

散文

原载《攸州印象》

铸造铁锅

刘宗良



铁锅是百姓烹饪食物的传统炊具,一般不含化学物质。在炒菜、烹煮食物的过程中,铁锅很少有溶出物,即使有铁物质溶出,对人体也有好处。世界卫生组织甚至认为,用铁锅烹饪是最直接的补铁方法。与普通所谓无烟锅、不粘锅相比,其特有的锅体无涂层设计,从根本上杜绝了化学涂层和铝制品对人体的危害。

清道光二十八年(1848),攸县横山开始铸造铁锅,迄今已有160多年历史。后来,东乡官田也有一家铸锅厂。横山大冶,原是一块荒凉地,自从办起铸锅厂,便一片火热,日日烟冒烟,夜夜炉膛喷火,久而久之,这里便成为一块人气日旺的宝地,还有了炉下这个地名。现在漣田湾锅厂业主肖建平,是横山铸造铁锅的第四代传人,从第一代易子八起,至今已有80多年了,生产的“攸牌”铁锅,造型美观,质量稳定,经久耐用,信誉度高。如今,横山铁锅铸造工艺精益求精,在传统的手工操作的基础上引进了机械操作,能生产各种规格的锅具39种之多,具有规格统一,厚薄均匀,色泽光滑,铁质搭配适宜等优点,年产值2000余万元。产品畅销三湘大地,远销江西、上海、内蒙古等省、市、地区,出口日本、美国,深受海外市场青睐。

从横山铸锅的历史了解到,其铸造品种各种各样,有烧水用、蒸饭用、煮汤用等各种不同型号和大小尺寸不一的铁锅、顶罐,还有炉灶、靴钵等。传统的铸造方法均为重力浇注,即将铁水从铸型顶部注入,铁水在重力的作用下成型、凝固到成品。铁锅铸造要经过铸型、合型、浇注、凝固、开型、检验等六道工序:

铸型。铸造铁锅首先要准备铸型。因铸锅技术含量较高,操作比较繁琐,劳动强度较大,铸型要精心制作。制作铸型的主要材料是黏土、焦炭(或木炭)。黏土泥选择能做瓦的泥,这种泥黏性强,耐高温,不易开裂。按木炭(焦炭)60%、黏土20%、水20%的比例搅拌均匀,传统制作时是人工用锄头搅拌。通过充分搅拌均匀,把型料练熟打成浆后沉淀。用型料制成铸型粗坯后,用车刀切削加工。铸型分内型、外型两种,不同的铸型要准备不同的车刀,内型的车刀下侧呈弧形,外型的车刀上侧呈弧形。车刀要固定在专门的架上,车起来铸型才不会走样。在铸型底座堆放木炭或焦炭颗粒为8毫米的型料,用车刀挤压削除多余部分,让铸型基本成型。再分三次在铸型上放置木炭或焦炭颗粒为4毫米、2毫米、0.5毫米作型料,又用车刀挤压削除。经过4次车刀切削,确保铸型表面绝对光滑平整。在铸型的内壁刷上一层谷壳灰或稻草灰(现在是青岛产叫鳞状石墨的化工原料),其作用是脱模和增强铸型的耐温性能。然后,把做好的铸型放到专门的烤房内,烘烤至干。一副铸型只可浇注20—30只铁锅,现在的铸型可浇注200只铁锅。

合型。即将内外型上下合好,将上型按确定位置合于下型之上。要保证铁锅品质,合型是极为关键的一步,合偏了铸出的铁锅可能一边铁水过多,一边铁水缺少,造成厚薄不均或者单边,成为废品。所以合型时,必须做到内外型同位,不能有大的偏差。合型后还要将铸型固定好,不能移动,防止浇注时铁水抬型跑水。传统重力浇注时,用一根杠子和绳索将铸型固定,后改用三颗螺丝用卡环把铸型固定。

浇注。把熔化后的铁水注入铸型。铸造

用的生铁必须是灰口铁(也是通常称的“熟铁”),铸成的产品才不脆而有韧性。首先将生铁加木炭,现在多为焦炭和少许萤石放进化铁炉内熔炼,经过高达1400℃温度,除去铁渣,成纯净铁水去浇注。浇铁水时,浇注工手持铁勺从化铁炉舀出铁水浇入。如果是重力浇铸,则从铸型顶端的浇口注入铁水,如果是挤压铸造,则直接将铁水注入型腔内。浇注工要掌握好铁水的分量,不能过多或过少,过多造成浪费,过少了不能饱型。还要注意不带有铁渣,影响品质,如发现铁渣,应随时剔除。铁水倒进铸型后即合型加压,使铁水充满型腔。

凝固。浇注后铁水热量被铸型吸收和散失于周围空间,温度逐渐降低,在一定的压力下保持一段时间,待铁水冷却凝固,一般每2分钟即可。如果从顶部浇口注入铸型的,要趁热用铲刀铲平浇注口的铁疤。

开型。当铁水冷却至暗红色时,拆去固定物,现今是卸下卡环,将上型取开,用铁钳把铁锅钳出,敲掉铁锅周边的毛边。

检验。除了仔细把铁锅的毛边清除干净外,还要检查铁锅是否有气孔、砂孔、裂痕,是否光滑。检验时剔除不合格产品,验收入库。

铁顶罐的铸造与铁锅铸造相类似,只是铸型制造有所不同,因为铁顶罐下部是尖形的,所以在做模型时要分为两节,然后浇注。

铸造铁锅是一项又脏又苦又难学的繁重体力劳动,铸造铁锅技术是一项具有很大活力的独门技艺,向来师徒相传。旧时,师傅不能把铸造铁锅的全部技艺传给一个徒弟。造型、车刀都是单艺相传,肖建平的师傅易掌瑞,只传给他车刀技艺。为了掌握铸造铁锅的全部工艺,他勤奋好学,常常呆在锅厂看师傅们的操作,帮助拉风箱,做杂活,有时一呆就是半个月。回到家里,用废旧油桶做化铁炉,反复试验,孜孜不倦的努力,终于成为一个一流的全艺师傅。如今,他把全部技艺传给了儿子肖小林,肖小林成了横山铁锅的第五代传人。



随笔

原载《今日醴陵》

拽暖

王琴

入冬以后的某日午后,看着室内盆栽绿色植物长势喜人清新翠绿。它们胜过春暖花开时节在自然环境里生长的繁茂草木。这种情形,显然是源于室内空调温度适宜的缘故。

看着室内外温差较大的鲜明对比,倍感生活在当下社会经济发达所带来的优越感,这自然把我拉回到童年过的那些冬天。寒冷的冬天时常暴雪封门,气温零下十多度。单薄的衣裳如同那时的贫穷一样,天天包围着我们。在家里还好些,要么坐床上盖被子取暖,要么和哥哥钻进堂屋草窝里取暖。那是爷爷用一捆捆清新的稻草扎成的椭圆形草窝,中间放着火盆。火盆里烧着硬木柴,那是奶奶从山上砍下来的杂枝乱杈。我们边烤火取暖,边玩“石头、剪刀、布”,感觉一天时间过得很快。冬天晚上,天黑得也快,大人、孩子只能早早上床睡觉。

第二天上学,踩着洁白的雪面,一步步朝学校走去。刚开始身上热乎乎的,一堂课静坐下来便手脚冰凉。教室四周门窗都漏着飕飕寒风,有的同学冷得牙齿打颤,声音甚至满教室都能听到。课间十分钟,都跑到操场上运动全身。有的踢毽子,更多的是结伴扎堆在墙边晒太阳。调皮点的边晒太阳,边使劲往堆里挤。挤不过的,自然被挤了出来。被挤出外层的同学自然不甘示弱,会再次参与到你挤我、我挤你的运动中。越挤越暖和,同学们常常乐哈哈地捂着肚子笑。

科技

22823906

责任编辑:罗玉珍 美术编辑:王玺 校对:马青春

科普

教你科学选油

居家过日子,柴米油盐酱醋茶,都与我们的生活息息相关,尤其是食用油,几乎是烹制菜肴时必不可少的原料。市面上的食用油分为不同品牌和种类,味道、品质有天壤之别。

在挑选的时候,看着满货架的食用油,都会眼花缭乱。教大家4个挑选油的小技巧,学会后一眼就能挑出“优质好油”。

买油要懂得看营养标签

一、看配料表:

购买食用油时,一定要仔细观察配料表,看看是否添加了转基因原料,比如转基因大豆、转基因油菜籽等。根据相关规定,转基因食品应在标签、说明书上,进行明显、醒目的标示。

虽然到目前为止,并未证实转基因食品对人体有害,但为了身体健康,选购食用油,还是要慎重。

二、看营养成分:

所有食用油的包装上都标明了营养成分,这里我们重点看:脂肪和维生素E含量,这两个含量越高,说明油的营养成分好,品质越高。

然后再看胆固醇和钠含量,这两个含量一定要为零,如果不是,则品质不好,同时不建议年纪大的人食用。因为中老年人摄入过多胆固醇,容易引起高血压、冠心病等疾病。所以买油的时候,一定要格外注意它的营养成分。

三、看加工工艺:

食用油的加工工艺一般分为两种:压榨和浸出。压榨工艺的成本更高,采用纯物理方式,通过压力把油脂从原料中分离,保留了更多的营养物质,而且在制作过程中,产生的有害物质也更少。

浸出工艺的成本低,是将原料溶于有机溶剂,然后再通过高温提取出来。浸出过程中难免有溶剂残留,所以选购时建议买压榨工艺的食用油。一般情况下,市面上压榨工艺的食用油要比浸出工艺食用油价格高。

四、看食用油等级:

根据国家相关标准,食用油根据精炼程度,分为一级、二级、三级和四级。很多人认为等级越高,油的品质就越高,这种想法是错误的。

一级油和二级油精炼程度高,具有杂质少、纯度高、颜色浅、炒菜时无油烟等特点,适用于爆炒、油炸。缺点是精炼过度,造成油里的营养成分有所损耗,比如胡萝卜素和维生素E。

而三级油和四季油精炼程度低,有杂质多、颜色深、炒菜时油烟较大的特点,更适合低温烹饪。虽然有许多不足,但它最大程度地保留了营养成分。

无论是一级油还是四级油,只要符合国家的标准,都是可以正常食用的,且营养成分也是相似的,只是适用于不同的烹饪方式,我们可以根据自己的需要来选择。

喜欢某种植物油的风味时,建议选择三级、四级产品;当我们烹饪清淡食品时,建议选择一级、二级产品。

在产品标准中,气、滋味指标的要求是:一级、二级是无气味或气味、口感好及良好;三级、四级是具有某种油脂固有的滋味、无异味。

总结一下,大家在购买油时,要选择压榨工艺+非转基因+维生素和脂肪含量高的油,只要包装上有这些字,无论价格多便宜,都是优质的油。

日常吃食用油建议

长时间吃一种油不是好习惯,为了摄入的营养均衡,建议大家换着吃,比如花生油、菜籽油、橄榄油、玉米油等。

无论用什么油,尽量降低烹饪的温度,减少烹饪时间。

放置食用油,要离灶台,不要放在温度高的地方,因为高温会加速油脂氧化,会缩短食用油的使用周期。

买食用油时,不要认为越大桶越划算,要根据个人的使用情况购买,如果平时做饭多,就买大桶的,如果做饭频率少,就买小桶的,因为食用油打开后,放的时间越长,越容易变质。

另外,很多人喜欢买小作坊的食用油,认为那里的油经由纯手工制作,吃着更放心,特别是土榨花生油。

其实这种想法是错误的。

花生有一个特点,就是特别容易长黄曲霉。一些黑心小作坊往往存在黄曲霉素超标,打着压榨法的名号,背地里却用浸出法制作的现象。

我们应该选择符合以上条件、有质量保证的食用油。

挑选安全、健康并且适合自己的食用油,就从学会看标签开始,从生产日期到生产原料、生产工艺、营养成分,食用油所有的秘密都在这里,现在拿起厨房里的食用油,看看你读懂了多少?

(原载“生活小窍门”)



生活知识

为什么吃辣会上瘾呢?

小东

辣椒的成分中含有辣椒素,在我们的口腔和皮肤上,有一些特定的神经受体,与辣椒素结合后会产生“热”和“疼”的讯号,于是,人体就会感受到高温灼热的感觉,其实就是一种痛感。那么,为什么有些人面对这种痛感如上瘾一般,无辣不欢呢?

喜欢吃辣椒的人,在他们刚开始尝试吃辣椒时,都是觉得不太舒服的。但慢慢人们发现,在大脑感到疼痛时,身体会出现一系列应激反应,例如分泌类似吗啡的物质内啡肽,试图通过产生快感来镇痛。这样,在最初的疼痛之后,反而让人产生了一种愉悦感,也正是这种痛感和快感的结合,让很多人的饮食无辣不欢。

美国宾夕法尼亚大学心理学教授保罗·罗津提出一个词来形容这种行为,叫良性自虐,指的是一种通过自虐获得享受的状态,可谓越虐越开心。当人们进行一些消极行为时,其身体和大脑会感受到威胁,但随后他们会发现并不存在危险,因此产生一种“躯体于灵”的快感。简言之就是通过身体不适来获得精神愉悦,之后让人有种如释重负的愉悦感。

为什么良性自虐会带来这种快感呢?这是因为人类进化出了一种奖励好奇与探索的大脑机制,发现新事物会让人感到很兴奋。如果我们吃了一些看起来有危险的东西,最后仍能安然无恙,发现新奇事物后,之前的恐惧感随即转化成兴奋感。因此,良性自虐也被称为“快乐逆转”。

许多人靠辣椒来开胃,但过多的辣椒素会剧烈刺激胃肠黏膜,使其高度充血,蠕动加快,会破坏神经末梢的感觉,长期就会使胃黏膜损伤,引起慢性炎症,严重的会使消化道出血、诱发溃疡,而且过量食用辣椒还会损伤肠道,引起腹泻。此外,有消化道疾病的人,食用辣椒可能会出现胃痛、肛门灼热、大便干燥等问题。建议根据自身情况,适度摄入辣椒,不宜过多食用。

影城简介

影城简介

株洲影视

炎陵星鑫影城

炎陵星鑫影城是一家综合性数字电影院,共5个高标准全高清放映厅,放映设备全部采用“索尼”4K高像素超清晰的国际最新影视技术,“VOD”3D系统,JBL音响,7.1声道“杜比”数字解码器,专用动感座椅。影城独具匠心的装修风格呈现出时尚与高雅的完美,体现电影文化与中国文化的紧密结合。

影城对完善炎陵县公共文化服务功能,满足炎陵县人民日益增长的物质文化生活的需求,优化城市环境,提升城市形象,加快城市的发展,对当地经济发展和社会进步起到积极的促进作用。

影城地址:炎陵县霞阳大道和一商业广场四楼

订票热线:26233333



电影推荐:《武汉日夜》

导演及编剧:曹金玲

片长:95分钟

上映时间:2021-01-22

类型:纪录片

剧情简介:

2020年初,新冠肺炎疫情暴发,1月23日,武汉关闭离汉通道,900万武汉人与来自全国各地医疗系统及其他行业的一线人员,一起打响武汉抗击新冠肺炎疫情阻击战!《武汉日夜》内容来源于从疫情开始,武汉当地三十多名摄影师在抗疫一线持续拍摄数月,多达数千小时的素材之中。影片以医院重症监护室医护人员及病患为主线,以深夜运送孕妇的志愿者为辅线,展现与疫情抗争、与死神决斗的动人故事,这些“平凡人”在疫情面前不舍昼夜、不惜生死、守望相助、共克难关。所有的至暗时刻,心中总会有光。所有的天方夜谭,都抵不过事在人为。所有的微不足道,都蕴含生活的力量。疫情之下,武汉的日夜,不止空旷的街道,还有努力生活的身影,更有“破茧而出”的新生,他们无所畏惧,迎接阳光。在这座英雄的城市,900万人将继续迎来一个清晨和黄昏。他们的面孔,模糊又清晰。他们的名字,普通又独特。他们的生活,平凡又有份量。

认尸启事

2017年8月27日,在株洲市荷塘区郭家祠堂发现一无名男性死亡。体貌特征:身高约170cm,年龄约20-40岁,衣着:上半身着蓝色黑点长袖衬衫,手上戴着白色线手套,下半身着蓝色牛仔短裤,足着白色休闲鞋,白色袜子。

联系人:

刘警官 15507332990
钟警官 15507333370
株洲市公安局荷塘分局
金山派出所
2021年1月22日

认尸启事

2018年7月13日,在湖南省株洲市荷塘区东方时代广场7-2529房发现一无名男性死亡,年龄约15-40岁,身高170厘米。上半身赤裸,下半身着黑色牛仔短裤,足着蓝色牛仔短裤,赤足。如有知情者请速与民警联系。

单警官:15507334056
刘警官:15507334025
株洲市公安局荷塘分局
桂花派出所
2021年1月22日

2016年10月7日,湖南省株洲市三医院急诊科一无名男性死亡,年龄10-30岁,身高170厘米。上半身着红白黑三色条纹短袖T恤,下半身着蓝色牛仔长裤,足着黑色长袜。如有知情者请速与民警联系。

单警官:15507334056
刘警官:15507334025
株洲市公安局荷塘分局
桂花派出所
2021年1月22日

认尸启事

2017年8月14日,在株洲市荷塘区人民医院后面石塘冲20栋304发现一无名男尸。体貌特征:身高约170cm,年龄20-40岁,衣着:上半身赤裸,下半身黑色长裤半脱,足着new balance运动鞋,左手背有一个蝎子纹身,右前臂外侧有一红色花状纹身,右上臂外侧腋yaxlik字样纹身。

株洲市公安局荷塘分局
月塘派出所
2021年1月22日

2019年3月8日,在株洲市荷塘区石宋路东湖公园附近郭家大屋散户租房303房发现一无名男性死亡。体貌特征:身高约175cm,年龄约15-40岁,衣着:上身穿着黑白棕条纹长袖毛衣,下身穿着黑色长裤,足着白色袜子,未穿鞋。

株洲市公安局荷塘分局
月塘派出所
2021年1月22日

2016年3月4日,在株洲市荷塘区合泰涵洞发生一起火灾,一无名男性被烧伤,经抢救无效死亡。年龄20-50岁左右,身高约170cm,衣着特征:医院抢救后,全身赤裸,右胸口有一黑色狼头样纹身,右大腿前侧有一不规则形状黑色纹身,下方纹有一个黑色箭头。

株洲市公安局荷塘分局
月塘派出所
2021年1月22日

2017年8月23日,在株洲市荷塘区南岳岭1村19栋一楼平台废弃房屋内发现一无名男性尸体,体貌特征:身高约170cm,年龄20-60岁,全身赤裸,无纹身。

株洲市公安局荷塘分局
月塘派出所
2021年1月22日

2018年8月20日,在株洲市荷塘区南岳岭居委会私房发现一名无名男尸,身高155cm,年龄约30-50岁,衣着:上身赤裸,下半身着蓝色牛仔短裤,赤足。

株洲市公安局荷塘分局
月塘派出所
2021年1月22日