绒毛一定要仔仔细细的刷洗干净。洗干净的螃蟹，用清水冲两次，冲洗干净后放在一旁备用。蒸锅里准备适量的清水，加一点花椒、生姜、葱段，再把蒸格摆放进来，在蒸格上面摆一层生姜、葱段，铺上满满的一层，接着再把螃蟹放在上面。最后盖上盖子，蒸18分钟，一般情况下螃蟹越大蒸的时间越长，所以大家要根据实际情况来定。

随着锅里面的温度不断攀升，原本活泼的螃蟹慢慢地不再动弹。接着可以把锅盖打开，将螃蟹翻个面，翻面可以保证在蒸的过程中蟹黄不流出来。18分钟后关火，这样蒸出来的螃蟹没有任何的土腥味，而且肉质鲜嫩。蒸好的螃蟹摆入盘中，准备一点点姜汁，就可以美美地享用了。

螃蟹属于寒性，因此在吃的过程中最好搭配一点点生姜汁，或者熬一点生姜水搭配来吃哦！这样才不会引起胃部不适。吃螃蟹要适可而止，尤其是平时胃就不太好的朋友，螃蟹要尽量少吃，甚至是不吃。（华娜）

怎样才是科学骑行

近年来，骑行出游在全国各地受到公众喜爱。随着“骑行热”不断升温，如何掌握科学骑行方法？怎样合理规划骑行计划？骑行运动是否会影响生育力？近日，医学专家解答了“骑友”们的疑问。

◆ 如何掌握科学骑行方法，采取何种姿势？

掌握正确科学的骑行方法才能更好促进身心健康。有些骑行爱好者没有经过规范训练就突然高速骑行、长途骑行，这样容易对身体造成伤害，严重者可能导致关节积液、炎症，甚至软骨和半月板损伤。

科学骑行有以下三大要点：

首先要选择合适的自行车座驾，尤其要注意调整座椅的高度和舒适度。选购自行车时，一定要根据自己的身高、体重、身材比例来选择适合的自行车，否则骑行时身体会不舒服，动作不协调，容易摔倒。

其次，初学骑行者要先找到适合自己的频率，再增强运动量。普通人每分钟的蹬踏频率在60—80次。每次骑行前要有20分钟低速度的热身，身体微微出汗即可。

再者，骑行姿势非常关键。骑车者身体过度前倾时，为了观察前方路况，必然要抬头、仰颈。这是一种强迫性姿势，可造成颈部肌肉紧张。而骑行时腰部过屈的姿势，会增加腰椎间盘的负担，久而久之会增加腰肌劳损和腰椎间盘突出的发病风险。因此，骑行者要注意保持正确的骑车姿势，上半身放低，头部稍倾斜前伸；双臂自然弯曲，便于腰部弓屈；降低身体重心，防止由于车子颠簸产生的冲击力传到全身；双手轻而有力地握把，臀部坐稳车座。

◆ 怎样合理规划骑行计划，确



保安全？

科学、适度的骑行有助于改善心血管功能，增加肺通气量，预防大脑老化，增强肢体协调性，帮助减轻心理压力。但是锻炼要循序渐进，不要片面追求力量和速度，在全面的运动测试后再进行骑行锻炼，将获得更好的锻炼效果，也更加安全。有些特殊人群，如严重的高血压、心脏病或下肢关节疾病患者等，不适宜进行骑行运动。

另外，骑行可能有遭遇外伤和交通意外的风险，因此骑行前要规划好路线，避免选择坎坷不平的道路，严格遵守交通规则，戴好头盔以避免脑外伤和骨折。

秋季气温逐渐下降，但不少人在骑行时会因为运动出汗而低估了寒冷的程度。因此，骑行时及时增添衣物，保持身体温暖十分重要。骑行中应时刻关注自己的身体情况，合理安排休息和饮食，确保骑行的安全和舒适。

◆ 骑行运动是否会影响生育力？

部分人担心，骑车时间过久是否会对泌尿生殖系统带来负担。对此，专家表示，骑行是一项有益处的有氧运动项目，但过长时间或过远距离的骑行，比如连续骑行几个小时，窄小和质地偏硬的自行车车座会对男性的会阴部形成压迫，造成临近部位如前列腺、尿道的挤压充血，之后可能会出现会阴部酸麻、排尿稍费力的情况。但一般均为短暂不适，无需特殊处理，可以自行恢复。专家介绍，并没有证据表明，长时间骑行会引起男性或女性不育，把骑车作为通勤或者运动的朋友们不必过分担心。（东黎）

秋分饮食

秋分，平分秋色，正好是从立秋到霜降90天的一半。

秋分饮食养生，重点在益肺润燥。古人应对秋燥有“朝盐晚蜜”的说法。中医讲，肺喜润恶燥，秋季养肺的关键是防燥。秋燥侵犯肺部，容易损伤津液，引起喉疾、咳嗽等不适的症状。不同体质感受到的燥邪也不同，预防和调养也需要区分对待。

▶▶▶ 温燥

秋分时节，暑热消散未殆尽，它与秋季的燥气汇合，形成了“温燥”的特征。温燥，以干咳为主要症状，常伴有口渴口干、痰黏稠发黄、喉咙肿痛、烦躁不安。伸出舌头，往往是偏红偏干，舌苔发黄。平时容易上火，或者阴虚和肝郁体质的人容易出现。

有一个养温燥的经典膏方——秋梨膏。秋梨膏可用梨加枇杷、百合、玉竹、陈皮、甘草、大枣等各类化痰止咳、益气润燥的药材同制而成。秋梨膏的主要食材是秋梨，能养肺阴、清肺热、化痰止咳。制成膏，滋阴润燥，温和不生寒。其中枇杷、百合、玉竹润肺化痰止咳；陈皮燥湿化痰、理气调中；甘草、大枣调和脾胃，益气补血；还可适

香菜，作为厨房中不可或缺的调味佳品，其独特的气味总能为菜肴增添一抹亮色。无论是热腾腾的汤品上轻盈洒落的翠绿，还是炒菜出锅前那画龙点睛的一抹鲜绿，香菜总能以其独特的魅力提升菜肴的整体风味。更令人惊喜的是，香菜还能直接入菜炒肉，与肉香交织，创造出令人难以忘怀的美味。

然而，香菜的保鲜却常常让人头疼。直接放入冰箱看似简单，却往往难以长久保持其新鲜与翠绿。保存香菜，最忌直接放冰箱，今天教大家一招，不仅可以随时随取，还能保存半年不坏，和刚买的一样新鲜。

【储存香菜】

吃不完的新鲜香菜，将其放在水中清洗一下，尤其是根部一定要好好清洗。洗干净后，再把香菜摊开放在通风的地方晾干，这样可以吧上面的水分晾干，只有彻底晾干后

当加入润肺止咳化痰的冰糖。诸药相合，共奏养阴润肺、利咽化痰之功。可直接吃或泡水，秋燥咳嗽、用嗓过度、老烟民、阴虚火旺体质者宜用，孕妇和外感风寒者慎用，糖尿病患者要少用。

▶▶▶ 凉燥

平时脾胃虚寒，吃凉的容易拉肚子，这类虚寒体质的人容易被凉燥损伤，要提前预防。凉燥引起的症状，除了干咳外，还有怕冷、鼻塞、流清涕、痰少痰白等表现。舌偏干，舌苔薄白。杏仁和核桃仁是改善凉燥症状的首选。杏仁入肺、大肠二经，能润肺润肠，止咳平喘；核桃仁性温而味甘，归肺、肾、大肠经，可以温补肺肾、定喘润肠。中医讲，肺与大肠相表里，所以燥咳时还会有便秘的问题出现。杏仁和核桃仁中富含油脂，止咳平喘还能润肠通便，对于燥咳、便秘十分适用。

▶▶▶ 怕冷虚弱

一些中老年人一入秋就咳嗽，喉咙干不舒服。本质上是体质虚弱，正气不足。平素怕冷、腰酸、胸闷、气急，在寒冷、干燥的季节，更容易咳嗽发作，病情加重。并伴有倦



香菜保鲜有妙招

才可以很好保存，不能有一点水分，不然就容易变质，晾干后的香菜重新放在案板上，切成小段。切碎后的香菜，直接将其放进保鲜盒，盖上盖子密封起来，没有盒子的话用保鲜袋也行，但是务必要密封起来，密封好之后放入冰箱冷冻储存。

【香菜炒肉】

食材：香菜、瘦肉、小米椒、葱姜、盐、鸡精、生抽、料酒、蚝油、食用油



怠乏力、少气懒言、咯痰无力等症状。对待这种症状，重点是补虚，而且是深层次的滋润补养，可以用银耳羹。除了滋润生津的银耳外，加入雪梨清热除烦，百合清心安神，杏仁润肺止咳，枸杞滋肾补肝。共奏滋阴润燥、补虚安神之功，深层润养五脏六腑。尤其适合皮肤毛发干燥、肺阴亏虚咳嗽、夜晚燥热不眠的人群。因为银耳羹特别润补，所以痰湿重的人慎用。

▶▶▶ 肝火旺盛

有的朋友可能会发现，人生气发怒后特别容易咳嗽。这是因为经常生气的人，往往肝火较旺，肝火上犯于肺，除了咳嗽之外，还常伴有头晕、头痛、失眠等症状。收敛肝火，可以适当多食些酸味食物，因为酸味入肝，有收敛平肝的作用。青梅可以生津滋阴，敛肝润肺。市面上有一种紫苏梅饼，紫苏可以解表散寒、行气和胃、宽胸理气，还可解鱼蟹之毒。针对咳嗽、咽干、阴虚火旺体质者尤为适宜。紫苏和青梅，一散一收，有升又降，散寒又理气。正值螃蟹肥美的时节，食蟹时，配一点紫苏梅饼，还可以预防腹泻。（伊雨雪）



做法：将香菜切的段长一些，再把小米椒、葱姜都切好。然后把瘦肉切丝，用生抽、料酒腌制一会。往锅中倒油，大火烧热后下入肉丝翻炒，炒到断生以后盛出来。重新倒入食用油，烧热后把葱姜爆香，随后下入香菜、瘦肉、小米椒。加上适量的生抽、蚝油、盐、鸡精调味，然后保持大火快速翻炒，炒匀以后就可以出锅啦，配米饭或者配馒头都是一绝，相当美味、相当下饭。（黄娜）