

年夜饭 老家年夜饭 吃的是吉祥如意和高兴

◎ 唐雪元

转眼到了年三十,吃罢早饭,母亲和姐姐就开始进入厨房忙碌,煮肉、烧鸡、炒菜、洗菜。上午十点多,父亲带着哥哥、我(只有家里的男人才可以去)和宗族里各家各户男人们去祖坟“请年”,带上锄头、簸箕到坟地给先人们的坟重新培植一新,然后插香烧纸放鞭炮,意思是把宗族里逝去的祖先们都请回来过年。

洗完手,我和哥哥配合父亲将春联贴在大门上,还在堂屋内各房间门前也贴上对联,大门上贴个福字,屋内各房间门上也都倒贴上福字。临近傍晚,我和哥哥会将红灯笼点上煤油灯,挂到大门前,顿时,满目都是红色,家就在一片红红火火的喜庆之中了。

至此,感觉有了几分饿意,于是惦记着年夜饭的美味,遂飞奔到厨房,粘着姐问,晚上都有哪些好吃的。对于老家人来说,做顿年夜饭可有些讲究,每道菜不仅要做得可口,更要有寓意,为的就是讨个好彩头。如笋干就必不可少,早早浸发,笋干有个“节节高”的好口彩,预示生活节节高。而“发笋干”更讨口彩,暗扣发财发达、来年大发。而青菜、菠菜等因为梗长,被叫做“长庚菜”,梗、庚同音,“长庚”就有了长寿的寓意。这种“彩头”文化发展到极致,便是在吃鸡鸭鱼肉时,对于吃哪个部位都相当讲究。在老家,鸡爪子被称为“抓钱爪”,因而往往要分配给家中主要劳动力吃,这意味着来年可以招财进宝;而年轻人则需要吃鸡翅膀以及鸡头鸭头,意指能展翅高飞、出人头地。

年夜饭,吃的是个吉祥如意,吃的是一高兴的好彩头,赋予“大鱼大肉、吃香喝辣”等寓意。具体言之,就是要有十大碗菜,意在十全十美;肉丸子表示要团团圆圆;必须要吃鱼,而且不能将鱼吃完,以此象征年年有余;至于红辣椒,当然代表的是红红火火了。傍晚,娘备好由米饭、橘子、荸荠等组成的万年粮,上面用红纸封固,再插上一杆吊秤。吃年夜饭前,把祖先遗像请出来挂在客厅的正中,供上祭品。然后,娘让我躲到门背后去蹦三蹦,让嘴里嘀咕:“长高、长高,明年快快长高”——哥哥和姐看后,忍俊不禁,相对哈哈大乐。

与“彩头”相伴生的,则是年夜饭的种种禁忌。如千万不能摔坏了碗,否则视为来年彩头大不吉,寓意来年不能实现大团圆,要不家中会有人因而失工作;千万不能打倒了盛装油盐酱醋的容器,否则也是大不吉;一家人不到齐,千万不可举筷,否则也是来年家人不团聚的预兆。

年夜饭烧好了,一切就绪,一家人洗手更衣,按照长幼尊卑,祭拜祖宗。礼毕,家里人祭祀用的菜品是不能直接享用的,娘又忙着回锅,煮一下。我们的恭敬,是为了求祖先保佑。在吃年夜饭时,论资排辈,依序而坐,合家团聚,一时菜肴酒香满堂氤氲,喜气洋溢。当全家举起碎岁的酒杯——不会饮酒的我和哥虽只是象征性地抿上一点,但也都都在心底为父母和全家祝福。父亲来了兴致,他先简要地回顾总结一年来的家务家事,瞻望来年

光景,然后一番皮训,指出我们的长进与不足,勉励大家在新的一年里更加勤快、听话,好好读书。娘则叮嘱些祖辈流传下来的过年禁忌,印象最深的是初一早上起来千万不要打喷嚏,如感觉鼻子发酸要赶紧用手揉一揉,就打不出来了,不然这一年就会多病多灾。真的这样吗?然事关一年平安,似信非信中我们还是牢牢记。欢笑中吃过长长的年夜饭,亲朋好友之间时兴相互串门找乐子度通宵,不分姓氏,先只唯年尊者,各家均要派代表到村中最新长者家中拜年。然后,是按村中年长者的年龄大小逐一上门拜访。拜访归来后,接下来的事情就是一家围坐在一起守岁,端上糖果点心,共观央视的春节联欢晚会。

而在记忆深处,是儿时的另外一个场景——围炉聊天。一个破旧的铁锅,里面燃烧着已经干燥了一冬的干柴,一家人偎着它,除夕夜便成了久久吸引我们的大磁石。话题自然围绕新年展开,父亲会给我们讲述一些过年的掌故、趣闻,不时还会插进些我们的家史。我们则争诵着有关年的古诗与春联,以及热闹欢快地猜春谜……

到了凌晨零点时,父母会给我们压岁钱。开始是五分钱,逐年增加,最高时涨到了五元。压岁钱不论多少,我们都欢天喜地戴起来。等母亲给我们找来新衣服后,我便将钱装进新衣服荷包里,放到枕头边才肯睡下,躺在床上还在计算够不够买一本小人书或一支钢笔,这一刻是我儿时最幸福的时光。



漫画经典川菜 水煮牛肉(一)

◎ 孙琳漫画

我的美食经

快要过年了 我在厨房里看奶奶做牛肉干

◎ 铭铭(9岁)

奶奶有一头齐耳短发,一张圆圆的脸,还戴着一副老花眼镜,可爱又慈祥。奶奶很爱我,常常给我做些好吃的。我最喜欢吃她做的牛肉干。

快要过年了,奶奶又要做牛肉干,这次我在厨房里看她做,她把码好味的牛肉条倒进油锅里用小火慢慢地炸,我闻着那香味,真想奶奶快点炸好,我已经等不及了!奶奶刚从锅里把牛肉干铲到盘子里,我就迫不及待地伸手去拿,结果好烫啊!我大叫了一声,赶紧把牛肉干丢进盘子里。奶奶心疼地看着我,一个劲地问我:“烫到没有?烫到没有?等

晾冷了再吃嘛!”之后,奶奶在牛肉干上撒上了芝麻,油滋滋的一盘,真是太好吃了!不一会儿我就吃掉了一小半,那香酥味的味道令我难忘!

奶奶把做好了牛肉干晾凉后放进两个大玻璃瓶子,盖好了瓶盖,放进冰箱,准备待客,平时我很少去奶奶家,因为要上学,但爸爸妈妈每周都回去一次,奶奶每次都让爸爸妈妈替我带回很多好吃的。过几天便是大年三十和新春初一了,我又有机会回去看奶奶了,当然,奶奶会拿出好吃的牛肉干招待我这个不速之客,现在想起来都会流口水啦!

一学就会 学几道菜 在年夜饭上大展身手

◎ 老庚

春节的脚步越来越近,今天给大家推荐几道平时难得尝试的菜肴,收好留着学一学,等年夜饭的时候大展身手吧!

一、糖醋带鱼

食材:带鱼500g,葱段5g,姜片5g,蒜5g,酱油6g,醋6g,料酒10g,糖10g,盐4g,鸡精2g,鲜汤40g

做法:1.将带鱼分成5公分左右的段,用盐略腌。2.用厨房纸吸去带鱼表面水分,粘一些面粉。3.锅中放油烧热,下带鱼段炸熟,两面呈金黄色时出锅,沥干油待用。4.锅中留底油,下葱段、姜片、蒜煸炒,放入炸好的带鱼。5.烹入料酒、醋、酱油,加少许鲜汤,加糖、鸡精,入味后炒匀即成。

二、四喜丸子

原料:猪前腿夹心肉250克(剁末)、嫩藕1节(或荸荠50克)、鸡蛋1个。**辅料:**油菜心8棵、老姜1块、葱3棵。**调料:**酱油3大匙、干淀粉1汤匙(另用1

汤匙加适量水兑成芡汁)、盐和味精适量。

做法:1.荸荠、姜、葱洗净去皮切末;菜心洗净,放入开水中煮熟后捞起,备用;2.猪肉剁碎放入碗中,打入鸡蛋液,加葱、荸荠、姜末及适量的盐和酱油,顺时针搅拌至有黏性,用手捏成肉丸子;3.丸子放入热油锅中,大火炸至外表呈金黄色,捞出,沥干油份,备用;4.将锅中的油盛出后,放入丸子,加入高汤或水、酱油、姜、葱,烧沸后改小火烧1小时以上,熟透后把丸子捞出装盘待用;5.锅中勾芡后淋入盘中撒上葱末,即可端出。

三、豆腐皮春卷

原料:豆腐皮(油皮)500克,冬笋100克,虾仁100克,荠菜750克,瘦猪肉150克。小麦面粉50克,香油100克,味精3克,盐5克,姜10克。

做法:1.豆腐皮(油皮)每张切成六小块共切成30块;2.冬笋、猪肉都洗净切成细丝;3.荠菜洗净,放

入沸水锅中略烫后,捞出沥干切碎;4.面粉放入碗内,加水调成湿浆;5.炒锅置旺火上,下芝麻油100克烧热,放入冬笋丝、肉丝、荠菜、虾仁、味精、精盐、姜末一起烹炒3分钟,起锅成馅;6.豆腐皮置案板上铺开,一包馅成卷,在合口处涂上面浆(共包成30个春卷);7.原炒锅置旺火上,下芝麻油(耗100克),烧至五成热,将春卷逐个下锅炸至金黄色时,捞出盛盘即成。

四、野山椒蒸冬瓜

原料:冬瓜、野山椒、素蚝油

做法:1.冬瓜切厚片整齐地摆入盘中。野山椒洗净后用刀在表面划几道口子。2.起锅热少许油爆香姜末、野山椒,并加少许水、盐、蘑菇精、白糖调味煮滚后,将调味汁浇在冬瓜表面上,放入蒸锅蒸5-10分钟取出后倒出盘中多余的水分。3.另起锅热少许油倒入约两大匙素蚝油略烧后用生粉勾薄欠,最后将蚝油欠汁淋在冬瓜上即可。

天府成都 盖碗茶

本期推介

民以食为天,尤其是眼下马上就要过年,放肆地大吃大喝一场,感觉都对不住“过年”这两字。但是,“病从口入”,吃得痛快的时候,还得注意吃得健康。比如小娃娃些,若是吃了海鲜或者一些不够卫生的食物,很容易感染、腹泻,这一点,做家长的不得不防。春节期间,也是聚餐、喝酒、吹牛、皆大欢喜的时间点,这么美好的时光,怎么可以没有酒?但是,就算是武松喝多了也照样控制不住自己。怎么办?除了要考考虑个人情况,喝得“含蓄”“婉转”些外,为了身体健康,你还是需要了解下关于喝酒、解酒的一些小常识,这样才能在喝得开心的同时喝得舒服。

春节带娃逛吃逛吃 小心被它盯上!

□燕小六

解读诺如:尤爱四处惹祸端

它是世界范围内最常见的病毒性肠胃炎诱因;一年365天,随时可能发作;温带地区进入冬季后(如中国),它的狂欢节到了;有些病毒,感染一次终身免疫,但它能让人一倒再倒——它就是诺如病毒。

相比上百岁的流感病毒,诺如是病毒家族中活跃的“青年人”。1968年,诺如首次在美国被发现。此后,TA就没闲着,世界各地到处跑。1995年,诺如登陆中国。两三年间,在全国各地挑事儿无数。有调查显示,我国5岁以下腹泻宝宝中,约15%和诺如有关。春节将至,高峰未去。带娃逛吃,更应勤加防范。

如何发现:冬季呕吐就是它

诺如感染导致发病,最初被称为“冬季呕吐病”。这个称谓高度总结其两大特点:季节性倾向(冬天高发)+主要症状(吐吐吐)。尤其是吐,是诺如最突出的症状,超过一半的感染病例都逃不脱。在此基础上,有些人会出现:非血性腹泻和腹痛,症状较轻;一半病例会发烧,高低烧都有;莫名其妙的肌肉痛、不适和头痛;最重要的是,频繁呕吐、腹泻,可能引起脱水。也有些人感染后,啥症状都没有——独独能在臭巴巴里检出病毒。

很多父母怕诺如,担心又吐又拉又发烧,孩子遭了大罪。要说明的是,多数人感染诺如,都是突然发作,症状持续48~72小时,又突然好了,吃嘛嘛香身体倍儿棒。此外划个重点:诺如感染,一般2~3天症状会完全消失,仅少数人会出现严重症状,包括重度、持续水样腹泻,合并癫痫、脑病等。这种“不幸”多见于12个月以下婴儿、老年人、免疫缺陷患者及有其它疾病者。如果患有严重基础疾病,感染后更易发烧,

恢复也更慢。这部分病人建议及早到医院就诊。

藏匿何处:生吃海鲜风险高

2009年~2012年,美国报告2000多起食源性疾病。其中,48%明确或疑似诺如捣鬼。这实在是因为:诺如藏身之处太多。被污染的食物、水,接触被污染的物体后没洗净双手——这些都是诺如入侵人体的途径。

上海交通大学医学院附属新华医院小儿感染科主任黄丽素医生介绍,诺如感染是吃出来的病,粪口传播是其主要途径。即,毒直接或通过衣物、手、食具、食物、物品等,完成从“粪便”到“嘴”的行进。尤其要注意的是,感染者的呕吐物和粪便排泄物带有“剧毒”,传染性非常强。因此,便后洗手,利己利人,每个人要牢记心间。

“哪些食物可能携带诺如?”有父母问。答案是:不洁的尤其是海鲜贝类、不干净的叶蔬菜水果、沙拉、三明治、奶酪、糖霜、切配的袋装芹菜甜瓜(以上均为美国统计结果)……其中,“惹祸”探花和榜眼分别是:生吃海鲜贝类、不干净的水果蔬菜沙拉。所以,若你正在考虑带娃摘草莓赏野趣,请务必让娃明白:多采,YES;不洗就吃,NO。吃蔬菜水果前,要仔细清洗;超市袋装销售的水果蔬菜,吃前也一定要洗干净。

治疗预防:禁食禁水多消毒

春节就在眼前,这节骨眼上,谁都不想被诺如搅和了放假的心情。那该怎么预防诺如?

1.勤用肥皂洗手。饭前便后要洗手,碰了玩具要洗手,外出归来要洗手,大人小孩都要勤洗手……洗手方法也有讲究,推荐一套7字洗手口诀:前后左右大力九(腕)。

2.不吃生冷食物。

百密一疏,如果娃被诺如祸害了,黄丽素医生给了以下建议:

1.对症支持治疗,别指望特效药。父母们别慌,诺如感染看似遭罪,但好了以后,不会有啥后遗症。孩子不舒服时,千万别一吐就上医院。先在家观察,注意尿量、精神。尿量少,精神不好,一直要睡觉的小朋友,应尽快带去医院。2.酌情“禁嘴”。呕吐严重、有稀水样腹泻、次数较多时,要暂时禁食禁水,让肠道好好休息一下。如果禁食禁水4小时后,不再呕吐,可以喝少量水;再观察,没事、不呕吐,可以喝稀粥、吃烂面条。此外,实在不能进食进水的孩子,可以采用静脉输液,避免失水过多而脱水。

3.加强消毒。宝宝接触的所有物品都要消毒。父母处理呕吐物和腹泻物时,要戴手套、口罩,用高浓度氯清洗(10mg/L)清洗器具。按照病毒持续排放时间,发病后24~48小时内,粪便中诺如病毒排泄达到高峰,持续排毒要达4周——所以,父母们,辛苦啦。

4.保证休息。如果怀疑诺如感染,症状完全消失至少2天,才能去公共场合。别急着上学、上幼儿园,否则你娃可能成为胃肠炎暴发的源头。

5.恢复饮食,从清淡流质吃起。如蛋白水、果汁、米汤、薄面汤等。诺如病毒会损伤肠道黏膜,要1~2周才能完全恢复。恢复饮食早期,不要喝牛奶等易产气的流质饮食。不吐了、不拉了,可以恢复为大米粥、烂面条、馄饨皮等。再接着是软米饭、面条、粥。要适当限制含粗纤维多的蔬菜水果等摄入。完全没有症状后,再逐渐过渡到普通日常饮食。

多说一句:如果父母中招,千万别给孩子准备食物——你会传染给TA。(医学界提供)

日常健康

酒精的主要成分是乙醇。今天就来说说乙醇在你身体里都做了些什么。为啥有人能喝有人不能喝?

多数乙醇是由胃和肠道吸收,再经过血液循环在身体里到处游走。在经过中枢神经系统时,就会勒令关闭(麻痹)。这时候你就会各种放飞自我。但身体不会任由乙醇这么浪,便差遣血液将乙醇带去肝脏并处理。肝脏里会有两位公关,分别是乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶。首先由乙醇脱氢酶来接待,乙醇脱氢酶会将乙醇转化为乙醛,结束后乙醛脱氢酶立即上场。而乙醛脱氢酶的作用就是将乙醛转化为乙酸,从而不再对身体造成不利影响。乙醇就是这样被这两种酶逐渐转化的,如果你的肝脏能够分泌出这两种优质酶且数量充足,那么恭喜你,你就是“喝不死你算我输星人”。但是这两种酶不足或者不活跃,那就是另一回事了。

1、乙醛脱氢酶不足或不活跃:在乙醇被转化为乙醛之后,如果乙醛脱氢酶没有出场会怎样?乙醛脾气(毒性)很大,对肝脏有一定的破坏,长期的破坏会导致肝硬化等肝脏疾病,它长久大量的累积,容易导致肝癌。在肝脏破坏还不解气,他还会回到血液中,去调戏血管使血管扩张。喝酒脸红就是因为面部的毛细血管扩张造成的。

2、两种酶都缺:这种人就比较危险了,乙醇进入身体,上来就要关闭中枢神经系统。乙醇自身对血管刺激比较小,不会有明显脸红,导致这类人总以为自己千杯不醉,实际上酒量往往是最低的。这样的结果是,乙醇达到了身体的报警线,便毫无征兆的人一倒,酒精中毒了。所以,如果你喝酒脸红,那也不一定是坏事,这是身体对你的警告,有助于你控制饮酒。“千杯不醉”的同志,更要警惕,你是真“千杯不醉”吗?乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶再多

饮食健康

很多地方都有过年吃腊肉的习俗,尤其是南方城市,更是对腊味情有独钟。而腊肉多为猪肉腌制而成,根据猪的不同部位,肥肉分量最少的里脊肉,每百克也要含55毫克的胆固醇,而每百克肥猪肉更是含109毫克胆固醇。高含量的胆固醇会沉淀、聚集在胆汁中形成结石。成都市第二人民医院营养科李宏宇提醒,腊肉虽好吃,但也要适量才行,因为动物性脂肪不易为人体所吸收,过多食用腊肉会提高血脂水平,增加罹患脂肪肝的风险。

很多家庭买了腊肉不是即买即食,一般都要存放一段时间。为保持新鲜的口感,腊肉在加工和腌制的过程中都放入了大量的盐。这些盐会转化为亚硝酸盐,亚硝酸盐是人体的致癌因素,很多爱吃腌肉的地区同时也是胃癌高发的地区,因此成

也是有限的,酒喝太多照样会躺下。

解酒有方,但茶不在其列。当然很多场合也是不得不喝酒。这里就为大家推荐几种方便的解酒方法:



一、醋&酸性水果

有机酸能与乙醇相互作用而形成酯类物质从而达到解酒的目的。

二、蜂蜜水

蜂蜜含有一种特殊的果糖,促进乙醇的分解,减轻头痛症状,还有催眠作用。

三、酸奶

酸奶能保护胃黏膜,延缓酒精吸收,酸奶中钙含量丰富,对缓解酒后烦躁症状尤其有效。

四、茶能解酒?呵呵哒

有很多人说茶也能解酒,真的是这样吗?真实的情况是,茶水会刺激胃酸分泌,使酒精更容易损伤到胃黏膜。而且,茶碱也会导致心跳加速,从而加重心脏负担。所以,你还要用茶来解酒吗?

最后再说一句:小酌怡情,酗酒伤身,醉酒可怕,切勿贪杯。(医学界提供)

腌制腊肉 慢性病患者少吃为宜

□成都市第二人民医院 尚岚婷

很多地方都有过年吃腊肉的习俗,尤其是南方城市,更是对腊味情有独钟。而腊肉多为猪肉腌制而成,根据猪的不同部位,肥肉分量最少的里脊肉,每百克也要含55毫克的胆固醇,而每百克肥猪肉更是含109毫克胆固醇。高含量的胆固醇会沉淀、聚集在胆汁中形成结石。成都市第二人民医院营养科李宏宇提醒,腊肉虽好吃,但也要适量才行,因为动物性脂肪不易为人体所吸收,过多食用腊肉会提高血脂水平,增加罹患脂肪肝的风险。

很多家庭买了腊肉不是即买即食,一般都要存放一段时间。为保持新鲜的口感,腊肉在加工和腌制的过程中都放入了大量的盐。这些盐会转化为亚硝酸盐,亚硝酸盐是人体的致癌因素,很多爱吃腌肉的地区同时也是胃癌高发的地区,因此成

都市第二人民医院消化内科秦贻建议,慢性胃肠疾病患者尽量少吃或不吃腌制腊肉。

成都市第二人民医院心内科刘剑雄主任医师提醒,对于高血压、心脏病患者来说,贪食腊肉,易致水钠潴留,血压容易上升;高胆固醇也会造成动脉粥样硬化进展,增加冠心病、脑梗塞的发生。另外,患有痔疮的人也要注意,腊肉的盐分比较多,摄入后易增加血容量,会让痔疮的痛楚变本加厉。

当然,腊肉不是不能吃,而是要少吃慎吃。科学检测表明,肥肉用温火炖煮半小时左右,饱和脂肪会下降30%至50%;每100克肥肉胆固醇含量可由220毫克降至102毫克。因此,大家烹调腊肉时,最好不要用动物油来烹炒,这样只会“油上加油”,可选择隔水蒸或直接放在水里煮,这样对健康更有益。