

情投食物乐养生

阅读提示

回想起养老十几年来,爱享受美食的我,总是善琢磨、勤动手、迈开腿、情投入。就是这环环紧扣、返璞归真的养生经,让我念得健脑、强体、心情好!

自从迷上自创美食,我就愈发感觉到,即使做顿家常便饭,也要把自己的真情投进去,否则对不起精心选购回来的食材,吃起来也不会美味可口又营养。

比如馒头,我不在小摊上买,而是自己亲手蒸。用打的豆浆豆渣和面,发面用最原始的面肥,蒸出来的馒头闻着香,吃起来筋道,加上豆子
 里的天然钙质和不饱和脂肪酸,口感和营养可谓珠联璧合。

面条就更不用说了,我很少从超市里买,都是自己手擀。将切片莲藕在清水里涮过,用沉淀的藕粉水和面,擀出来的长寿面筋道滑溜。如果配上色鲜味美的打卤,吃起来就更过瘾了。藕粉水有清热凉血、通便止泻、健脾开胃、益血生肌的功效,真是一举多得。

我在一个城乡结合部养老,平时买菜,我钟情于小菜摊上老太太们卖的菜,因为我觉得老太太们在自家小院里种的菜更有营养。于是,我也在阳台里种了些小蒜、薄荷、马齿苋、蒲公英,用来解馋治病很管用。

不久前,老伴的鼻窦炎犯了,消炎药吃了个遍,吃到胃都难受了,鼻窦炎也不见好。一日,我从央视《健康之路》节目里得到个良方——用

9克苍耳子、9克薄荷、9克辛夷熏鼻。我赶紧从药店买来苍耳子、辛夷,再摘些种在阳台里的薄荷,然后把它们用电热水壶煮沸,让老伴将两个鼻孔保持一定距离对准壶口,壶里的热药气进入鼻腔,直至壶中的热气散尽为止。每天坚持三次,一周后,老伴的鼻窦炎好了。

在我看来,无论是烧菜,还是煲汤,都是我精雕细琢的作品。比如我在熬小米粥时,不喜欢用电饭锅,而是用砂锅慢火熬。米和水调好比例后,从来不在中间加水,也不随时揭开锅看,一直熬到满屋米香时才熄火。

老菜式吃腻了,我就换一种方式烹制,立马就品尝到了新滋味。记得去年春天,我从菜市场买来了些槐花,原本想用来包馄饨。后来,我灵机一动,把槐花、韭菜、鸡蛋等馅料改为做水煎包。包子外焦里嫩,酥脆又不易破皮,一口咬下去汤汁四溢,槐花味道清香甘甜。槐花富含维生素和多种矿物质,同时还有清热解毒、凉血润肺、降血压、预防中风的功效。

回想起养老十几年来,爱享受美食的我,总是善琢磨、勤动手、迈开腿、情投入。就是这环环紧扣、返璞归真的养生经,让我念得健脑、强体、心情好!

(牛润科)



看处州晚报施一公 丽水行报道有感

江水倒映青山峰,
超马跑道见一公。
难忘初心庆元行,
廊桥心结施平翁。
传情瓯江八百里,
英才聚丽论繁荣。
南明湖畔千帆秀,
奔腾江水鸣长空。

注:

一公是指施一公。曾任清华大学副校长,现任西湖大学校长,系中国科学院院士,美国外籍院士。

施平是施一公祖父,今年110岁,是庆元首任县委书记,在咏归桥上建立庆元党支部。

(市区 章树林 68岁)

公益广告

城中村改造惠你惠我
幸福城市利国利家