

## 老家的年糕



年糕的食材是糯米、晚粳米和红糖,糯米是米中贵族,加上有芝麻、红枣,用来装饰和点缀,有节节高升、甜甜蜜蜜、圆圆满满之意。

为了及早置办年糕,人们天不亮就赶去排队。热气缭绕的年糕坊和一筐一筐排起的长队,如同摆“龙门阵”一般。

做年糕先要浸米,浸的糯米捞起晾干后,要进行“舂米”,也叫杵米、捣米。舂米的工具,是用一条大木架在两条稳固的石柱上,舂米的那头长,脚踏的这头短,长的那头按上固定的木杵,对准地上放米的石臼,脚用力踏下就撑起木杵,脚一松劲就会落下捣米。等米捣到一定时候,双手拿着筛筛来筛米粉,划着圈儿一颠一簸。然后,把白里捣烂的米捞上,重新放上糯米来舂,循环往复。间隔不断地翻动、洒水,以免被粘上。确信米粉捣透不散,就放到门板上。

做年糕可以根据自己的口味,需要糯点的多放一些糯米,不需要的可以少放一些,掺些晚粳米。把放在门板上的米粉向机器里一倒,开着机器,机器的底部是圆锥形,便于在蒸的过程中受热均匀,膨胀均匀。于是,米粉变成团子,慢慢地随着机器口子出来,如同开了闸门的泉水往外冒,缕缕的热气夹杂着米香,像一条长龙浸在水中,其后,在有刻度的木板上,将“长龙”一刀一刀切好,屋子也被腾腾的热气和甜腻的香气所包围,白雾笼罩,整个屋子里充满了年糕的香味。最后冷却装袋,大功告成。蒸熟的年糕,晾干后,用清水浸泡贮存。

成型的年糕如同一块长方形砖头,特色独具,把浸泡好的经过捣好沥干的米,用“年糕扁担”来去压扁,然后切成“方头糕”或“糕元宝”,摊凉,在其上点红,以示红红火火。也有作坊在挤压成型时,留下笔直相交凸出“十”字型压痕,清晰简洁,注明碱水年糕(食用碱),当然也有像“砖”一样大一些的,颜色由浅白或淡黄,大家各取所好,抱着欢喜回家。

“年岁盼高时利,虔诚默祝望财临”。蒸年糕的时候是一家人最高兴的时刻,蒸气把整个屋子烘得暖暖的。这样周而复始,演绎着温情,诠释“蒸年糕,年年高”的喜悦。(曾海波)



## 早春养生 重在暖“两头”

早春虽然气温转暖,但常是乍暖还寒,尤其是湿度较大,昼夜温差悬殊,犹如孩儿的脸,说变就变。白天气温可达15℃以上,夜晚往往在0℃以下;今天风和日丽,明天又是风冷雪飘。因此,总让人感到寒气透骨,沉重凝冷,使人感到比严冬还难受。因春天生发,万物皆蠢蠢欲动,细菌、病毒等亦随之活跃,一不小心就



人体延缓衰老,注重合理营养,有意识地摄入一些具有抗氧化、抗衰老的食物,比如新鲜的水果。新鲜的水果中含有丰富的胡萝卜素、维生素C和维生素E。胡萝卜素是抗衰老的明星营养素,而维生素C和维生素E可延缓细胞因氧化所产生的老化。此外,水果普遍含有膳食纤维,具有促进胃肠蠕动和代谢废物排出,防便秘的功效。因此,适当的吃水果对于保持机体健康、防衰老是有益处的。

不过要注意,吃水果“适量”很重要。由于网络上流

## 误区一:粗粮健康,多吃对身体好

真相:粗粮虽好,也需要注意粗细搭配比例,否则会增加消化负担,导致便秘。

相比精细加工的谷物,全谷物食品和低加工的谷物类确实能够保留胚芽、更多的B族类维生素和膳食纤维。但是儿童的胃肠道功能发育不全,用大量的粗粮代替精细主食反而会增加胃肠道的消化负担,甚至导致便秘。

《中国居民膳食指南》中指出,“食物多样,谷类为主”,每天的主食,应该包含谷类、杂豆及薯类,但是需要注意粗细搭配,一般有一分之一的粗粮就可以了。

## 误区二:不爱吃蔬菜水果,就喝果蔬汁

真相:蔬菜水果不能互相替代,市售的果蔬汁饮料中果蔬汁含量约为10%。

很多家长反映孩子不喜欢吃蔬菜水果,在家榨汁

可能遭到疾病的“偷袭”。这时除了仍须保持穿暖少脱之外,还要特别注意护好两头,即头颈与双脚。

老年人,尤其是头发稀疏者,不要过早地摘下帽子、围巾。因为整个冬天都护着的头颈,已经习惯了这种环境生活,若在乍暖还寒的气温下,突然不戴帽子,很容易罹患风寒头痛、感冒伤风、气管炎等。若在

传各种吃水果减肥、美容等说法,一些人常常大量、超量吃水果,甚至用水果代餐吃。殊不知,这是一种误区,因为水果吃得太多,会让人老得更快。

首先,如果只吃水果,其他食物吃得少,会缺乏蛋白质和脂肪酸。这样的人,往往不耐饿,常有强烈的饥饿感,进而进食更多,导致越吃越胖。不仅如此,如果长期这样吃,容易出现必需脂肪酸和脂溶性维生素缺乏,严重者患上龋齿病。

其次,因为无论哪种水果,都含有糖分,大量吃水果

又嫌麻烦,因此就经常买各种果蔬汁饮料,“这个比碳酸饮料健康,正好补充蔬菜水果的不足”。事实上,蔬菜和水果的营养价值不同,不能够互相替代,只能通过互相搭配起到更好的营养组合效果。

并且,直接吃蔬菜、水果的时候,会通过咀嚼刺激消化道分泌消化液和消化酶,但是如果直接喝蔬菜、水果汁是没有这样的效果的,而且如果喝鲜榨水果汁还容易引起血糖的升高。市售的果蔬汁饮料,多数为果蔬汁含量在10%以内的饮品(也有30%和100%的),为了调味还会增加一些甜味剂和糖的成分,长期饮用会增加儿童体重,同时增加患龋齿的风险。

真正健康的吃法,还是应该每天做到不同品种蔬菜水果的组合,吃出餐桌上的彩虹。

## 误区三:每天都喝乳饮料,跟喝奶是一样的

真相:乳饮料中乳的含量大多数为30%左右,跟喝调味乳、纯牛奶所获得的营养有区别。

早春疏于保护颈部,颈椎病、肩周炎等就会乘虚而入,尤其是已有颈椎骨质增生的中老年人,若在春寒时长久的暴露于寒湿中,会导致局部肿胀,从而加重颈椎的病情。有些老年人在早春时颈部疼痛、僵硬不适、头昏、肩重、手麻、乏力等缠绵不已,正是源于颈部疏于保护的原因。

早春还容易使人大意的是双脚的保暖和保干。有些人常常早早地换上春装,穿上凉鞋。俗话说:“寒从脚下起”,早春的寒气与湿气也会悄悄地乘虚而入,自下而上,由表入里,侵透骨骼、关节,尤其是踝露的脚趾与踝、膝关节,不知不觉间会酸胀不适,走路酸痛,下肢沉重、乏力、关节僵直等。

正因为世人领教过早春疾病丛生之苦,才有“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”的告诫,才有“一向单衫耐得冻,乍脱棉衣冻成病”的教训。人们要记住这民间谚语,遵循“春捂”的原则。(郭旭光)

## 过量吃水果会加速衰老

会给人带来相当多的糖分,而果糖摄入过多,会催人衰老。

第三,长期超量吃水果,营养不均衡,人体内的蛋白质、碳水化合物、脂肪就会失衡,免疫力下降、记忆力下降、贫血、消化不良就会接踵而至。

对于一般人来说,每天吃200克至350克新鲜水果就可以了。如果血糖偏高,在血糖允许的情况下,一天的水果不要超过200克,还应该多种水果交替着吃。另外,果汁不能代替水果,尽量少喝果汁。(东黎)

## 儿童饮食常见的3个误区



一些孩子喜欢乳饮料和调味乳,通常乳饮料中乳的含量为30%,调味乳是在纯奶的基础上添加了调味剂。《中国居民膳食指南》中建议每天一杯奶,或相当于液态奶300克的奶制品,比如酸奶、奶酪、奶皮等。(董宁)

## 元宵好吃悠着点

此时患者食欲虽有好转,但消化功能仍然较弱,过量食用元宵不利于康复。

## 高烧患者

发热患者的胃肠道处于相对抑制状态,应多吃流食等容易消化的食物。

## 急性胃肠炎患者

胃肠炎患者的胃肠道正处于充血或水肿状态,应吃些米汤等易消化食物。

## 糖尿病患者

元宵含糖量较高,吃得过多,可使血糖急剧升高,不仅会加重病情,还能诱发酮症酸中毒。

## 高血压、高血脂及痛风患者

元宵含有大量糖分和热量,进食过量,会使血糖失控,血脂升高,血粘度加重。

## 溃疡病患者

吃元宵可促使胃酸分泌增多,加重对溃疡面的刺激。

## 胃肠消化不良者

元宵是由糯米面做成的,黏性较大,不易消化,肠胃不好的人食后可导致胃痛、腹胀、嗝气、反酸甚至腹泻。

## 婴幼儿

小儿消化功能较弱,吞咽尚未发育完善,因此吃元宵时不能整个地吃,要分成1/4吃,咽下去再吃,一定要细嚼慢咽,以防不测。(刘凯)

## 春柳入药好治病

据《神农本草经》记载,柳树的根、皮、枝、叶、芽、絮、花等皆有药用功效。

柳叶:有清热、解毒、利尿、祛湿等功效。对呼吸道感染、膀胱炎、腮腺炎、乳腺炎、传染性肝炎以及风湿性关节炎等,均有一定的治疗效果。

用鲜柳叶50克,煎水内服,每日两次,可防治风湿性关节炎、急性尿潴留,特别是对急性传染性肝炎有明显功效。若将柳叶熬制成膏外敷,则可治疗肿痛。

柳芽:富含蛋白质,可食、可药,又能泡茶饮。用于治病时,应在柳树未开花絮之前采摘嫩柳芽,将其洗净切碎煮粥食用,有清热明目的作用。

嫩柳芽与绿茶各3克,用沸水冲泡饮用可治疗膝痛、风寒湿痹以及咯血等症。柳芽晒干后装枕芯,有催眠之功。

柳皮:有利湿祛风、消肿止痛之功效。可用于治疗感冒、牙痛、乳痛、淋浊、风湿骨痛、水火烫伤、黄疸、皮肤瘙痒等疾患,还可作解热镇痛之用。如汤火灼疮者可用柳皮灰炭涂搽。

柳根:性味甘寒,可利水通淋、祛风除湿,用于治疗黄水湿疮、风火牙痛、无名肿毒、跌打损伤和癣症。如耳痛有脓者可用柳根切细,捣至极烂,封贴患处;乳痛初起者可将柳根皮捣至极烂,包布中,火上烤热熨贴患处,布干即换。

柳枝:有利尿、祛风、消肿、止痛的作用,可用于预防急性传染性肝炎、风湿痹痛、丹毒、风肿疔疮、小便不畅、眼肿、白油淋病、慢性支气管炎、烧伤烫伤等,还可外用用于正骨。

柳絮:用于治疗吐血、创伤出血、疖痈脓成或胀痛不溃、湿痹、四肢挛急、膝痛等。吐血、咯血者可将柳絮焙过,研为末,用米汤送服。(游云)



充分清洗去农残。买回家的韭菜应裸露散放,用清水浸泡、反复冲洗,可有效减少农药残留。

按需购买,不宜久存。按需购买,吃不完的生韭菜应冷藏保存,但随着保存时间的延长,其口感会变差。经过加工处理的熟韭菜应尽快食用,不建议存放超过24小时。

消化道病人,食用需谨慎。韭菜纤维含量较高,属于刺激性的食物,消化不良或肠胃功能较弱的人不宜过多食用。(旭锐)

## 春季韭菜巧选购

又到了“一畦春韭绿”的季节。我国至少已有3000余年的韭菜栽培、食用历史。韭菜作为一种炒菜、拌馅、烧烤皆可的百搭食材,风味独特、味道辛香。

韭菜因周年多茬栽培,虫害发生频繁,若不合理用药或施用禁用农药,会导致农药残留超标,像大棚种植韭菜常用的腐霉利,以及露地韭菜中常见的毒死蜱、甲拌磷、氧乐果、克百威等,食用后会对人体健康造成影响,如果不洗干净食用,会导致诸多潜在危害。那么如何才能吃到既新鲜又安全的韭菜呢?

## 购买韭菜“三连看”

看外观。新鲜韭菜菜叶颜色鲜亮、挺直,叶片肥

厚。若菜叶松垮、下垂或者明显发黄就是放置时间过久的韭菜。

看宽窄。按叶片宽窄程度,韭菜分为宽叶韭和窄叶韭。宽叶韭菜口感鲜嫩,窄叶韭菜香味浓郁。消费者可根据自身口味需求选购。

看切口。切口平整、干净的韭菜相对来说更新鲜。若切口中间长出一段,呈现倒宝塔状,说明已经不新鲜。随着割下的时间变长,韭菜切口会出现明显的氧化现象,比如变黑、失水等。

## 韭菜食品安全4点提示

购买渠道要正规。到正规超市或菜市场选购韭菜,避免购买来路不明的韭菜。