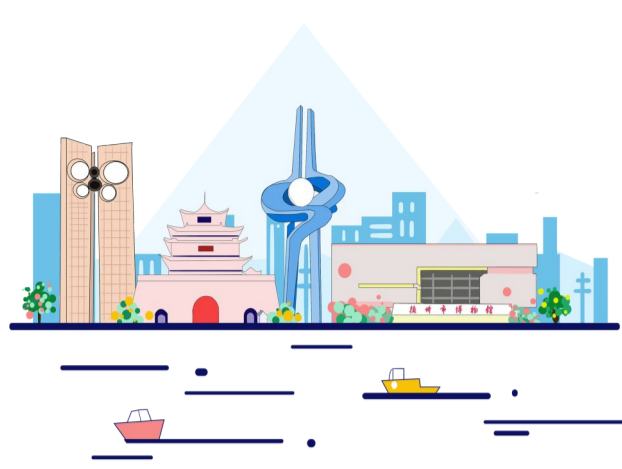


每年春季,山东莱州湾人都会从各地赶回老家,去品尝家乡的一道特色菜——“海兔子”。

“海兔子”,是一种海洋软体小动物——笔管鱼,也被称为笔管蛸。春季是笔管鱼产卵的季节,此时鱼肚子里充满了鱼卵,所以这个季节的笔管鱼味道最为鲜美。由于笔管鱼在煮熟之后,原本细长的身体变得滚圆,宛如兔身,而支棱的两只触角犹如竖起的兔耳朵,将它们一个个整齐摆放在盘中,活脱脱像一群小兔子,这也是当地人为什么叫他们“海兔子”的原因。

“海兔子”不但模样逼真,且营养丰富。它不仅含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素A和D等多种维生素,还含有磷、铜、锌、钙等多种矿物质,由于它营养丰富、味道鲜美,所以成了当地人餐桌上必不可少的一道佳肴。通常的吃法有:凉拌海兔子、海兔子炒韭菜、海兔子炖豆腐、爆炒海兔子、海兔子酱等。



舌尖上的『海兔子』

凉拌“海兔子”是最简单的吃法。先将“海兔子”用开水焯一下,再加入葱丝、盐、味精、香油,拌匀即可。虽然这道菜说起来简单,但是要想做到鲜味扑鼻,焯水的时候除了要掌握火候,还要学会“察颜观色”,当沸水中的“海兔子”稍稍变紫就要马上出锅,一旦颜色成了深紫,就老了,不仅口感不好,鲜味

也大打折扣。对于吃货的我来说,最喜欢的是海兔子炒韭菜。这道菜的做法也非常简单:首先把韭菜洗干净,控水、切段备用;再把“海兔子”清洗干净,然后锅里放油,待油温升高,把清洗好的“海兔子”放进锅里爆炒,待颜色稍变,立刻加入准备好的韭菜,再加入盐、胡椒粉,大火

翻炒,待韭菜颜色变深,水分炒出,略收汤汁即可出锅装盘。此道菜:观之,恰似一副春天的水彩画,一只只淡紫色的“海兔子”奔跑在绿色草地上,灵动、活泼;嗅之,沁人心脾的鲜香,让人春心荡漾;食之,“海兔子”在舌尖上爆浆的瞬间,如一股暖流冲击你的四肢百骸,让人从头到脚的舒坦。因为春天的韭菜本身就鲜嫩,再加上此时的“海兔子”又是一年中最鲜美的,所以当地人给这道菜冠以一个动感的美称:“一鲜一个跟头”。

“海兔子”以鲜著称,却因身体娇小,不适合长途运输,所以只有在当地才能品尝到它的鲜美。但是人的智慧是无穷的,好的美食总有好的储存之法。立冬之后,当地人就把打捞上来的“海兔子”,洗净、剁碎,加入各种材料,制作成“海兔子”酱销往各地。当然,最为鲜美可口的还是春天的“海兔子”。(李睿)



十月桂花香

金秋十月,桂花开得浓烈。秋风过小巷,十里桂花香。那香,常常随着风奔向大街小巷,穿过阡陌弄堂,直到每个地方都染上了深深浅浅的桂花香。

“桂子月中落,天香云外飘。”每每读到这两句诗的时候,眼前似乎就浮现出了一棵棵桂花树,它们静静地伫立着,浓郁地开着一树树黄灿灿的碎花。一眼看去,那分明是一树树的碎金,阳光打在花上,亮晶晶的。

桂花开了,秋天也深了。记忆中的故乡,此时定也弥漫着桂花的香吧?那小小的金黄色的花朵,簇拥在枝头,星星点点,灿烂夺目。

记得童年住乡下,老家小院旁就种了一棵桂花树,每到花开时节,满树金黄,美不胜收。我常常坐在院坝,盯着那些桂花,发怵。桂树并不高,一伸手就能触及它的枝叶,要是碰到开着的桂花,它们便会窸窸窣窣地飘落一地。这时,你还能见到几只蜜蜂嗡嗡地忽上忽下,像是被搅乱了甜梦,匆匆忙忙。

奶奶看到院坝中的我,就顺便一手拎一竹竿,一手拿一竹篮,慢悠悠地走过来,并对我说:“这桂花可真香哩,正好摘上点,咱做桂花糕吃。”我在树下蹦蹦跳跳,兴奋地仰着头,奶奶小心翼翼地举起竹竿,朝着桂花的方向伸过去,轻轻一晃,桂花就飘落下来。采拾的桂花,被奶奶细心地清洗干净,然后晾晒在院子里的竹筛上。

等待桂花糕出炉的时光总是那么漫长。我总是围在奶奶身边,眼巴巴地看着她忙碌。奶奶熟练地将糯米粉、白糖和桂花搅拌均匀,然后放入蒸笼里蒸熟。不一会儿,厨房里便弥漫着香甜的味道。

终于,桂花糕出锅了。奶奶把热气腾腾的桂花糕切成小块,递到我的手中。我迫不及待地咬上一口,软糯的口感,香甜的味道,瞬间在口中散开。那一刻,我觉得自己是世界上最幸福的孩子。

除了桂花糕,奶奶还会用洗净的桂花再涂上一层油亮亮的蜂蜜,入锅小炸,喷香酥脆。桂花茶也是我们最爱喝的,将桂花淋过一遍清水,晒干,封藏,在秋冬季,取出一撮儿,入杯,再用45°左右的水冲泡,悠悠花香,使人心旷神怡。那些带着桂花香气的美食,陪伴着我度过了一个又一个美好的秋天。

如今,我离开了故乡,但那棵桂花树和奶奶做的桂花美食,却永远留在了我的记忆深处。每当闻到桂花香,我就会想起奶奶那慈祥的笑容,想起那些充满温暖和爱的时光。(管淑平)



别和洗衣粉接触太多

日常生活中,很多人洗碗刷锅、洗衣做饭,长期和洗衣粉、洗衣液等洗涤剂打交道,殊不知,它们中所含的化学成分可通过皮肤吸收进入人体,长期积累易损害造血系统、免疫系统和肝脏功能等,应引起重视。

通用型洗衣粉,是由烷基苯磺酸钠、硫酸钠、甲苯磺酸钠、三聚磷酸钠和月桂醇乙醇胺,以及羧甲基纤维素钠、荧光剂、香料等合成的碱性化学洗涤剂。人手常接触,易使皮肤角质化、皲裂;进入造血系统后会损害肝脏功能,影响肝脏线粒体,抑制氧化酶的活性,导致体内酸性代谢产物的淤积,当体内酸性产物堆积过多或酸中毒时,皮肤中的黑色素受过氧化酶的作用,由无色变为黑色,从而出现色素沉着。

加酶洗衣粉其实就是加入碱性蛋白酶,以水解衣物上的蛋白质起到去污除垢的作用。这种碱性蛋白酶同样可分解皮肤表面蛋白质,导致过敏性皮炎、湿疹等。

洗衣粉、洗衣液等洗涤剂中所含的荧光剂成分,侵入人体后,不像一般化学成分那样容易被分解,而是在人体内蓄积,大大削减人体免疫力;荧光剂与伤口处的蛋白质结合,还会阻碍伤口愈合;荧光剂还能使人体细胞出现变异,其毒性累积在肝脏或其它重要器官,会成为潜在的致癌因素。

由此可见,使用洗衣粉、洗衣液也要讲究科学,洗过的衣、被,需经清水漂洗干净。婴儿尿布、内衣、内裤,不要用洗衣粉、洗衣液洗,炊具、碗筷也不宜使用洗衣粉、洗衣液。长期操作人员一定要注意防护(戴乳胶、丁腈手套等),不要用手直接接触洗衣粉、洗衣液。(郭旭光)

部分老年人由于用力不当,导致腰部疼痛,活动受限,这就是所谓的“闪腰岔气”。介绍三种简单易行的自我疗法,老年朋友不妨一试。

直立摇晃 两脚分开,与肩同宽,腰微前屈,两手扶床。家人一手扶患者腰部,另一手按压其腰部疼痛处,使患者腰部环转摇晃,持续5分钟即可。适用于腰部前屈后伸活动受限患者。

扭腰 家人在患者疼痛处用掌揉5分钟,然后患者侧卧位,位于上方的腿自然弯曲,位于下方的腿

闪腰岔气简易疗法

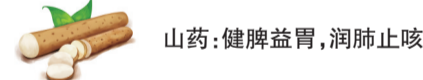
自然伸直。家人一手扶患者肩部,另一手扶患者臀部,将其左推右拉,来回扭动,手法要轻柔,协调连贯,两侧各反复多次。可纠正腰椎后小关节紊乱,促进损伤组织早日康复。

推拿按摩 患者取俯卧位,家人用两手拇指沿患者脊柱两侧自上而下推拿按摩,持续8分钟,以患者腰部产生热感为宜。然后以掌揉法在痛点周围揉2分钟,使局部肌肉放松、疼痛缓解。也可以用拇指或肘部于疼痛处重按,腰部肌肉痉挛明显者可用肘部击打8分钟,配合手掌拍打局部2分钟。(胡佑志)

秋补“第一名”:山药、莲子、南瓜

秋天是收获的季节,也是人体调养的黄金期。经过夏季的酷暑与湿气侵袭,人体的脾胃功能有所耗损,进入秋季后,气候逐渐干燥,容易引发秋燥,免疫力也可能降低。这个时候,进补尤为重要。秋季的进补,不仅为冬季储存能量,还能增强体质,提升免疫力,预防疾病。

在众多秋补食材中,有三种食材,堪称秋补“第一名”,不仅滋补脾胃、润燥防秋干,还能提升免疫力,尤其适合中老年人。



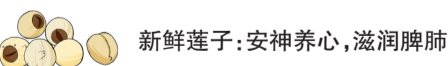
山药:健脾益胃,润肺止咳

山药是秋季进补的绝佳选择。它富含淀粉酶、黏液蛋白、多种维生素和矿物质,具有健脾、补肺的作用。尤其在秋天,山药能够润燥润肺,帮助缓解因天气干燥引发的咽喉不适和干咳。此外,山药对于增强免疫力、调节肠胃功能也有显著效果。

推荐食谱:山药红枣丸子

食材:山药300克,红枣适量,糯米粉50克,白糖适量,鸡蛋1个。具体做法:山药洗净去皮,切段蒸熟,放入碗中碾成泥;红枣去核后切成碎末,与山药泥混合,加入糯米粉和少许白糖,揉成光滑的面团。将山药面团搓成小丸子,水烧开后下锅煮至浮起;鸡蛋打散,倒入锅中形成蛋花,搅拌均匀,即可食用。

这道山药红枣丸子香甜可口,既保留了山药的原汁原味,又增添了红枣的甜香与鸡蛋的嫩滑,营养丰富。山药健脾、红枣补气血,这道点心不但适合日常餐桌,也是秋季进补的理想选择,特别适合脾胃虚弱的中老年人食用。



新鲜莲子:安神养心,滋润脾肺

莲子是秋天不可多得的食材之一,尤其是新鲜莲子,口感清香脆嫩。莲子不仅富含蛋白质、维生素和矿物质,还具有健脾止泻、养心安神的功效。秋天容易心烦气躁,莲子的清香能够帮助缓解情绪,同时滋润秋季干燥的脾肺。

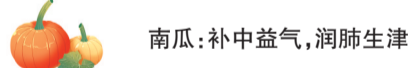


推荐食谱:蒜蓉辣椒炒新鲜莲子

食材:新鲜莲子200克,蒜蓉适量,小米辣2根,盐少许,生抽、食用油适量。

做法:将新鲜莲子从莲蓬中取出,用小刀在莲子的顶部剪一个十字口,以便入味。热锅下油,放入蒜蓉和小米辣爆香,加入莲子快速翻炒,加入适量盐和生抽调味,炒至莲子变色变软即可。

这道蒜蓉辣椒炒新鲜莲子,香辣鲜美,莲子的清香与蒜蓉、小米辣的辛香完美融合。新鲜莲子富含膳食纤维和矿物质,能够调理脾胃功能,帮助缓解秋燥,并且对中老年人的心脏有保护作用,常吃有助于增强体质。



南瓜:补中益气,润肺生津

南瓜富含丰富的胡萝卜素、维生素C和矿物质,不仅可以增强免疫力,还能补中益气,健脾胃。南瓜性温,特别适合秋季食用,能够帮助润肺生津,缓解因秋燥引起的口干咽痛。此外,南瓜对调节血糖、血脂也有一定的辅助作用。

推荐食谱:南瓜素馅饺子

食材:南瓜200克,胡萝卜100克,黑木耳适量,鸡蛋1个,虾仁、葱姜末、盐、生抽、香油、食用油适量,饺子皮。

做法:南瓜和胡萝卜洗净去皮,擦成细丝,加入少许盐,杀水后挤干水分;黑木耳泡发后切碎,鸡蛋炒熟备用。将南瓜丝、胡萝卜丝、木耳碎、鸡蛋碎、虾仁、葱姜末放在一起,加入盐、生抽、香油和少量食用油搅拌均匀,用饺子皮包入馅料,捏成饺子,放入开水锅中煮熟即可。

这道南瓜素馅饺子色香味俱全,口感清新。南瓜和胡萝卜富含维生素A,能够保护视力,同时润肺生津,木耳则富含膳食纤维,能够促进肠胃蠕动,尤其适合秋季食用,增强免疫力的同时还具有清润的效果。

趁着秋高气爽,赶快为自己和家人准备这些美味又健康的食物吧!(黄娜)

在中华美食中,羊肉以其独特的口感和营养价值,占据了不可或缺的地位。然而,羊肉中特有的膻味,却让许多食客望而却步。有4种香料被誉为羊膻味的死对头,只需在炖肉时加入少许,便能让羊肉鲜嫩无比,膻味全无。

第一种香料——山奈

山奈的味道辛辣而带有一种特殊的香气,这种香气能够深入羊肉的纤维,去除羊肉中的腥膻之气,同时还能炖制的羊肉增添一抹独特的后香。在炖煮过程中,山奈的香气会慢慢渗透到羊肉中,使得羊肉的口感更加鲜嫩,风味更加独特。按照传统的烹饪经验,每斤羊肉中加入2克山奈,就能达到最佳的去腥提香效果。

第二种香料——白芷

在炖煮羊肉时,白芷的加入不仅能够增加羊肉的辛香味,还能去除羊肉中的腥味和异味。此外,白芷还具有一定的解腻作用,能够让炖制的羊肉口感更加清爽。同样,每斤羊肉中加入2克白芷,就能让羊肉的膻味中和,还能增添一丝清香。

第三种香料——小茴香

小茴香能够压制食材中的异味,去腥除



红薯中富含纤维、钾、维生素B6,能防止衰老、预防动脉硬化和癌症等。但是,红薯的含糖量高,空腹吃时会产生大量胃酸,使人有“烧心”的感觉。红薯还含有一种氧化酶,在胃肠道里会产生大量二氧化碳气体,吃得过多,会出现腹胀、打嗝等症状。红薯缺少蛋白质和脂质,因此不要单独作为主食。搭配蔬菜、水果及蛋白质食物一起吃,才不会营养失衡。蒸煮红薯时,水中放些碱,或将红薯放在盐水中浸泡10分钟后,可降低氧化酶的作用,减少腹胀;吃的时候还可以搭配一些咸菜,既调节口味,又能减少胃酸,消除肠胃的不适感。

以下这些食物都不能空腹吃:

柿子:含有较多的果胶、单宁酸,这些物质与胃酸发生化学反应,生成难以溶解的凝胶块,易形成胃结石。

冷饮:空腹状态下暴饮各种冷凉

膻。在炖煮羊肉时,小茴香的加入可以让羊肉的膻味被迅速中和,同时还能让羊肉增添一种独特的香气。此外,小茴香还具有一定的助消化作用,能够减轻羊肉对肠胃的负担。每斤羊肉中加入5克小茴香,就能让羊肉的膻味被彻底去除,同时增添一丝独特的香气。

第四种香料——白芷

白芷,具有浓郁的香气和味道,能够去腥增香,压制异味,融合脂香。在炖煮羊肉时,白芷的加入不仅可以中和羊肉的膻味,还能让羊肉的脂肪香气得到充分释放和融合。这样炖制出来的羊肉不仅膻味全无,而且香气四溢,口感鲜嫩。每斤羊肉中加入3克白芷,就能让羊肉的膻味被彻底去除,同时增添一丝独特的香气和风味。

这4种香料各有特色,但它们在炖煮羊肉时却能够发挥出协同作用。它们的香气和味道相互交融、相互补充,共同作用于羊肉的腥膻之气,使其被迅速中和并去除。同时,它们还能为羊肉增添独特的香气和风味,让炖制出来的羊肉更加鲜美可口。

它们每一种都对去除羊膻味有着不可或缺的作用。但如果说哪一种效果最为显著,那无疑是小茴香。(黄南)

空腹吃红薯易烧心

食品,会刺激胃肠发生挛缩,久之将诱发肠胃疾病。女性月经期间还会使月经紊乱。

香蕉:香蕉中有较多的镁元素,空腹吃会使人体中的镁骤然升高,从而破坏人体血液中的镁钙平衡,对心血管产生抑制作用,不利于身体健康。

山楂:含有大量的有机酸、果酸、山楂酸、枸橼酸等,空腹食用对胃黏膜造成不良刺激,使胃胀满、嗝气、吐酸水。

牛奶:牛奶中含有大量的蛋白质,空腹饮用蛋白质将“被迫”转化为热能消耗掉,起不到营养滋补作用。正确的饮用方法是与点心、面饼等含面粉的食品同食,或餐后两小时再喝,或睡前喝。

糖:空腹大量吃糖,人体短时间内不能分泌足够的胰岛素来维持血糖的正常值,使血液中的血糖骤然升高容

易导致眼疾。而且糖属酸性食品,空腹吃糖还会破坏体内的酸碱平衡和各种微生物的平衡,对健康不利。

白薯:白薯中含有单宁和胶质,会刺激胃壁分泌更多胃酸,引起烧心等不适感。

西红柿:含有较多的果胶、单宁酸,上述物质与胃酸发生化学反应生成难溶解的凝胶块,易形成胃结石。

桔子:含有大量的有机酸、果酸、山楂酸、枸橼酸等,空腹食用会使胃酸猛增,对胃黏膜造成不良刺激,使胃胀满、嗝气、吐酸水。

酸奶:空腹饮用酸奶会使酸奶的保健作用减弱,而饭后两小时饮用,或睡前喝,既有滋补保健、促进消化作用,又有排气通便作用。

茶:茶性偏寒凉,过量服用可损伤脾胃致食欲不振、腹痛等症。

(聂勇)



炖羊肉时加四种香料 鲜嫩没腥味