

巴陵美食文集《妈妈的味道》以白描手法,再现了最乡土、最传统、最地道、最像母亲的美食滋味。“俗生活,雅文字”在这本书中得以充分呈现。在妈妈的饭菜香里,他的舌尖和笔尖在难以忘怀的记忆中行走,他的快乐在乡情亲情间释放。民俗风情、人文地理、人情世故、处世哲学……于妈妈的锅勺间若隐若现,那分明是最朴实、最生动的生活缩影。每个人都有铭记于心的珍肴美

## 妈妈的味道

味,每个人都有不可磨灭的美食记忆,巴陵的特点在于,善于将这些记忆附于纸上笔端。因为,有心将属于他的口福与人共享,他那些源于生活、植于民间的文字,在描摹心中的美食时,总那么有板有眼,细致入微。

《梅山砂罐子炆肉》中,他借梅山砂罐子向我们展现了一个当地饶有兴趣的传统习俗:男女新婚的第二天早上,女人会给新婚的男人做一道菜,那就是“砂罐子炆猪怀心”,即猪心,以表达女人从此以后把身心全部交给男人,也暗示男人以后要把自己放在心头。梅山砂罐子炆猪心作为一道传统菜,在传唱之间,成为当地男女表达爱情的绝妙载体。

日常生活中,水煮荷包蛋并不鲜见,巴陵的《水煮荷包蛋》却煮出了一份浓厚的情感,一份深深的爱意。那是一种传承:丈母娘打荷包蛋给女婿吃,说明丈母娘非常看重

和喜欢这位女婿;母亲打荷包蛋给儿子吃,说明母亲心痛这个儿子;爷爷奶奶在碗底卧荷包蛋给孙子(孙女)吃,说明爷爷奶奶喜欢这个孙子(孙女);新婚姐姐打荷包蛋给弟弟吃,说明姐姐心痛自己的弟弟;新婚妻子打荷包蛋给新郎吃,说明新婚女人对婚事满意。

巴陵沉浸在美食中,像一个神叨叨的小妇人,不断地为你展现一道道美食的制作工序。《黄菜笋子》一文中,他写雪里蕻黄菜的做法,条分缕析,细致周到,农妇把雪里蕻从菜园里砍回来,剥去雪里蕻外边的黄叶、枯叶,在清水里洗去叶面和叶柄上的泥土,沥干水分待用;在灶上烧一锅开水,先把雪里蕻抓在手里,让雪里蕻根部浸泡在开水里,烫软之后,慢慢把叶片部分也浸泡在水里,完全浸泡之后,颜色变成墨绿色,灶里熄火。清洗一个干净

的盆子或者桶子,把开水烫过的雪里蕻捞出来,放进盆里或者桶里,再把开水倒入,不要盖盖子。第二天早上,雪里蕻已经变成黄色,所以我们也叫它黄菜。

巴陵写剥笋子是那样细致入微:从笋尖往根部剥,先把笋子的尖部扭转几下,把笋尖撕成两半,一边一圈圈的缠在右手的食指上,这样转下去,一边的笋壳就剥掉了;另一边也用同样的方法剥去,一根笋子就剥完。这样极具耐心、精准地描写,缘于真实生活的细枝末节,稍心急一点的人都是无法做到的。

巴陵是个名副其实的食客,一提及美食,一说到美味,他便心明眼亮,总能津津有味地娓娓道来,他的美感不在听觉,不在视觉,不在心里,而是全部聚集在舌尖上。你若有心成为吃货,不妨多走近他,这样,你一定有机缘了解世间更多美味。(程应峰)



## 糖炒栗子

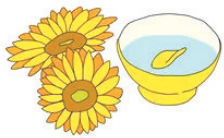
“八月的梨枣,九月的山楂,十月的板栗笑哈哈”,时下又到了栗子上市的季节。

一说起黑圆形的板栗,谁都吃过。金秋时节,农贸市场、小区内,都有很多商贩在加工出售栗子,板栗也叫栗子,是我国的特产,秦代就有“干果之王”的美称,在国外被誉为“人参果”,其吃法甚多,可生食、炒熟食、水煮食,也可制成罐头、蜜饯食用,尤以糖炒栗子最为香甜诱人。

板栗的维生素B1、B2含量丰富,维生素B2的含量是大米的4倍,板栗所含的维生素C比维生素C丰富的西红柿还要多,钾的含量比苹果高4倍,同时还含有丰富的淀粉及糖、蛋白质、脂肪,此外还含有胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸等多种维生素。

栗子的药用价值,可与人参、黄芪、当归等媲美,所以备受历代医家推崇。唐代孙思邈称为“肾之果也,肾病宜食也。”并指出,生食,治腰、脚不遂。明代李时珍指出栗有驱寒、止泻之效。他举例道:“有人内寒,暴泻如注。令食板栗23枚,顿愈。”板栗是一种营养极高的滋补佳品,可壮腰强脚,具有养胃健脾、补肾止血、强筋活络的功效,是一种老少皆宜的果实佳品,尤以补肾功效最好。

栗子好吃,但其价格也越来越高。我们在家可以自己加工糖炒栗子。在市场上批发的生板栗,每公斤价格不到熟板栗的一半。自己在家炒的栗子经济又实惠,全家人围坐在一起,剥皮品尝,亲情无限。(汪志)



## 最美重阳糕

儿时对重阳佳节的记忆,全在那一块块香气扑鼻的重阳糕上。

重阳糕,又叫花糕、菊糕、五色糕,是家乡过重阳节的一道重要美食。每当野菊花盛开的时候,奶奶就说:“要做糕点了,晚了怕来不及了。”那时家里虽然穷,但对于过节很重视。尤其是重阳节,因为寓意着步步高升,祝福着家人幸福健康,奶奶便格外重视,重阳糕也就一次不拉地端上了我们的餐桌。

重阳节前夕,奶奶就会掐着手指数着准备做重阳糕了。她说,制作重阳糕的米最好是选用当年新上场的粳米和糯米,制作出的糕才软糯可口,有新米的香味。奶奶磨好米粉后,将它们和糖、油、清水一起搅拌,然后将半湿的粉筛成细粉,接着再一勺勺放入蒸笼里,小心翼翼地压平。之后,用小刀把它们切成一块块菱形,仔细地撒上红枣丝和黑芝麻。最后,放蒸锅里蒸。锅里的水沸腾了,糕点的清香在水气中弥漫开来,勾得我肚子里馋虫直叫。不过,奶奶早就声明过,重阳糕要先供灶司佛,糕点放到佛前,三炷清香燃着,奶奶面目平静,神情专注,嘴里念念有词,都是什么风调雨顺、年年有余、平安无事之类的。

蒸熟后的重阳糕,还要插上三角形的小彩旗,奶奶说,在重阳糕上插一小红纸旗,并点上蜡烛灯,这是用“点灯”“吃糕”代替“登高”的意思,祝愿家里人百事顺好。

我在读初中的时候,奶奶去世了,从此再也吃不到奶奶做的重阳糕了。好在妈妈早就学到了奶奶的手艺,做得重阳糕颜色丰富,软糯香甜,内容也更加丰富了,一口咬下去能吃到很多种口味,绵软筋道。重阳糕中的红枣和黑芝麻,具有补气、补血的作用,可以达到食疗的效果,是比较适合老年人吃的一道甜点。

每年,妈妈做好重阳糕,总要分成好几份,左邻右舍的亲朋好友,村东村西的孤寡老人,都能尝上一口。我从母亲的身上,看到了敬老爱老的家风传承,也看到邻里和睦,温馨和谐的好村风。

吃着母亲做的重阳糕,想起曾经疼爱我的奶奶,一份浓浓的爱与温暖在心底如水般荡漾着。(王晓阳)



## 秋燥 秋乏 秋愁

人与自然是一个整体,入秋后,随着气候的变化,人体可产生诸多不适,其中最主要的就是秋燥、秋乏、秋愁。对此,人们应该采取必要措施,积极应对。

### 秋燥:细辨温凉分而治之

入秋后,可根据气候变化,按照“减辛增酸”的原则,通过饮食对秋燥进行调治,主要是多进食含水量多的水果、蔬菜。防治温燥可选梨、葡萄、猕猴桃、甘蔗、荸荠、番茄、萝卜、百合。防治凉燥可选柿子、石榴、苹果、白果、核桃、胡萝卜等。此时,应少吃辣椒、花椒、胡椒以及葱、姜等辛辣食物,尤忌麻辣火锅等大辛大热之品,以防“助燥为虐”,化热生火,加重秋燥。

### 秋乏:四招加以消解

缓解“秋乏”,首先应从生活起居上进行调整。秋凉后应改为早睡早起,不要熬夜,切忌过劳。

其次,在饮食上可适当补充优质蛋白质。注意不



## 几类人群品蟹需谨慎

虽说“蟹肉上席百味淡”,但如何品蟹才能既享其美味又无伤健康,是件需要走心的事。

死蟹会繁殖大量的细菌,并且蟹死后体内的组氨酸会分解出一种名为组胺的有害物质,死亡时间越长,产生的组胺就越多。所以,买蟹时,要特别注意:不买死蟹。

螃蟹的吃法花样虽多,但相比较而言,还是清蒸螃蟹最鲜美,而且还不会损失营养价值。蒸的目的不仅是留鲜,更是出于安全。因为螃蟹的生活环境与习性等因素,蟹身中可能会有大肠杆菌等致病菌,以及管圆线虫、肺吸虫、血吸虫等多种寄生虫。所以,蒸螃蟹的时间务必到位,至少高温蒸20分钟至30分钟,保证煮熟蒸透,才能降低细菌等有害物质对健康的威胁。

因为螃蟹性寒凉,六类人群吃蟹时需谨慎,少食或忌食。

要大量食用难以消化的肉食,以免影响脾胃功能,还可多喝些茶、咖啡以醒神。秋凉后,应少食生冷及性味寒凉之品,以免损伤脾胃,加重“秋乏”。

再次,秋高气爽是锻炼身体的大好时机,可开展太极拳、慢跑、广播操等体育健身活动,既能增强体质,又有助于消除“秋乏”。

此外,中医认为,“秋乏”是一种脾胃虚弱、中气不足的表现,对于体质虚弱、年老多病者,一时“秋乏”不能解除,可在医生指导下适当服用补中益气丸、六君子丸、香砂养胃丸等,进行辅助治疗。

### 秋愁:保持一个好心情

人们在秋天,尤其要注意精神调养,避免不良情绪的干扰,要做到宁心安神,静心养气,保持良好的心态,稳定自己的情绪,要多多晒太阳,多接触大自然,经常身处自然环境之中,多参加一些文体活动,或登高望远,或水中泛舟,或琴棋书画,或养花垂钓,或闻曲起舞,使秋愁在愉悦之中悄然而去。(伊雨雪)



## 秋天的鲜枣

在秋天不能少的水果就是鲜枣,鲜枣富含多种营养元素。可是,鲜枣购买回家后,怎么保存才能保持新鲜度呢?

### 秋天吃鲜枣的好处

鲜枣不仅甜脆多汁,而且营养丰富,富含维他命C、碳水化合物、粗蛋白,维生素A1、B1、B2、K等含量也相当丰富,其果糖和葡萄糖含量达11-16%,可溶性固形物达14-20%。此外,还含有磷、钙、铁、钾、锌等微量元素。

鲜枣果实口味鲜美,营养丰富,具有净化血液、帮助消化、养颜美容等保健作用。此外,鲜枣不寒不热,具有清凉、解毒、镇静等功效;而且脆嫩多汁,甜度高,口感佳。但鲜枣不耐保存,常温下,几天的时间就会失去鲜脆的口感,所以,买了鲜枣后要尽快食用,防止鲜枣营养的流失。

### 鲜枣的保存方法

鲜枣购买回来之后要进行挑选,将表面有碰伤,或者长黑斑、生虫的坏枣挑出来,避免在储存期间含有霉菌的坏枣感染到其他的鲜枣。

家庭保存鲜枣的方法一般使用冰箱,在买回来的鲜枣中,将新鲜完好的挑出来,用塑料袋密封,袋内留少量空气,放到温度0℃-4℃的冰箱中冷藏。装塑料袋时,最好用小袋分装,每次开一小袋吃,可以将鲜枣保存得更久一点。

如果鲜枣的数量很多,冷藏前需先将鲜枣放在5℃-8℃的温度下预冷1-2天,再把鲜枣放在温度为0℃-1℃贮存即可。

### 部分人群不宜吃鲜枣

**腹部胀气者:**鲜枣进食过多会引起胀气,腹胀气滞和有腹胀现象的孕妇,均属于忌服人群。

**经期女性:**鲜枣性温,体热的人不可多吃。体质燥热的女性朋友不合适在经期服食鲜枣,由于这极可能会引起经血过多而损害身体健康。

**胃病患者:**鲜枣表皮坚硬,极难消化,一定要充分咀嚼,否则会增加胃肠道的累赘,也会影响营养物质的吸收。急性胃炎、胃溃疡患者吃鲜枣时一定要将皮去掉,否则会损伤胃黏膜。鲜枣味甘甜,会刺激胃酸分泌,所以胃酸过多、经常反酸者不宜食用。

**糖尿病患者:**鲜枣的糖分较多,含糖量超过20%,糖尿病患者要节制过量进食。

**儿童:**儿童各个脏器较弱,鲜枣进食过多,易伤脾胃。

秋天吃鲜枣好处多,不过以上几类人群要忌吃。(李兰弟)

## 常服黑枸杞 抗衰老

黑枸杞和红枸杞都可以滋补肝肾、益精明目。此外,《四部医典》《晶珠本草》等藏药经典著作记载,黑枸杞可以用于治疗心热病、心脏病、月经不调、停经等,且药效显著。《维吾尔药志》记载,维吾尔族医生常用黑枸杞果实及根皮治疗尿道结石、癣疥、齿龈出血等,民间用作滋补强壮、明目。

黑枸杞除了富含蛋白质、枸杞多糖、氨基酸、维生素、矿物质、微量元素等营养成分,还富含花青素,而花青素能够快速清除体内的大量自由基,隔离污浊空气、紫外线等外来因素,让人“从内到外”散发出美丽。

那么,哪些人适合长期服用黑枸杞?

皮肤粗糙、松弛,肤色不佳、黄褐斑、皱纹增多、颈纹加深的女性;

长时间受紫外线等辐射伤害的人群,尤其是女性;

体质虚弱、抵抗力差、免疫力低下者;

饮食不规律、常食油炸食品、罐头、烧烤的人群(会增加自由基,侵害身体);

眼睛干涩、视力下降、经常长时间用眼的人群;日常保健养生或年老体弱者;长期使用电脑和手机的人群。(董宁)

