



心有所“薯”

一日下班,在街边买了红薯,晚上烤来吃,居然是红心的,又软又甜,与家人分享后,都欢喜不已。红薯,实在是冬天最好的食物。

俗话说“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根”,红薯长在土里,当属“根”无疑了。小时候家里的小院就种了红薯,成熟后,奶奶便喊父亲和小叔去“起”红薯。那时候种的都是白心红薯,淀

粉厚实,口感“干面”,常常吃猛了便噎住了。

从小至今,我都认为红薯最好吃的做法,一定是烤。小时候烤红薯的方式,真是“又土又野”,利用烧火做饭后的余灰,埋入红薯,效果不亚于现在的烤箱。母亲用烧火棍将烤熟的红薯扒拉出来,红薯外焦里嫩,皮肉分离,轻轻一剥便露出白色的瓤,香甜口感,叫人欲罢不能。

冬天写作业时小手冰凉,母亲将剥了一半皮的红薯递给我,嘱咐我:“小心烫哦”。我哪里顾得上烫手,红薯在两手间来回颠倒着,嘴里哈着气,冰凉的手渐渐暖了,一口一口吃去,周身的寒意一扫而空,最幸福的时刻莫过于此。

小时候最喜欢喝红薯稀饭,奶奶把红薯切成小丁,与大米一起煮,搭配着奶奶腌制的小酱菜,我能连喝三碗,吃得我心里“喜洋洋”,身体“暖洋洋”。

拔丝红薯,小时候平日里是吃不到的。因为红薯需先油炸,而食用油又很有限,所以准确地说这是一道“年菜”,而且必须是奶奶出手才能保证成功。红薯切成大小适中的滚刀块,放入热油中炸熟,炸得表面焦黄,中间软糯便可。

重点在于熬糖浆,这是成功与否的关键。锅中倒入白糖和水,大火煮沸,然后转小火熬煮,不时搅拌,直到糖水变成金黄色的糖浆,不断冒出细小气泡,粘稠得可以拉出丝状时,将炸好的红薯倒入锅中迅速翻炒几下,使糖浆均匀裹住红薯。拔丝红薯一定要趁热吃,这样才能感受到红薯的香甜和糖浆的酥脆,如果放凉了,糖浆会变得硬而不脆,红薯也会变得干而不软,口感和风味就会大打折扣。

入冬以来,街边卖烤红薯的小贩逐渐多起来,走在路上,远远地看见冒着热气的大铁皮桶,烤熟的红薯码在铁桶上面,盖着小棉被,顾客来了掀起小棉被,挑一个中意的。“老板,我要这个大的。”每次买来吃,都吃得不够优雅。拨开焦糊的外皮时,总有几片焦黑的红薯皮粘在指尖,搓搓手再剥;也总会有果肉沾到外皮上,便不顾吃相啃下来;附在衣襟上的碎屑,也要不时地掸去。可这些与红薯的美味比起来算得了什么呢,不优雅就不优雅吧。

一念风起一念冬,红薯是令人心生温暖的食物,不论过去还是现在。(青衫)



乡村小雪

翩然而至的小雪,携带着丝丝清寒,拉开了冬日银装素裹的序幕,大地愈发变得深邃起来。

雪落乡村,落在了屋前的菜园里,落在了小院的篱笆上,也落在了屋顶的青瓦片上。麦地是白的,竹林是白的,走在路上的行人也是白的,整个村子都被一片素雅的白色所覆盖。

村后的小河已隐匿于积雪之下,两岸的芦苇丛里,落满了一层厚厚的雪,枯瘦的苇秆显得有些不堪重负,纷纷俯下腰肢。河边有一片柳林,叶子已落尽,光秃秃的枝桠直挺挺地伸向半空,四野更显苍茫、空旷。偶尔有一小团积雪从枝头跌落,发出轻微的声音,惊飞了几只正在觅食的麻雀。

记得每年第一场雪前,父亲就早早地把甘蔗砍了,一捆一捆地埋进事先挖好的土坑里。在温湿的泥土里,甘蔗可以保持原有的新鲜和水分。父亲又扛了锄头,把地里的红薯和土豆刨出来,一袋一袋扛回家中,满满当当地堆放在谷仓里。小雪前后,牛已入圈,犁把也被挂起来,农事暂时要告一段落,父亲却丝毫没有停歇下来的意思,他要着手筹备过冬事宜。他操起斧头、锯子,把捡拾回来的枯树桩截成小段,一段一段码齐了,堆放在院角,以备日后生火取暖之用。

母亲最关心的还是她的菜园。菜地里,各种越冬蔬菜长势良好。母亲用竹片和棍子搭建了一个简易的保温棚,棚顶蒙上一层塑料薄膜,再找来硬实的土块将垂地的薄膜边缘压实。保温棚搭好了,地里的蔬菜就可以安安稳稳地度过寒冬,一家人就可以在冬日里吃上新鲜的蔬菜了。风寒雪冷,母亲俯身在地里忙碌的身影,是乡村冬日生活最本真的模样。

“小雪腌菜,大雪腌肉。”小雪腌菜正当时。做腌菜不仅是一种乡间传统,更像是一种节令仪式,仪式里藏着浓浓的乡村烟火气息,藏着乡下人对生活最质朴的热爱。

每到小雪节气,母亲就开始着手腌制萝卜。首先选出新鲜的、品相好的萝卜,清洗后切成长条,晾晒在院子里。等萝卜变得微微干瘪,母亲就把它们收起来,一层一层地压实,叠放在坛子里,每一层都均匀地撒上盐、花椒、八角等调料,最后加盖密封。一段时日后,揭开坛盖,一股浓郁的酸味扑鼻而来,闻之令人直咽口水。在寒冷的冬日里,家家户户的餐桌上总少不了酸萝卜的身影,无论是搭配一碗热气腾腾的面条,还是作为下饭的小菜,它都能令人食欲大增。

小雪时节,最惬意的莫过于围火闲坐了。一家人围着火堆取暖,父亲坐在火堆边上编竹器,母亲则就着火堆的微光打鞋底,我和姐妹们忙着刨出谷仓里的红薯,放在火堆边上烤,整个屋子里都弥漫着烤红薯的清香。等到夜深之时,柴火已然尽,人也困了,一个个离开火堆睡去,屋内只留下一堆灰烬。

小雪之后,便是大雪、冬至,一路向寒,一路向静,美好的冬日时光就在时令的流转中悄然而过。(王同举)

入冬天气冷 谨防面瘫脸



入冬后,天气日渐寒冷。天气变冷时要防止风寒之邪侵犯面部,出现面部神经炎,即面瘫病症。

冬季是面瘫病症的高发季节,很多人的面瘫是突然发生的,如睡醒之后突然嘴角歪了,或刚洗完澡出来,眼睛就闭不上了,这些都是发生面瘫的表现。

为什么会发生面瘫呢?因为天气变冷后,寒风如果长时间直接吹拂面部,会造成面部经络气血组织不通,面部神经因缺血而麻痹。受面神经支配的面部表情肌,就会因营养不良而出现功能障碍,导致面瘫。面瘫的临床表现为,闭不上眼睛,脸部一侧松弛,嘴歪,流口水,流眼泪,眉毛抬不起来,耳后疼痛等。面瘫病症可发生于任何年龄,其中以中老年人居多,男性略多于女性,秋冬季最容易出现。

面瘫不会对患者的生命和日常生活造成影响,但如果治疗效果不佳,就会因表情功能的丧失而容貌受损。因此,对面瘫的治疗预防不容忽视。面瘫要早发现、早治疗,中医针灸对面瘫治疗效果较好。

为防止面瘫,要注意保暖,出门尽量戴口罩;开车或坐车时,最好不要摇下车窗;在疲劳时或洗浴后,不能受风;尽量不要开窗睡觉;要适当锻炼,多吃蔬菜、水果;男性最好不要过度熬夜、饮酒,以防诱发此病。(朱广凯)



陈皮改善老人胃口

随着年龄增长,老年人的味蕾逐渐退化。与此同时,由于脾胃虚寒、消化功能下降,进一步导致食欲下降。

研究表明,陈皮中含有大量挥发油、橙皮甙等成分,它所含的挥发油对胃肠道有温和刺激作用,能健脾开胃。

中医认为,陈皮味辛苦,性温,具有温胃散寒、理气健脾的作用,适合胃部胀满、消化不良、食欲不振、咳嗽多痰等不适的人群食用。

进入秋冬以来,老人在调理其它问题时,还常常伴有痰多咳嗽的

问题。“陈皮其中一个广为人知的妙用就是理气健脾,化痰止咳。”专家介绍,陈皮所含的挥发油,具有刺激性被动祛痰的作用,食用后可使痰液容易咳出。

陈皮在我国的使用历史非常悠久,自古就是人们喜爱的养生佳品,由于其放置的时间越久,效果越强,故名陈皮。

陈皮有很多使用方法,既是很多方剂的重要组成部分,也是烹饪时提味的重要佐料,可谓养生“百搭小能手”。

陈皮冬瓜老鸭汤 陈皮10

克,冬瓜500克,薏米50克,老鸭半只,生姜少许,食盐少许。做法:把老鸭去脏杂、尾部,切块。陈皮、薏米浸泡2小时。冬瓜连皮切厚块,生姜切片。将老鸭、陈皮、薏米、生姜下瓦煲,加清水淹没,大火煮沸后改小火煲约1个小时,调食盐即可。此汤具有健脾开胃,滋阴、清肺、祛湿的功效。

化痰止咳代茶饮 陈皮5克,加水2杯煎汤后,放少量姜末、红糖趁热服用,可以化痰止咳。如果痰多,可以试试跟茯苓同用。(东黎)

冬日里的“韭花酱”

在东北,冬日的餐桌上鱼肉较为多见,因为新鲜蔬菜少得可怜。大鱼大肉吃多了“上火”,咋办?吃点“韭花酱”!粗茶淡饭少滋寡味,咋办?吃点“韭花酱”!别看“韭花酱”不是啥稀罕物,但有了它,就能轻松地把北方人冬季的胃口调理得又香又爽。

韭菜是东北农家菜园中的平民,普通得像坡上的一只羊、院中的一只鸡,在乡村,哪家的菜园里都有它的身影。露天生长的韭菜

有两个时段身份是最高的,一是“春韭”。春天的韭菜积蓄了一冬的营养,又接受了煦暖的春阳,所以颜色艳丽,味道浓郁,营养丰富。菜农特推崇“头刀韭菜”——春天里第一次采割的韭菜,包饺子、烙盒子、摊鸡蛋,无论怎样吃都是爽心爽口的美味与享受。“夜雨剪春韭,新炊间黄粱”“一畦春韭绿,十里稻花香”,从古至今,人们都把春天里的头茬韭菜奉为至味。二是“秋韭”。秋天的韭菜叶可食,茎可食,花亦可食。西风一吹,满畦的韭菜便争先恐后地挺出了白色花簇,放眼望去,畦中一片银白,犹如下了一场纷纷扬扬的雪。趁着白色花簇欲开未开之时,将其采摘下来,洗净,捣成花泥或碾成细末,然后用坛坛罐罐腌制成酱,这便是“韭花酱”了。

韭花酱是东北地区冬季吃得最多的佐料,做好的韭花酱,色泽青翠而醒目,味道脆嫩而清香,入口绵软即化,同时,还洋溢着浓郁的酱香,令人未及下箸而涎水暗流!

韭花酱,有助于生津开胃,增进食欲。冬季,北方人爱吃火锅。此时,韭花酱又是不可或缺的蘸料。不论吃哪类火锅,都需要韭花酱来调味,涮羊肉、涮牛肉、涮猪肉乃至于炖狗肉,都需要韭花酱佐以下咽。有了韭花酱,吃肉不腻,不肥,望之生津,食之有味,饱后消化顺畅,肠胃舒服。如果是吃“坛肉”“酱肉”“虎皮肉”“筒子肉”,则更离不开韭花酱了,用绵、咸、香、辣四味兼备的韭花酱来佐餐,那肉便香中含甜,甜中溢香,入口绵软,解馋不腻。吃炖

黄酒是用糯米或粳米作原料,经糖化发酵酿制而成的一种低度酒,是我国最古老的一类饮料酒,品种繁多,大多数酒的颜色黄亮,所以通称为“黄酒”。黄酒除了作菜肴烹饪调料(代料酒)外,还可保健饮用。

黄酒性味辛、甘、温,具有散寒、通经、活血、消积、杀虫的功效。黄酒主行药势,冬天温饮黄酒,可活血祛寒、通经活络,能有效抵御寒冷刺激,预防感冒。在冬季,黄酒加姜片煮后饮用,既可活血祛寒,又可开胃健脾。需要注意的是,黄酒虽然酒精度数低,但饮用时也要适量,一般每日200克为宜。

醪糟是用蒸熟的糯米为原料,加入发酵剂的酒曲发酵而成的一种食品,醇厚清甜,风味独特。



冬季保健佳品: 黄酒与醪糟

醪糟性味甘、辛,性温,具有温阳通络、健脾益气、开胃消食、补虚提神、祛寒暖身之功效。在寒冷的冬季,喝上一碗热气腾腾的醪糟,可以抵御寒冷,而且对手脚冰凉、老寒腿、肩周炎、胃寒、胃痛、腹胀、风寒咳嗽等冬季常见病颇有裨益。

禁忌:醪糟虽然酒精度数低,但饮用时也要适量,每次饮用应控制在150克以内。患有慢性肝炎、肝硬化的患者禁止食用醪糟,以免加重病情。醪糟不宜与味精同食。阴虚、湿热体质以及热性病患者也不宜食用醪糟,否则会助湿生热。《本草纲目拾遗》中记载,“味醇厚,多饮致腹泻,性善升透,凡火上行者忌之。”(伊羽雪)

枸杞子为茄科植物枸杞的成熟果实,主产于宁夏、甘肃、新疆等地。枸杞子有着悠久的历史,是日常生活中常见的药食两用之品。

枸杞子有鲜品与干品两种,一般市面上以干品居多。多数人会用枸杞子代茶饮,选干枸杞子6-12克,洗净后放置于保温杯内,用开水冲泡后饮用,冲饮至味淡即可。实际上,也可以直接采用嚼服的方法,保健效果更好。

枸杞嚼着吃,药物吸收得更充分一些,而且由于嚼着吃,药性发挥比较缓慢,尤其适用于一些慢性疾病的调理,比如肾阴不足所致的腰膝酸软、眩晕耳鸣、五心烦热、潮热盗汗、心烦不

寐或大便秘结等症状,都有一定的调理作用。或者也可以用于肺阴虚所致的干咳无痰或痰少质粘,甚至痰中带血等症状,也有一定的调理作用。

由于枸杞的性味偏于滋腻,所以如果是脾胃不好,比如脾胃虚弱或是脾胃虚寒的人群,嚼服可能会对胃肠道造成一定的负担,刺激胃肠道,从而出现消化不良的症状,比如胃痛、暖气、反酸、腹泻等症。

需要注意的是,枸杞子作为滋补之品亦不能过量食用。枸杞子乃是药食同源之品,每日用量不超过30克。另外,枸杞子含糖量较高,每100克含糖近20克,糖尿病患者慎用或少用。(董宁)

枸杞子嚼服效果好

枸杞子嚼服效果好

枸杞子嚼服效果好

枸杞子嚼服效果好

枸杞子嚼服效果好

枸杞子嚼服效果好

枸杞子嚼服效果好