

## 摘朵春花 入春盘



到春色中观赏百花,乃人生一大乐事,若鲜花遇到美食,亦是一场美丽的邂逅。民间有“春食鲜花夏食果,秋食野菌冬喝汤”之说,恰将春天、春花和春盘,彩绘成一幅美丽的春意图。

早春时节,玉兰花开了,这一朵朵洁白如玉的小花朵,静静地挂在枝头,欣欣然绽放春天的喜悦,赶早跳出来报告即将扑面而来的春讯,称得上众多花事之中的“早春第一枝”了。明代王向晋在《群芳谱》中说:“玉兰花饌,花瓣洗净,拖面,麻油煎食最美。”早些年,我就常摘来玉兰花这样食之,香嫩适口,酥软绵香。这春赐的玉兰花,还可卷桃仁、豆沙同炸,还可腌制糖渍,或入肴做成汤菜,其味醇厚,花香浓郁,持久而不散去。

金雀花,生于山坡、路旁、林缘,其花瓣稍尖,旁分两瓣,颜色金黄,势如飞雀,故名金雀花。金雀花每年4月开花,当一簇簇金黄色的花朵

开满春天,精致小巧的花瓣压满枝头,远远望去,满眼金灿。说起来,这娇小可爱的花瓣,又是一道春日佳肴。金雀花可用作煎蛋、炒火腿、做汤菜。最简便之法,便是将金雀花洗净,加适量盐调味成一道凉拌菜,清爽可口,淡淡花香沁鼻,还可滋阴活血,健脾补肾。

槐树开花是春分过后的事,槐树的小白花朵三五串扎成一捆,拥挤挤挂满了伸展枝条的槐树上,整个村子白莹莹的,像悬挂了无数的小灯笼。刺槐极普通,开的花瓣也不大,犹如张开双翅的白色小蝴蝶,它们白洁又清秀,一串串地散发着诱人的香气,要是将它们入口,还真别有一番风味呢。洗净的槐花打入两个鸡蛋,加入面粉和简单的调料搅拌均匀,放在锅里煎至两面金黄,可做成香喷喷的槐花饼。蒸槐花、凉拌槐花、槐花饺子、槐花丸子和槐花汤……乡下极普通的槐花随便一摆弄,就是一桌可口的菜肴呢。

一到春天,山里的核桃树抽芽着叶,在春风中快乐地摇摆细枝嫩条。进入5月,树上长出毛茸茸的长条絮状物,如一条毛毛虫,这便是核桃树在春天开出的核桃花。核桃花样子看似不雅,取来稍一加工,都是一道地道的乡间佳肴。核桃花去掉花茎周围黑点一样的花蕊,将花茎直接余水、漂洗、浸泡之后,炒熟食用。晒干之后,可加花椒、辣椒、姜、蒜、葱、红油、味精等调料做成凉拌小菜,还可用作炖鸡汤、鸭汤,或与肉丝、腊肉同炒。不管哪种吃法,味道均甚是鲜美。

人们所熟知的牡丹花,在踏春赏花时,除了给人以视觉上的享受,亦可作为食材入盘。牡丹花食用之法多样,炸、烧、煎或做汤,皆成美味。牡丹花瓣可做牡丹羹,抑或以白糖浸渍做成上好的蜜饯,这些吃法香味浓郁,均可令人胃口大开。

春天到,百花开,朵朵春花入春盘,莫负春天好时节。(董国宾)

勤俭节约是中华民族的传统美德,别说还能用的物品,就算已经坏掉的东西,也常常舍不得扔掉。但一直往家里囤积东西,却舍不得删减,只会让家里变得杂乱无章。

### ★ 有缺口碗碟

家里的碗碟基本上都是陶瓷制品,磕磕碰碰后,容易出现缺口。很多人觉得,一点缺口并不影响使用。碗碟的缺口处是很锋利的,吃饭的时候,一不小心就会割破嘴唇;洗碗碟的时候,一不小心就会被划出伤口。

奉劝大家,有缺口的碗碟别再用了,不美观,还有安全隐患。

### ★ 各种“免费”的塑料盆、筐

每次在街上看到做活动,赠送免费塑料盆、塑料筐的时候,总会忍不住过去参加。家里大大小小的塑料盆、塑料筐有十几个,有的用来洗衣服,有的用来洗菜。这种“免费”塑料盆、塑料筐,主要目的就是宣传,上面印着logo,丑爆了。并且,质量也不敢保证。放在厨房、卫生间占地方,关键还用不上。

### ★ 洗不干净的抹布、洗碗布

厨房里的抹布、洗碗布,用久了,吸水性、柔韧度都会下降,影响清洁效果。里面还容易滋生大量的细菌、病毒、异味。如果用这种洗不干净的旧抹布、洗碗布擦桌子或者洗碗的话,可能会越洗越脏。



## “断舍离”,让家更整洁

厨房抹布、洗碗布,最好3个月左右更换一次。

### ★ 商场、超市捆绑的赠品

超市里经常可以看到一些方便面捆绑盆子、酸奶捆绑玩具、牙膏捆绑牙刷……

首先,会拿出来做捆绑赠送的东西,都是快要过期的商品。并且,赠送的物品质量一般都很差。比如,赠送的陶瓷碗、玻璃杯,非常烫手,还容易开裂。这些赠品千万别囤了,用着难受,放着又占地方,实在太鸡肋了。

### ★ 各种塑料袋、包装袋

不管买什么东西,商家都会给

套上塑料袋。因为塑料袋、包装袋还很完好,关键时刻能够派上用场,很多人舍不得扔掉,于是越囤越多。这些袋子囤太多囤太久,又塞得乱七八糟的话,就会成为垃圾。放在家里占地方,还容易滋生细菌、病毒。并且,还会成为蟑螂、小虫子的“家”。

这些袋子要保持新旧更替,并且合理收纳。

### ★ 外卖的盒子、一次性筷子、汤勺

点外卖的时候,商家一般都会用比较结实的盒子装食物,并且会搭配一次性的筷子、汤勺。有些人觉得这些盒子、筷子、汤勺可能会派上用场,舍不得丢掉。这些一次

性的餐具,不仅用着不健康,而且放久了容易腐化、损坏。囤得越久,越不安全。

### ★ 饮品、调料的瓶瓶罐罐

现在很多饮品、罐头、调料的瓶子都很精美。很多人舍不得扔掉,用完之后把它们洗干净,然后收起来,以备不时之需。

有些瓶子的尺寸不适合放进抽屉里,只能放在角落吃灰尘,真正能派上用场的没几个。

### ★ 闲置的花盆

在家里养花种菜,可以提高家庭氛围感,还能够净化空气。然而,养花草是一门学问,即便再细心照料,也会有枯萎的。闲置的花盆,如果没有打算继续栽种的话,留着也没有意义,只会让家里变得杂乱,增加清洁的难度。

### ★ 各种淘汰的数据线

现在很多电器都是可以充电的,比如小台灯、桌面加湿器、无线耳机、玩具等等,再加上这些年更换的手机,家里可以找到十几根的数据线。很多赠送的数据线质量不好,还特别短,基本上都不用,丢掉又觉得可惜,结果堆满了抽屉。

数据线如果出现破皮、损坏的情况,就有安全隐患,最好及时丢掉。质量差、长度太短,也没必要囤。否则,充电不安全,还容易损坏电器。

总之,断舍离是一种生活态度,更是一种生活质量。(胡安娜)

## 香菇和金针菇营养比较

香菇和金针菇都是受大家欢迎的食用菌,它们不仅在烹饪中常被使用,而且在营养价值上也备受关注,它们各自的特点和健康益处。

### ▲ 香菇的营养价值:

香菇是一种富含蛋白质、维生素和矿物质的食用菌。其主要特点包括:

**丰富的蛋白质** 对于素食者或追求低脂饮食的人来说,是很好的蛋白质来源。

**维生素B族** 香菇富含维生素B2(核黄素)、维生素B3(烟酸)和维生素B5(泛酸),这些维生素在能量代谢和神经系统健康方面起着重要作用。

**矿物质** 香菇富含矿物质如镁、钾、磷和铜,有助于维持骨骼健康和身体的正常功能。

**膳食纤维** 香菇含有适量的膳食纤维,有助于促进肠道健康和消化。

### ▲ 金针菇的营养价值:

金针菇是一种低热量、低脂肪的食用菌,其主要特点包括:

**低热量和低脂肪** 适合追求健康饮食的人食用。

**丰富的膳食纤维** 有助于促进消化和维持肠道健康。

**维生素D** 有助于维持骨骼健康和免疫系统功能。

**抗氧化物质** 金针菇含有多种抗氧化物质,如维生素C、维生素E和多酚类化合物,有助于抵抗自由基的损害。

香菇和金针菇都是优质的食用菌,拥有各自独特的营养价值和健康益处。香菇富含蛋白质、维生素B族和矿物质,适合作为蛋白质来源,支持能量代谢和骨骼健康。金针菇低热量、低脂肪,富含膳食纤维和维生素D,有助于维持肠道健康和骨骼健康。在食用时,可以根据个人需求和偏好选择适量的香菇和金针菇,融入均衡的饮食中,以获取多样的营养益处。(朝来)

淡菜是一种常见的海味干制品,含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、多种维生素和微量元素。淡菜还含有一种糖类物质,对促进新陈代谢、增进人体健康非常有益,因而有着“天然滋补品”的美誉。

淡菜所含脂肪主要是不饱和脂肪酸,而饱和脂肪酸又比猪肉、牛肉、羊肉等含量低,适合动脉硬化者食用。

淡菜鲜品蛤贝肉不易保存,可煮熟后晒干制成淡菜。淡菜和排骨煨汤,味道极鲜;与萝卜同炒,有特别风味。将淡菜放入油

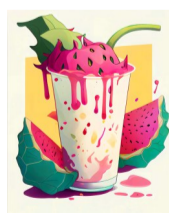


## 天然滋补品 ——淡菜

锅内煎成黄色,做成汤料,其味道不亚于虾米汤。泡淡菜的水,味道也很鲜美,沉淀去除泥沙后,可食用。

中医认为,淡菜味咸,性温,具有补肝肾、益精血等功效。《本草汇言》指出:“淡菜,补虚养肾之要药也。”以淡菜煮汤,吃肉喝汤,常服可治阳痿和崩漏。用黄酒浸泡淡菜,与适量韭菜同煮食,可治肾虚、头痛腰痛、小便余沥、小腹冷痛等。淡菜用酒浸泡,再与排骨合煮,有润肺化痰的功效。

(胡佑志)



## 肠胃不好,少吃火龙果

火龙果又名青龙果、红龙果、长寿果,原产自中美洲的热带,是典型的热带植物,如今在我国被广泛栽培种植。

常见的火龙果有红心、白心两种;口感上,红心的比白心的更甜一些;营养上,红心火龙果的膳食纤维含量略高于白心的。但总体来说,两者差别不大。红心火龙果的颜色主要来自甜菜红素,可溶于水但稳定性很强。如果一次性吃太多红心火龙果,甜菜红素还没来得及被完全吸收和分解,可能会将尿液、粪便染成红色。

火龙果尤其适合便秘人群,因为膳食纤维含量高达2%~2.8%。此外,它还

含有丰富的籽,这些籽基本不被胃肠道消化,能够促进肠道蠕动,缓解便秘。不过,也有些人要少吃或不要吃火龙果,如血糖高的人。火龙果含糖量在15%左右,是西瓜、草莓、木瓜等水果的2倍,其中以对血糖影响比较大的葡萄糖(葡萄糖升糖指数为100,蔗糖、果糖分别为65、23)为主(占到总糖的65%~70%),如果一次性吃太多,可能会引起血糖较大波动。因此,血糖高的人每次吃火龙果要控制在半个以内。

此外,胃肠比较敏感、容易腹泻或正在腹泻的人,也不要吃火龙果,以免加重不适。(朱广凯)

## 清明陌上艾草绿

今年的春天来得早,农历二月中旬,原野、山坡就已经是一片浅绿伴着星星点点的花开了。玉兰、樱花、桃、李、杏等花木,接二连三展露姿容,纷纷登上春天的舞台。

而那些早来的艾草也悄然吐芽,冒出尖儿,泛着一点点新绿,柔嫩,水灵,薄几缕,手上也沾了淡淡的草木清香。原本还比较困倦的身心,嗅到艾草的味道瞬间清醒。是的,在农村,这种低调的野草,经常用作驱蚊虫或者提神。它并不如黄柏、黄连那样苦得不行,而是微苦,略香,淡雅,像个不羁的山水居士。

我喜欢艾草散发出的这种淡香味道,大抵跟我童年吃过的艾草炒饼有关,口感软糯,气味香甜,滋味爽滑。

童年住在乡下,村里人家的生活条件比较清苦,拮据的生活让我们对于饭菜没有过多的奢望,只求肚中有物可填。艰苦的环境其实并不缺少快乐。清明雨后,我们常常带着小篮子前往山林拾菌菇,去竹林掰破土不久的鲜笋,或者带着网兜赶至一条小河边,撒饵,甩网,静候着河里的小麻鱼落网。

当时,长辈们总想办法用一些野菜制作一些可口的吃食。比如,挖荠菜、采椿芽、掰刺菜包……无一不是既能解饱又能吃出滋味的选择。那时,奶奶很喜欢用艾草、茼蒿、苦蒿、蓬蓬一类的野草,来做一些简单的小吃,而她最擅长的就是做艾草饼。

春季一到,奶奶就会带着我们去田间地头采摘鲜嫩柔软的艾草。成株的不要,只择取靠尖儿的最嫩的一撮儿,味鲜,微苦,开胃。似乎农村人对苦味都情有独钟。回家后,奶奶将这些艾草洗净,入锅,用大火将其煮熟,煮的过程中奶奶还会放一些食用碱去掉艾草的苦性;煮好,放入凉水浸润,再捞出,焯水,再用手挤一挤,直到水汽全无;剁碎,大火起锅,葱姜蒜爆香,下艾草翻炒,不一会儿香气就飘满了整个屋子。

接下来,奶奶又从口袋里舀了半碗糯米粉,加糖,用筷子充分搅拌成糊状;再将那些剁碎的艾草,零散地撒在面糊上,再用一些花生瓣儿、松子仁、芝麻做点缀,小心地用锅铲铲起一点儿,迅速地放入滚烫的油锅中一炸,瞬间,喷香酥脆。

童年的我,并不喜欢苦味的食物。奶奶就慈祥地对我说:“娃,多吃点苦好啊,既能败火,又能磨炼耐性。”我却皱着眉头,小声嘀咕着:“这苦味儿也太不近人情了!”见我挑食,她就每次多添加一些红薯与土豆,慢慢中和苦味。于是,我渐渐地喜欢上了这种苦中带点清香的艾草。

其实,对于经常与苦难打交道的农村人来说,早已和苦味、苦楚、苦难有了一种良好相处的默契和方式。而我阔别故乡多年,在陌生的城市,在社会的围城,也经历了一些风雨,似乎和“苦”也已经相处融洽。

可为何如今又觉得苦呢?大抵是与故土与亲人分别很久了,自己也像一株艾草,风吹雨打,“劳其筋骨,饿其体肤”,经受着来自四面八方的考验和磨炼。而离开的日子久了,才会有机会给想念有发芽和萌发的缝隙。

细雨又清明,陌上艾草绿。(管淑平)



### ◆ 白萝卜

**生吃抗癌** 生白萝卜中含有的干扰素诱生剂,对癌细胞有抑制作用。

**熟吃除腹胀** 无论是脾胃虚弱引起的虚性腹胀,还是暴饮暴食引起的食积腹胀,或是受寒引起的寒性腹胀,都可以吃熟白萝卜来消除。

### ◆ 芹菜

**生吃降血压** 芹菜含有的芹菜素和毛地黄黄酮,可降低血压,增强血管弹性。

**熟吃补钙** 芹菜属于高钙蔬菜。将芹菜(带叶)焯水后,可去掉90%以上的草酸,这样其中的钙就容易被人吸收。

### ◆ 木瓜

**生吃消肉积** 鲜木瓜含有丰富的蛋白酶,可促进肉食中蛋白质的分解,加快其消化速度。

**熟吃降血脂** 木瓜中富含齐墩果酸,具有护肝降酶、降低血脂的功效。

### ◆ 梨

**生吃治便秘** 梨含有丰富的膳食纤维(梨核中最多),可加快肠蠕动,促进排便,对顽固性便秘有良效。

**熟吃养胃** 蒸熟的梨所含的膳食纤维在进食后可在胃黏膜形成保护层,起到养胃的作用。

### ◆ 核桃

**生吃防痴呆** 生核桃中含大量的磷脂,是保护大脑细胞必不可少的物质,可增强记忆力,预防老年痴呆。

**熟吃护肾** 核桃中富含的类黄酮活性物质,可保护肾脏,黄酒中加热易于溶出,更利于人体吸收。取核桃仁25克,放锅中,加入黄酒100毫升,煎至核桃仁熟、黄酒干后嚼。(泽川)

## 食疗要分清生熟

