

美味螺蛳肉



我的家乡是一个水乡,每年春天,在河边溪涧,有一种硬壳软体动物——螺蛳,它的肉最为鲜嫩。

螺蛳作为菜肴,可不像鱼。鱼一年四季都能吃到,而螺蛳,在春暖花开时节,味道最好。螺蛳肉结实,清香,又有嚼头,这道菜无论是过去贫穷年代,还是现在生活富足时代,人们对它都是百吃不厌。现在吃螺蛳的价格可不菲。

螺蛳的吃法很多,可红炒白煮,也可煮熟挑出螺肉,拌、醉、糟、炆,无不适宜。而且螺蛳高蛋白,低脂肪,富含维生素,还有清热、明目、养肝之功效,是减肥人士的美味佳肴。

螺蛳生活在淡水里,有着极强的生命力,不管是在水草茂盛的湖泊、水库,还是小河、小溪、池塘、沟渠、稻田内,随处可见它的身影。但是螺蛳对水质有很高要求,如果水污染了,它就会很快死去。

从河塘里刚摸出来的螺蛳,需搓洗后换上清水静养一天,让螺蛳把肚子中的泥沙吐出,第二天再把螺蛳放在篾箕里清洗干净,然后用剪刀或钳子从底部第二节下钳,剪去尾部,为的是去除余下的一点点泥沙,同时也让螺蛳在烹炒时更加容易入味。接着把螺蛳泡在清水中,滴上几滴菜油或放入一件生锈的铁器,可加速螺蛳吐出污物。只有这样洗出来的螺蛳才会干净,没有异味。

螺蛳的食法颇多,在江淮地区,以“爆炒螺蛳”最为常见。爆炒螺蛳是一道普通的家常菜,看似简单,其实还是有一点诀窍的,因为,火候不到螺蛳吮不出来,火候过了则螺蛳变硬,如同嚼蜡。爆炒螺蛳时要在烧热的铁锅里倒入菜油,趁旺火热油,加生姜、辣椒、葱花煸出香味,迅速倒入沥干水分的螺蛳,加大火炒,再倒入黄酒、酱油、盐、豆瓣酱,盖上锅盖焖一下让其入味;添加适量的水,继续用大火烧,掌握好螺蛳的断生度,至螺口上的厣脱落时,大概在五分钟左右就可以起锅,出锅前再放些白糖、味精和胡椒粉,装入盘中,再撒些葱花。当青黑的螺蛳、红红的汤汁、青青的小葱、白白的瓷盘出现在眼前时,闻着那香味,谁都会垂涎欲滴。

螺蛳除了爆炒也可白煮。如“螺蛳豆腐羹”,先将螺蛳余至断生,挑出螺肉,加豆腐、肉片汤等调料烧煮,最后用湿淀粉勾芡成羹,口感特佳。原汁原味的“余螺蛳”,选用体大壳薄的青壳螺蛳,用沸水一余,吮出螺肉,用酱油、黄酒、米醋、葱花、姜末、胡椒粉等调成酱卤蘸吃,滋味清鲜悠长。若是螺蛳较少,就与韭菜一起烧汤,也可加个鸡蛋,做成“螺蛳鸡蛋羹”,等到汤咕嘟咕嘟冒气时,那扑鼻的香味十分诱人。

现在交通发达,过去只有在水乡才能吃到的螺蛳,如今在北方地区同样也能吃到。那年,我去北方某城市出差,我发现无论大小排档或者星级饭店,都可见到螺蛳这道菜,因为螺蛳肉集“鲜、爽、烫”于一身,更是征服了大江南北的胃口。(鲍海英)

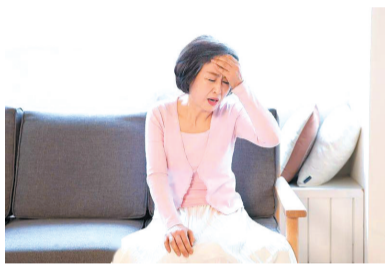
“春分雨脚落声微,柳岸斜风带客归。时令北方偏向晚,可知早有绿腰肥。”春分,古称“日夜分”——这天,地球各地昼夜时间相等。《春秋繁露》上说:“春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”民间也有“春分秋分,昼夜平分”的谚语。

春分时节,大地回春,和风荡漾,莺飞草长,麦苗青青,油菜金黄,一派生机盎然景象。勤劳的农民开始了一年繁忙的农事:“春分有雨家家忙,先种瓜豆后插秧”“春分麦起身,肥水要紧跟”。春分前后,也是植树造林的极好时机。

春分这天,中华大地上演着许多有趣的习俗。

“竖蛋”。春分这天,人们喜欢玩一个游戏,找一个光滑匀称的新鲜鸡蛋,在桌子上练习把它竖起来。鸡蛋竖起来是不容易的,乐趣也就在屡试屡败、屡败屡试中产生了。

“吃春菜”。在岭南地区,流行一种“春分吃春菜”的习俗。“春菜”是一种俗称“春碧蒿”的野苋菜。春分之日,人们成群结队去野外采摘“春菜”,采回家后,与鱼片一起做成“春汤”,“春汤灌脏,洗涤肝肠;阖家老少,平安健康”,春分喝“春汤”,期盼全家人一年平安健康。



有些高血压患者服用了长效降压药,但是发现效果并非长效,这是为什么呢?

非24小时降压药

许多降压药物可以每天服用1次控制24小时血压。有些药物虽然

有些患者,尤其是老年人,因健忘或是看错药品说明书,一次性将一天甚至更大的药量服完。服用药物过量,如果不及时处理,很可能对身体造成伤害。那么,一旦服药过量,该怎么办呢?

安眠药

如果发现服用过量,在6小时内,清醒状态下可用刺激咽喉催吐,多喝水促进排泄,保持平卧,但需要人陪伴,密切观察情况。若症状较重,应及时送医就诊,医生会根据病情采取洗胃、导泄、解毒等治疗措施。

“送春牛”。春分这天,南北方一些地区还流行送“春牛图”的习俗——红、黄纸印上《农夫耕田图》,并载有《全年农历节气表》,名曰“春牛图”;由民间能言善唱者扮成“春官”送到千家万户,送去五谷丰登的祝愿,换来发自肺腑的谢意。

“粘雀子嘴”。北方一些山区流行一种“粘雀子嘴”的习俗,即春分这天,农民把煮好的汤圆放在田埂上或院落里,让麻雀来啄,名曰“粘雀子嘴”,省得它们以后飞来破坏地里的庄稼。

“放纸鸢”。春分时节还是放风筝的好时节,春风袅袅,碧空如洗,一只只色彩鲜灵的风筝在湛蓝的天空中飘荡,令人赏心悦目,心旷神怡。

“犏牛祭鸟”。江南地区有在春分这天犏牛耕牛、祭祀百鸟的习俗。春分已至,耕牛即开始一年的劳作,以糯米团喂耕牛表示犒赏;祭祀百鸟,一则感谢它们提醒农时,二是希望鸟类不要啄食五谷,祈祷丰年之意。

“酿春酒”。春分酿春酒的习俗流行于全国大部分地区。人们喜欢在春分这天下灶酿酒,然后储存于瓮中。经夏后,瓮中糟粕逐渐转为红色,酒味经久不坏,称此酒为“春分

春分习俗趣谈



酒”。在山西、浙江等地,春分酿酒非常流行,“春分酒”也就成为当地最贵重的待宾酒。

“簪花迎春”。簪花是汉族妇女头饰的一种,除了鲜花以外,还有绢花、罗花、绫花、缎花、绸花、珠花等。古代每逢春分之日,朝廷百官中帽上都插有簪花。“春分簪花”的习俗在我国已有两三千年的历史。近代在天津杨柳青、苏州桃花坞木刻年画中都有簪花妇女的形象。

“春祭”。春分时节,南方一些地

区有扫墓祭祖的习俗,但春祭习俗不一,有些地方会举行隆重的祭祀仪式,还有一些地方在春分扫墓的时候全族和全村都要出动,规模很大,队伍往往达几百甚至上千人。

“南园春半踏青时,风和闻马嘶,青梅如豆柳如眉,日长蝴蝶飞。”春分时节,大江南北,春光明媚,春意融融。一年之计在于春,让我们在这个美好的季节里怀揣憧憬,整装出发,用勤劳的双手去描绘一年的宏伟蓝图吧!(钱国宏)

控释制剂的降压作用会产生很大影响,如果患者有比较严重的胃肠功能紊乱,最好在医生指导下,根据24小时血压监测结果,调整缓释制剂或控释制剂的药物剂量。

生活方式不健康

钠盐的摄入量会严重影响血管紧张转化酶抑制剂类药物和受体拮抗剂类药物的降压作用。如果患者晚餐时摄入钠盐过多,即便使用了长效降压药,也无法达到控制24小时血压的目的。(有之)

时每15分钟监测一次血糖。如果低血糖情况较重,一定要及时就医。

抗菌药、退烧药、复方感冒药

一般情况下,抗生素、退烧药、复方感冒药等,如果一次吃掉一天的剂量一般不会出现显著危害,但需要注意是否有不良反应,同时多喝水,促进药物排泄。如果已经过量服用2-3倍,就应间隔2-3次后再服,否则药物浓度过大,易导致不良反应。若用药过量,要及时监测肝功能,如出现不良反应,要及时就医,医生会根据情况进行洗胃、解毒和对症治疗。(胡志远)

长效降压药为何不长效

推荐患者每天服用1次,但在其推荐使用的剂量范围之内并不能控制24小时血压。患者在服药前,一定要搞清楚自己所用药物是否为真正的长效降压药。

药片掰开服用

长效降压药需要使用合适的剂

量,才能控制24小时血压。患者千万不能因为有时血压有所下降,就想当然地把药片掰成半片减量服用,也不能嚼碎服用。

胃肠功能紊乱

缓释制剂的药物作用时间比较接近24小时,但胃肠道功能紊乱对

服药过量怎么办



降压药

一次服药过量会导致低血压、脑供血不足、头晕,甚至危及生命。应及时饮水催吐,尽快躺下休息,监测血压、心率等指标,并密切注意身体变化及不适。如有明显不适,应及时就医。是否继续用药,也要根据血压

情况,为安全起见,应待血压升到平时未服药水平后再继续服药。

降糖药

一旦发现降糖药服药过量,应密切监测血糖,如果血糖低于3.9毫摩尔/升,应立即口服糖水、含糖饮料,或进食糖果、饼干、面包、馒头等,同



玉兰——入饌品春华

阳春三月,百花盛开,洁白如玉、清香似兰的玉兰花迎春绽放。很多人都知玉兰花清气芬芳,却少有人知道它的食用价值。

明代《群芳谱》中云:“玉兰花饌,花瓣洗净,拖面、麻油煎食最美。”将白玉兰花瓣与面粉、白糖等调味料拌和,入锅油煎,即可制成一道香嫩美味的点心,食之酸甜可口。后来,人们亦将“酥炸玉兰”作为乡间的春日料理,或腌制糖渍,刺激味蕾。入肴做菜制汤,花香入脾,味道醇厚。

眼下正值玉兰花的盛花期,花瓣大而肥厚,有特别的清香,入菜正当时。

第一道玉兰美食为油炸玉兰片。将玉兰花瓣撕成条状,用清水洗净,焯水后用盐腌制10分钟左右。面粉和淀粉按照1:0.3的比例加水拌匀后,打入3个鸡蛋调成糊状。把腌制好的玉兰花瓣蘸上面粉,下锅炸至金黄,捞出装盘即成。相传此花饌为清末御膳房每年春季的必备食谱,食之可益气血,补精髓,宣肺通鼻。

第二道玉兰美食为玉兰虾塔。取若干玉兰花瓣碾成泥,加水,滤渣取汁,再取少量花瓣切丝。将虾仁 and 猪肉剁成泥,放入盆内,用玉兰花汁水懈开。加入

盐、料酒、蛋清、湿淀粉搅成虾糊。将猪肉下锅煮熟,捞出摊凉,切成小圆片,上面扎些小孔。再将蛋清、湿淀粉和面粉调成糊状,猪肉抹上蛋清糊,虾糊挤成圆球置于猪肉托上。火腿末和玉兰花丝在顶上摆成星形。油锅烧热后将虾塔逐个下锅烙煎,待底部黄球熟后捞出,摆成塔形。此菜有温中益气,补肾壮阳,开胃化痰,宣通鼻窍之功效。

第三道为玉兰黑鱼汤。将玉兰花瓣切丝,黑鱼去鳞去鳃,去内脏洗净,鱼身两侧斜直刀。炒锅烧热后加入清水煮沸,下黑鱼烧沸,捞出后去皮。油锅烧热后下葱、姜,煸透。将黑鱼略煎后放入鸡汤、料酒、盐和胡椒粉,烧沸后捞出葱姜,撇去浮沫,盛出后撒上玉兰花瓣,淋上鸡油即可。此菜有补心养阴,澄清肾水,去腐消肿之功效。

春季多风多雨,乍暖还寒,玉兰花性味辛、温,能祛风散寒、补肾通窍、宣肺通鼻,无论煎、炸、炖,配以各种食材食用,都能起到补益五脏,活血通窍之功效,最适合春季养生。

在这个百花竞放的春天,我们何不遍食美味,尽享春华!

(汪小科)

玉米——营养密度是白饭6倍的“全谷类之王”

提到五谷杂粮,第一个想到的或许是大家最常吃的白米饭,若要吃得健康,还应该是“糙米”饭,不过糙米的气味与口感并非人人都可以接受。这时,同样是“全谷杂粮类”的玉米或许是个不错的替代方案。

玉米富含维生素A、维生素C、维生素E、叶黄素、玉米黄素、α-胡萝卜素及铁、钙、镁、钾,等营养素及矿物质。玉米的营养密度更是白饭的6倍,可以说是“全谷类之王”。

玉米除了蒸着吃、煮汤外,玉米粒更是入菜的绝佳搭配。不过,玉米农药也不少。

玉米是主食不是蔬菜 玉米和玉米笋营养差异大

玉米笋是炒菜、煮火锅、卤味、咸水鸡甚至酥威鸡必需的食材。不过,虽然它是玉米的“小宝宝”,也富含各类营养,但其营养成分却与玉米大相径庭。

100g甜玉米的碳水化合物总量为17.8克,而100g玉米笋的总量仅有5.8克,也因此分类上,玉米属

于全谷杂粮类,而玉米笋为蔬菜类。专家指出,由于玉米富含淀粉,营养学上被归类为主食。

玉米挑选法则:重量、硬度、玉米须

去超市或市场,看到一篮篮的玉米不知从何下手。可以先观察玉米颗粒是否排列整齐、饱满;接着可以用重量判断,越重代表水分越多、甜度较佳;最后,则可以按压两端的玉米芯,新鲜的玉米较硬。

此外,也可以观察“玉米须,若玉米须呈绿色,代表成熟不足,若看起来干燥,则代表玉米已不够新鲜。若玉米仍被绿色外叶包裹,除了检查是否有病虫害外,也要记得掀开检查玉米粒是否有被虫蛀了。

玉米保存方法也相当简单,无须清洗,只要剥去外叶将玉米放入塑料袋密封即可冷藏5天、冷冻半年。若是煮熟后冰镇再冷冻保存,更可增加烹饪的方便性。

玉米农药多?食用前清洗4步骤

大众总对玉米抱着“农药多”的印象,其实玉米栽种后,仅会在穗头点上农药,因此收成时农药早已分解完毕。

若大家仍担心会吃下有害物质,可以遵循以下清洁步骤:

干刷:将玉米叶外的灰尘清除。

剔除:将玉米叶剥除。触摸过叶子的首先要清洗干净。

切除:将玉米底部突出的部分切除。

刷洗:使用小水流与软毛刷刷洗玉米粒间隙。(王贞虎)

