

清明又称“寒食节” 应景小吃也养生

四月草长莺飞,也是被誉为“芳菲月”的春季最美月份,春暖花开,踏青出游,好不惬意。刚踏入四月就会遇见四月第一个节气也是传统节日——清明节,除了祭祖和踏青,品尝“寒食”也是一大特色。我国中医也认为“吃对即养生”,那么有哪些是应景的“寒食”呢?

油炸馓子

绵延千年的古老寒食

推荐理由:油炸馓子最早起源于山西临汾地区的洪洞县。这片土地曾经历历史上最大规模的移民,所以现在南北各地都有馓子的制作。“馓子”古为寒食节的“寒具”,是著名时令美食。

小吃特色:李时珍《本草纲目》中这样描述:“寒具即食馓也,以糯粉和面,入少盐,牵索纽捻成环钏形……入口即酥脆如凌雪。”可见馓子麻花的古老非一般食品可与之媲美。

子推蒸饼

纪念介子推的传统小吃

推荐理由:子推蒸饼,俗称蒸饼,是山西地方的传统食品。相传是人们为了纪念忠诚坚贞的介子推,就在他死的这一天,不举烟火,也不进热食,所以这一天便被称为寒食节了。子推蒸饼以精粉、猪板油、大葱、香油、花椒粉、碱为原料,经过和面、发酵、上碱、揉面、擀面、加料、揪剂、压形、笼蒸等诸多工序制成。

小吃特色:子推蒸饼具有松软、香绵、层多、味美等特点。

清明团子

江南气息吃出来

推荐理由:每到清明,不少江南百姓会到田间揪一把“麦浆草”,回家捣烂压汁,与晾干的水磨纯糯米粉拌匀和好,包上豆沙馅儿,还要放入小块猪油,团好坯入笼蒸熟,出笼时再薄薄刷一层熟菜油在表面。如此,油绿如玉、清香扑鼻的青团子就在眼前了。

小吃特色:只有在这个特定的时间,制作这种特定的团子,才能体会如此独特的清明味道,清香、青涩而清甜。

清明果

最经典的一款清明寒食

推荐理由:清明前南方各地的居民会磨糯米粉,采“清明草”或艾叶做清明果。“清明草”俗称绵菜、米菜、佛耳草,在清明时节萌生出绵绵白毛细叶。人们采摘叶顶,洗净捣烂和以糯米粉。白色的米粉遇到绿绿的艾叶汁或绵菜汁顿时变得通体碧绿,鲜嫩欲滴。清明果馅料丰富,豆腐干和着韭菜、熏肥肠拌芥菜末等。

小吃特色:清明果味道青涩,馅微甜,翠绿的皮又有点淡淡的青草味,格外爽口。

螺蛳

清明螺,顶只鹅

推荐理由:民间向来有“清明螺,肥似鹅”和“清明螺,顶只鹅”的说法。这个说法来源于过去买不起鹅的人家,每到清明前后就下河塘摸盆螺蛳,然后夹去尾端,放点葱姜辣椒煮熟,肥美的螺蛳也能抵得上鹅肉的鲜美。

小吃特色:香辣的口感,鲜美的螺肉,让人听着都流口水啊,正所谓“老酒喝喝,螺蛳咬咬”。

当季蔬菜

认准功效多吃有益

可柔肝养肺的食物——荠菜

荠菜的营养价值很高,含蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等,有助于增强机体免疫、降低血压、健胃消食,还能治疗胃痉挛、胃溃疡、痢疾、肠炎等病。

据《本草纲目》载,“荠菜味甘、性平,入心肺肝经,具利尿、明目、和肝、强筋健骨、降压、消炎之功”;《名医别录》载“主利肝气,和中”;《日用本草》载“凉肝明

目”;荠菜高纤维、低热量,还有减肥、润肤、美容的功效。

可利五脏、通血脉的食物——菠菜

多食菠菜,菠菜为春天应时蔬菜,具有滋阴润燥、舒肝养血等作用,对春季因肝阴不足所致的高血压、头晕、糖尿病、贫血等都有较好的辅助治疗作用。哈佛大学的另一项研究发现:每周吃2~4次菠菜的中老年人,可降低患视网膜退化的危险。贫血者可取菠菜100克煮汤;视力模糊者可取鲜菠菜、羊肝各500克,将水烧沸后入羊肝,稍滚后下菠菜,并加适量盐、麻油、味精,熟后即可食用。

可健脾补肺的食物——山药

山药其黏液蛋白,能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管弹性,防止动脉硬化,减少皮下脂肪沉积,避免肥胖。山药中的多巴胺,具有扩张血管、改善血液循环的功能。另外,山药还能改善人体消化功能,增强体质。过年过节期间若有消化不良,可以用山药、莲子、芡实加少许糖共煮。

当季甜品

养颜润肺滋阴化痰

1.丝瓜花蜜饮

配方:丝瓜花10克,蜂蜜15克。

做法:将丝瓜花洗净,放入茶杯内,加开水冲泡,盖上盖,浸泡10分钟后,倒入蜂蜜搅匀即成。服用时,拣去丝瓜花不用。趁热饮用,每日三次。此方具有清肺平喘之功效。适用于肺热型支气管炎、咳吐黄痰、喘息、胸痛、口燥等症。

2.枇杷叶粥

配方:枇杷叶10~15克(鲜叶30~60克),粳米50~100克,冰糖少许。先将枇杷叶用布包入煎,取浓汁后去渣,或将新鲜枇杷叶刷尽叶背面的绒毛,切细后煎汁去渣,入粳米煮粥,粥成后入冰糖少许,煮成稀粥。此方清肺、化痰、止咳、降气,适用于肺热咳嗽,咳吐黄色脓性痰,或咳血、呕血,以及胃热呕吐呃逆。

啤酒能有效减轻辐射的危害吗?

日本放射线医学综合研究所与东京理科大学公布的一项实验结果显示,啤酒中所含的“尿嘧啶”“褪黑素”“甜菜碱”等成分,能在一定程度上减轻辐射对人体所造成的危害。

专家指出,人体经由放射线照射后,会使体内的基因受到一定的伤害,细胞染色体产生变异。但这一实验在含酒精啤酒、无酒精啤酒和酒精之间进行比较后证明:无酒精啤酒对抑制染色体的变异毫无作用;酒精能起到一点作用;含有酒精的啤酒作用最大,最多可使变异的血液细胞染色体减少34%。

因此,啤酒在一定程度上还是可以有效地减轻辐射对我们的伤害。

