

株洲味



图片来自网络

原载《文笔峰》 醴陵米粉肉

月 儿

方方正正的木架,中间用木板钉成一个漏斗,然后将直径30厘米到40厘米的上下两块石磨放置上去,就可以开始将米磨成粉了。这就是我们聪明的先人发明的磨盘。

这种磨盘,现在已很少见,只有在一些老房子里,才得以偶尔一见。有一天在网上看到有地方把废弃了的磨盘做成了路面,让我感叹良久。用这种石磨磨出来的米粉,是做米粉肉的最佳食材。现在有用那用机器磨出来的,细倒是细,可做出来的米粉肉味道却总觉得差那么一点点。

做米粉肉的米粉,要用糯米,加五香、红米等辅料,用小火炒出香味,然后用石磨碾成粉,较平常用的粉要略粗些。

米粉备好,接下来就是肉的准备了。取那猪肋条上有肥有瘦的肉,或是五花肉,洗净,用盐腌上。待到入味进去了,切成小巴掌大一块,小点亦可。

接下来就是粉肉。将锅烧热后,把腌好的肥肉放进去,直至出油,再将瘦肉放进去略炒,关火,趁着热锅,将准备好的米粉撒上去,拌匀,再出锅。米粉肉的第一步加工就算是做好了。

烹制米粉肉有两种方法,可蒸可煎,大多是蒸。取出几块,什么都不用放,直接上锅蒸上十来分钟就可。也有用小火煎的,不时翻个边,

待其出油时整个厨房就香喷喷了。

不管哪种做法,做出来的米粉肉色泽粉嫩,软、嫩、香、咸,滋味丰富,食性温和,肥肉油而不腻,清脆爽口,瘦肉酥软油润,清香可口,老少皆宜。

醴陵米粉肉的历史当从江西菜说起。乾隆年间的著名吃货袁枚,在他的《随园食单》里,就有“粉蒸肉”一条。内容很短,“粉蒸肉——用精肥参半之内,炒米粉黄色,拌面酱蒸之,下用白菜作垫,熟时不但肉美,菜亦美。以不见水,故味独全。江西人菜也。”

据《武汉文史资料》记载,1928年,国民党反动派以第四路军为骨干,配合倭、醴、萍、浏四县地方团队,和土豪、劣绅、恶霸,假名所谓“清乡铲共”,把倭、醴、萍、浏四县人民,团团包围起来,对四县人民进行惨绝人寰的大屠杀。后来,大批江西人迁往倭、醴、萍、浏四县定居。故在醴陵有称江西老表的说法。因此,这四县米粉肉均与江西米粉肉有着莫大的相似,却又因着地方特点,各有特色。

在过去,吃米粉肉是每年立夏这一天的重要传统习俗,谓之“撑夏”。记得孩提时,每年只有插秧苗秧苗之时方有米粉肉吃,恰好印证“撑夏”一说。而现在,随着生活条件的好转,大家随时随地都可以尝到新鲜的醴陵米粉肉。

散文

原载《攸河文韵》 老姐,老弟

李 杰

姐姐老了,我也老了。但在姐姐心里,我还是那个时刻需要关照的孩童。

姐姐七十多岁了,我也六十多岁了。但在我的心里,姐姐始终是那个像花一样的美人。

那年姐姐十八岁,歌唱得特别好,并且会跳“忠”字舞。大队的宣传队长多次到我队做母亲工作,让姐姐参加大队宣传队。但我姐就是不同意,在她的意识里,女孩是不准出头露面的。

后来,姐姐嫁给了军人。姐夫家里是吃国家粮的,姐姐是农村粮,就无法迁户口,后来姐姐就在我们本队落户。原想姐姐出嫁了,姐弟会分开,就这么一来,我仍可待在姐姐的身边,被姐姐照顾和宠着。

那时农村很苦,一年到头吃不上几次肉。姐夫复员后在酒埠江钢厂工作,一个月有几十块工资,总还有点钱改善生活。我读高中时是通读生,中午带饭到学校,有时便上姐姐家蹭上碗肉带到学校去。那时,同学带饭有肉是一件可炫耀的事。在同学的眼里,好像我家是很富有的。放学途中,那时只要有二分钱便可到药店买点桂枝把吃。我买桂枝把的钱都是姐姐给的,我就在最好的同学中,拿一根桂枝把给他,以分享我的快乐。

1973年我高中毕业,便开始在农村做事。十六岁的小男孩力气弱,苦差事我都做不了,做什么都有姐姐帮衬。1977年恢复高考,这对我是个机会。农村太苦了,我要吃国家粮,这是我当年参加高考最简单的目标。

可惜,在那个特殊的年代,我没有学习多少知识,再加上回生产队劳动已经是五个年头,读的那点知识基本都忘了。几乎一切从零开始,我下定决心背水一战,每天出集体工时,把书别在腰上,趁上午的小歇,便抓紧时间狂读,在劳动时,就边做事边回忆刚刚读到的知识。我的举动,当时受到了出集体工友的嘲弄,背后说:“在学校里读书都还考不上几个。”但姐姐总是鼓励我说:“只

要努力了就好。”

高考那天,母亲四点多起床,用柴火煮饭,五点多姐姐来了,她仍是宽慰着对我说了一句简单的话:“不要紧张。”

22岁那年,我终于吃上了国家粮,我把那根做事的扁担扔得远远的。姐姐在队里出工时对人说:“我家三乃懒人总是有懒人的命。”这语言的背后,姐姐是为弟弟有种骄傲的心。

1987年,我大病了一场,病得几乎看见了上帝的险脸。母亲在几年前去世,这时姐姐又是母亲,她为我寻医问药,为我到庙里跪拜求神……

后来,我每次回家看望父亲,姐姐只要知道便回家看我。我每次离开,她都是站在邻居家的屋角处看着我又一次远行……

2002年,攸县电视台开创了一档艺术人生节目,第一期节目就介绍了我创作的长篇小说《烟雨落南伞》。节目播出的晚上,姐姐早早地守在电视机前,看到攸县电视台弟弟对文学的谈论很是高兴。第二天,逢人便问:“昨晚在电视台看到我家人老弟了吗?”

如今姐姐变成了“老姐”,弟弟真的成了“老弟”。姐姐的身体羸弱了,她生了三个儿子,儿子的成长就是一个母亲最操心的事。姐姐曾感叹要是有个女儿可多好啊,姐姐的佛心向善,宽容待人,怎么会没有女儿那种关怀呢?上苍就给她送来了三个女儿一样的儿媳。她的三个儿媳都像爱自己母亲一样爱着我的老姐。她们不计金钱,妯娌之间亲如姐妹。这何尝又不是姐姐向善的善果?

姐姐住的地方,就是网岭的大烈塘,住的房子是八十年代的。房子旁边有一大片的竹林、果树还有口水塘,这是一个人与自然最和美的地方。人住在这里是很安逸的。年老的姐姐很满足了,舒心的日子就喜欢与老弟通电话,一聊就是几十分钟,老家的红白喜事都是聊的范围,挂电话时老姐总会对我说:“天变冷,要多加件衣服。”

游记

原载《犀城文艺》 大岩洞探奇

张 艳

清水村的山是喀斯特地貌,山上有经历万年形成的自然溶洞,大岩洞就是其中之一。这个周末,我正好有时间随采风团参观了大岩,目睹天然溶洞,让我有一种意犹未尽之感。溶洞的幽深神秘依然留在我的脑海中,让我念念不忘。

在参观大岩之前,我从未在现实生活中见过天然溶洞。因此,心中多了一份好奇与期待。当我们坐着大巴车,一路颠簸,终于到达山顶,来到大岩溶洞前,这种情绪达到了顶点。而当我从大巴车下来,看见眼前放满佛像的大岩溶洞,心中有一刻失神。在我心目中,溶洞应该是有着五彩的颜色,里面会有各种因为常年滴水形成的水柱,但怎么都跟佛搭不上边。心下是有一刻失望的,但是当我进入里面,沿着小路深入到溶洞内里,我才感受到溶洞之幽深与神秘,千万不要被眼前的佛像给骗了,里面的溶洞才是大岩溶洞本来的面貌。

其实,最开始我看见路又窄、地上又有水,害怕滑倒,我还不下去。但是,终究对于溶洞的好奇战胜了内心的胆怯。再加上坐了一天的车,忍着晕车的辛苦,都到了洞门口了,如果什么都不看,就回去了,那多可惜呀。经历过天人交战后,我终于提起了左脚,迈出了一小步,往溶洞里面的小路走去,因为害怕,我搀扶着墙壁,因为喀斯特地貌的原因,墙上湿湿的,摸着手黏黏的,我一边观察两边,一边小心地往前走,越往前走,路越小、越幽深。尤其是墙上的水沿着石头滴下来,滴滴答答的声音,格外的清晰,那一声声好像在告诉我们时间的流逝。在洞里,我感觉世界都静下来,只剩墙上的水声,还有自己的心跳声。我打开手机照明灯,看着这灰白古朴的颜色,好像千年的岁月在手里流走,溶洞无声,却总有一种声音,让我再看着。

最后,当我顺着小路,从溶洞里出来,重见天光,呼吸着自然的空气,瞧瞧四周的青山。我依然心绪难平,我望着外面的佛像也不觉得怪了,反而觉得他们神圣庄严的模样,让我更加虔诚,也想跪下来叩拜,祈祷一生平安。

其实,与溶洞相得益彰的是,穿过耳边的风,吹走了一天的燥热,也让我更加心静,去听心里的声音。那一刻,我才明白,我想留下的不是时间,而是此刻难得的宁静。在外面的喧嚣久了,此刻的宁静,才显得如此可贵。我们一生都在奔波,都在忙碌,人到中年,为父母,为儿女,唯独再也没有自己。而在这个地方,我只想放下几尘琐事,就让自己静静地跟自己对话,跟千年的历史对话,跟山川对话。而大岩溶洞,刚好让我放下了这些,做回了自己。

自然永远都会向我们敞开怀抱,无路可走的时候,不妨去拥抱它们。

关注

鞋选不对 全身关节磨损风险飙升?

吴犁犁

什么样的鞋会加速关节磨损?本期万物将为大家找出生活中加速关节磨损的鞋。

为何一双鞋能决定全身关节磨损风险?

主要的原因就是不合脚的鞋会影响你整个身体的力线,这是一个自下而上的过程。鞋子一旦选不对,将直接导致足踝关节稳定性出现问题,之后,膝关节和髌骨节为了使下肢稳定,就会代偿工作。膝关节和髌骨节都不在正确的位置上,就会增加磨损风险。

由于下肢不稳,脊柱甚至也会被参与发力过程中,脊柱就很容易变形。

国内外专家的研究也证实了这一观点。明尼苏达州美国运动队医学顾问指出,临床中常见足部问题,80%都是由穿鞋不当引起的。

两种鞋不要穿

生活中有哪些鞋会加速关节磨损呢?超薄平底鞋。

夏天,很多人都喜欢穿这种超薄平底鞋,又叫蛋卷鞋,因为它主打轻盈柔软,很多人都喜欢穿。

但就是这种鞋,是隐藏的一款加速关节磨损的鞋。这种鞋底底过薄过平,对我们的足弓没有支撑,缓震功能也很差,长期穿这种鞋,容易引起足底、足跟甚至足踝的疼痛,还会导致韧带炎及足底筋膜炎。

人字拖。

第二种隐藏的加速关节磨损的鞋,就是人字拖。人字拖虽然好看,南方的很多朋友也喜欢穿人字拖,但是长期穿人字拖会造成一个非常大的问题,就是拇外翻。

穿着人字拖走路的时候,要靠脚趾第二趾趾夹住人字拖的胶条才行,这样会让足趾的内收拇趾肌愈来愈紧,反而有可能加剧拇趾外翻的问题。而且,很多人字拖设计的就是鞋底薄,没有鞋跟,是一块平面,不仅没有减震的功效,还会导致拇外翻加重。

如何选鞋?

要根据自己的脚型选择鞋头。

如果你是埃及脚,也就是大脚趾最长,后面的脚趾依次越来越短脚型,适合穿的鞋头最好也是斜的,如果你长期穿尖头的鞋,大脚趾长期受到挤压,就容易造成拇外翻等疾病。

如果你是希腊脚,也就是二脚趾最长的脚型,这种脚型日常走路时,突出的二脚趾会独自承担前部的力量,造成足前部的稳定性变差。这种脚型适合穿中间尖头鞋或者圆头鞋,如果穿斜头鞋,长期挤压到二脚趾,就会造成脚趾根部的筋膜炎等病。

如果是五个脚趾都差不多长、脚掌面积大的罗马脚,最好穿圆头或者方头鞋。

其次,要根据足弓选择鞋底和鞋垫。

足弓塌陷人群最大的问题就是足底接触地面的面积过大,所以建议大家选择有一定支撑和弧度的鞋,让自己的足弓能接近正常。

日常生活中,这种人可以选稳定性跑鞋,稳定性跑鞋的中底支撑部可以提供额外的稳定性,控制足弓部位的内旋,并提供较多的缓冲。

如果日常工作生活需要穿皮鞋、平底鞋、高跟鞋等,这种人群可以选择使用鞋垫,不过要注意的是,鞋垫的中部要有凸起,起到支撑足弓的作用。

对于高足弓人群,运动时候产生的受力会增大,因为足弓不接触地面,足部的缓冲能力和减震能力不够,所以建议大家可以选择中性缓震的球鞋来解决这个问题。

还要注意鞋面

确定了鞋头和鞋底之后,我们还有一个选鞋的重点,就是鞋面,不舒服的鞋面会导致拇外翻。

建议有拇外翻的人群尽量选择宽头鞋,不要为了迁就鞋而导致鞋面挤压我们的脚趾,同时,鞋前端的包裹性要足够强。

夏天常见的凉鞋中有很多是不健康的,在挑选时一定要看鞋子前缘包覆的部分,选择能够完全包裹大脚趾的款式,才不会造成或者加剧拇外翻。

(来源于“凤凰大健康”微信平台)

万物



连续高温,你的防暑方法正确吗?本期万物为大家介绍。

绿豆汤和藿香正气水功效如何?

每到夏季,不少人都会在家中准备绿豆汤和藿香正气水。

绿豆汤可以清热解暑、利水消肿。绿豆味甘性寒,适量喝一些绿豆汤,可以缓解体内的燥热之气。藿香正气水,具有解表化湿、理气和中的作用,能够缓解中暑导致的头晕、胸闷不适等症状。

这两个解暑“利器”,是缓解症状的辅助食品或药品。但需要注意的是,绿豆中含有的低聚糖容易引起胀气,且绿豆属于不易消化的食品,过量食用容易损伤脾胃。此外,绿豆汤也不能和药物一起服用,绿豆汤中的蛋白容易和药物中的化合物产生反应,从而影响药效。

藿香正气水服用时也有禁忌。孕妇、小孩、短期内使用过抗生素的人不建议服用藿香正气水,藿香正气水中含有一定量的成分,对胎儿可能会有一些影响。

答疑

你有没有在市场上看到“水果玉米”“水果胡萝卜”“水果黄瓜”“水果番茄”等很多贴水果标签的蔬菜呢?这些蔬菜,你认为是高端食材,打算买来尝尝,还是对此存疑,认为是变异品种,对身体不好?

从植物分类和食物分类的角度来说,蔬菜和水果属于两个不同的食物种类。从科学角度考虑,水果型蔬菜是具有悠久的研究历史的,如水果型玉米的育种研究始于20世纪50年代初20世纪60年代初,原北京农业大学(即中国农业大学)李竟雄、郑长庚两位教授从国外引进一批甜玉米,开始进行甜玉米育种研究,1968年首次育成名为“北京白砂糖”的普通甜玉米。

后来经过科学家的不断研发,到21世纪,我国育成的甜玉米品种数量和质量都有了很大的进步,尤其是超甜玉米和加强甜玉米的研究取得了显著成果。

水果型蔬菜营养如何?

蔬菜是维生素和矿物质的主要来源,还含有

较多的纤维素、果胶和有机酸,能刺激胃肠道蠕动和消化液的分泌,因此能促进人们的食欲和帮助消化。

新鲜水果也是维生素和矿物质的重要食物来源,其水分含量较高,营养素含量相对较低。但水果多为生食,可以为我们提供更丰富的维生素C。大部分蔬菜在加热制作的过程中,维生素C会有较大的损失,这也是蔬菜、水果不可相互替代的原因之一。

同菜型型蔬菜相比,水果型蔬菜具有更高的甜度,更适合鲜食。

水果型蔬菜对人体有害吗?

水果型蔬菜是一代又一代科学家通过育种辛苦研究出来的科研成果,是适合人类鲜食的蔬菜品种。目前尚未检索到水果型蔬菜对健康有危害的研究。

水果型蔬菜的研发,在一定程度上弥补了菜用型蔬菜的某些不足,就像杂交水稻更高产,人工培

蔬菜水果是噱头吗?

育后的木瓜才适合食用的道理是一样的。

选菜用型蔬菜还是水果型蔬菜?对这个问题大家不必纠结。菜用型蔬菜是必选,是一日三餐都不能缺少的重食食材。水果型蔬菜一般价格较高,大家可以根据自身情况进行合理选择。保证每天200克至350克新鲜水果的摄入就可以,新鲜、应季也是先决条件。

蔬菜和水果的营养价值不同,是不可以相互替代的。水果型蔬菜的问世,并不代表蔬菜可以替代水果,只是为我们增加了一种食物选择。食物多样化是我们获得更多营养素的方法,没有任何一种食物能满足人体对全部营养素的需求。根据《中国居民膳食指南(2022版)》推荐,2岁以上健康人群每天新鲜蔬菜摄入量要达到300克以上,其中深色蔬菜占一半以上,做到餐餐有蔬菜。

事实上,无论菜用型蔬菜还是水果型蔬菜,新鲜、应季就是好食材。

(来源于“健康中国”微信号)

责任编辑:朱洁 美术编辑:左骏 校对:马晴春