



余山地区出产一种“兰花笋”，因其有阵阵兰花的幽香。清朝乾隆皇帝南巡时曾来余山品尝过兰花笋，果然名不虚传，遂将余山赐名“兰笋山”。而眼下正是兰花笋上市之时，这里向你介绍几款兰花笋的吃法。

●**兰花文武笋**: 兰笋去壳洗净后入锅煮熟后切成滚刀块待用; 用等量香茅笋除叶去皮洗净后切成滚刀块, 用少量盐腌制片刻后, 再用煮熟切块的兰花笋拼盆, 淋上酱

油、麻油、白糖、味精等调料拌和即成。吃口脆嫩, 齿颊留香。

●**油焖兰花笋**: 兰笋去壳洗净后切成滚刀块; 油锅加重油旺火爆炒。加老抽酱油、白糖、蒜蓉辣酱、鸡精和适量的肉汤稍焖后即可趁热食用, 吃口鲜嫩醇香。

●**兰笋炒枸杞**: 兰笋剥壳洗净后切成丝, 入油锅煸炒断生后, 加入洗净后的枸杞头一起煸炒, 酌加少量肉汤、糖、味精, 翻炒几下后即可上盆。鲜嫩清香, 明目清火, 是早

春佳肴。

●**兰笋腌笃鲜**: 兰笋去壳洗净后, 入锅煮熟后, 出锅切成滚刀块备用; 将选购的上等咸猪手和鲜猪肉一起放入锅中煮 20 分钟后捞起洗净。然后和兰笋一起入锅, 加入黄酒、辣酱、蒜头、鸡精和大量水, 用文火炖煮 2 小时即可食用; 也可用高压锅煮上 50 分钟即可。

●**兰笋炒虾仁**: 兰笋剥壳洗净后切成小丁; 虾仁经处理捏去表面粘液冲洗干净后, 渍茨汁入油锅煸

炒, 待变色后加兰笋丁共炒, 加入用盐、糖、水淀粉勾成的茨汁, 临出锅, 淋入香油、味精, 撒香葱末、胡椒粉即可。鲜美喷香。

●**腌藕笋丝**: 兰笋剥壳后洗净切丝, 配以五分之二的新鲜藕丝备用; 再用五分之一的瘦肉鸡蛋清、水淀粉、黄酒、盐、鸡精勾茨; 旺火烧油锅先爆炒肉丝至七分熟, 再加入笋丝、藕丝及适量调味品翻炒一分钟左右即可起锅。此菜特点鲜嫩、爽脆、清香可口。 周显欣

●**忌空腹听进行曲** 人在空腹时饥饿感很强烈, 进行曲具有强烈的节奏感、前进感, 加上铜管齐奏的效果, 人们听了, 随着步步向前的感觉驱使, 会进一步加剧饥饿感。

●**忌吃饭听打击音乐** 打击音乐一般节奏明快、铿锵有力、音量很



田螺是一种价廉物美的水产品。它生长在土质柔软、饵料丰富的稻田、湖泊、沼泽和河流水网地区。田螺肉含有丰富的蛋白质, 脂肪、糖、无机盐、硝酸及多种维生素等营养成分, 有利尿、解暑热、治黄疸的医药功能和滋补作用, 其味鲜美脍炙人口。这里向您介绍一道田螺的特色佳肴——肉茸嵌田螺, 有兴趣者不妨一做。

**原料**: 大田螺 500 克 (约 25 只)、五花肉 250 克、虾仁 50 克、精盐 7 克、白糖 10 克、味精 2.5 克、料酒 2.5 克、葱、姜适量, 淀粉 10 克、食油 2.5 克。

**制作**: 1. 把田螺放清水中漂养一、二天, 盆内滴上几滴豆油, 促其将体污秽物排尽。然后取出漂养的田螺, 斩去尾部, 挖出螺肉、除去鳃、肠、胃后洗净, 把田螺壳和盖保存好待用; 2. 把五花肉、田螺肉、虾仁一起混合斩成肉茸, 加入精盐、白糖、料酒、味精、葱姜末、淀粉拌匀后, 嵌入田螺壳内, 封好螺盖。3. 上锅隔水清蒸 30 分钟即成。也可将田螺放在碗里, 放在饭锅内米饭上蒸煮 40 分钟即可食用, 连米饭都别有风味。肖依



## 近视眼的食疗方

儿子从小学开始就近视, 进中学后日甚, 买来矫正仪试用, 但效果并不太明显。

一位当中医的朋友告诉我, 发生近视的原因, 多半与肝肾不足、气血两亏有关。他建议我让孩子平时多吃点具有养肝明目作用的食物, 可适当多吃些鱼、家禽和其他动物的眼睛, 因为动物的眼睛除了含有多种蛋白质和氨基酸外, 还含有极丰富的微量元素, 其中硒的含量比其他元素都高。他让我用动物眼睛加适量黑木耳清炖吃; 还用羊肝煮粥来吃。此外, 还介绍我一个民间秘方: 每天用 7 只桂圆剥壳去核取肉, 在每只桂圆肉中包入 7 粒枸杞子, 上笼清蒸后吃, 且经常服食, 不但能防止近视眼的发生和发展, 而且因枸杞子能补肝益肾、桂圆有补脾养心的功效, 从而还能增进记忆力。

按这位中医朋友的提示, 我持之以恒经常给儿子服用食疗方, 如今儿子大学毕业, 视力明显得到改善。 陈数



大, 吃饭时欣赏会导致人们心跳加快, 情绪不安, 使人产生食不安的感觉, 并会影响食欲, 有碍食物消化。

●**忌生气听摇滚乐** 若在怒气未消时听到疯狂而富有刺激性的摇滚

## 欣赏音乐有五忌

乐, 无疑会使人火上浇油, 助长人的怒气。

●**忌悲愁听忧伤乐** 一般忧伤乐曲节奏徐缓、动人心魄。人处于悲哀、忧愁之际, 往往情绪低沉、精神



春天是支气管炎诱发期, 这里向你介绍几款支气管炎的食疗方, 患此病者不妨一试。

1. 红枣、豆腐皮、白菜加水适量炖汤, 加油、盐调味后佐膳。

2. 萝卜、冰糖、蜂蜜适量, 加水煎, 吃萝卜饮汤, 每日早、晚各服一次。

3. 鲜南瓜 500 克去皮加红枣 15—20 枚 (去核), 红糖适量, 加水煮汤服食。

4. 冬瓜去皮去籽及瓢, 切成薄片, 加入冰糖, 置锅内蒸炖, 待瓜熟糖化即可食之, 以每晚临睡前服食为佳。

5. 老母鸡一只宰杀洗净去内脏。川贝 20 克、党参 100 克、冰糖 250 克一并放入鸡腹内, 置砂锅内

## 治支气管炎食疗谱

加水炖熟, 每天早晚加热后喝汤半碗, 头四天光喝汤, 后五天喝汤吃肉, 9 天为一疗程, 连续 2—3 个疗程, 有明显效果。

6. 取干紫菜叶与少量干姜, 按 10:1 比例制成 25% 的茶叶药液, 每日早晚各服 1 次, 每次服 100 毫升, 10 天为 1 疗程。两疗程间隔 3 天。

7. 鸡蛋 1 个磕在碗内, 加适量白糖和 1 匙食油, 不搅拌隔水蒸熟, 临睡前 1 次吃完, 服 5—6 次后即可见效果。

8. 花生仁、大枣、蜂蜜各 30 克, 水煎, 食花生和枣, 饮汤, 日服 2 次。

9. 红糖、豆腐、生姜水煎, 临睡前吃豆腐汤, 连服一周。



不少家庭为了使用方便和少占地方, 往往把洗衣机放在卫生间里, 其实这是很不科学的。

卫生间顾名思义通常总和厕所连在一起, 而人体排出的大小便富含刺激性臭味的氨气, 无论收拾

## 莫把洗衣机放卫生间

得多么干净的洁具都不能避免接触到。而氨气恰恰对洗衣机电动机的金属传动部件有着十分强烈的腐蚀作用。当然, 除臭的办法是有的, 只要在卫生间里放置一小杯食用醋, 让挥发出来的醋酸分子和氨气分子

识别毒菇有门槛 报上不时有某人因食用毒毒菇而中毒的报道刊登, 尤其是在夏季, 一场大雨过后, 林子里毒菇迅速滋生, 就有人因尝鲜而摘菇食用。由于草菇和毒菇外形很相似, 不易辨别, 因此很容易误食中毒。要分辨毒菇是否有毒, 这儿向您介绍一窍门: 只要在煮时加上几粒白米饭, 煮后, 如果米饭饭粒没有变色, 那就是可以食用的草菇, 而如果发现饭粒由白变黑, 那就是毒菇, 千万不能吃。

巧存熬熟猪油 熬熟的猪油存放时间长了 (特别是在夏天) 会有



一股蛤蚧味。这是因为油和空气中的氧气起氧化作用。而维生素 E 恰恰是一种良好的抗氧化剂。因此, 若按 250 克熬熟的猪油中, 加入一粒维生素 E (用针刺破外皮, 把溶液滴入后, 搅拌均匀)。那么你就可以让熬熟的猪油存放在器皿中半年时间不会变味。

巧做剩米饭 夏天, 家中有剩米饭, 再吃时, 多少有点异味。这时, 您可稍稍作些处理, 就无异味了。可将

## 平时操厨也有学问

剩米饭用筷子轻轻拨散开来, 锅底放点精制油, 翻炒透后, 加少许白酒, 盖上锅盖, 焖上一会儿, 再急翻炒几下出锅, 这时翻炒出来的米饭又仅没有异味, 且香软味美可口良好。

苹果皮治锅焦 铝锅烧焦后, 即使把焦块除得再彻底, 通常也无法使锅底回复到原有色泽, 但你若用带有金褐色外皮的洋葱或苹果的皮和心放在锅内, 水不要太多, 盖过即可, 接着用小火煨煮。当锅



不久前, 在报上看到在国际消费者权益保护日前夕, 有关部门在某校学生中, 开展消费知识普查。其中有一题是: “你平时买东西的原则是什么?” 几乎有 80% 的学生都回答: “挑价格贵的买”。当进一步问他们为什么这样选择时, 不少学生都说: “好货不便宜, 便宜无好货。”而当被问到: “当你发现自己买的商品是假冒伪劣产品时, 你该怎么办?” 不少学生都毫不在乎地回答说: “只当吃了药。”或者说: “自认倒霉, 就算是自己不小心丢了钱呗。”

看到这里, 笔者不禁想到日前

## 不妨让孩子学点消费知识

有个朋友从国外回来, 讲起北欧富国瑞典近年来十分重视中小学生的消费教育。每所学校都开设消费知识课, 有专门的老师进行授课教育, 300 多页的专用课本分为 20 多个章节, 其中包括什么是消费者应有的权益; 该如何维护自己的消费权益; 购买物品时应注意什么, 个人该怎样合理安排自己的开支等等。学校还开设模拟商场、超市, 让学生既当售货员, 也充当消费者, 在取得理性认识的同时, 增强感性认识; 让学生结合日常生活实际, 学会比较价格, 学会保护自己的消费权益, 树立诚信意识; 让他们

在走向社会之前, 都能学会如何妥善处理这类日常生活中碰到的消费问题, 以增强消费能力。

时下在我们身边, 有不少做父母的几乎都抱着 “只要你过得比我好” 的心态, 自己含辛茹苦没关系, 只要让自己的孩子生活得甜甜蜜蜜, 比自己幸福。因此, 对孩子的各种消费开支往往是求必应, 很少过问他们拿去的钱究竟派了什么用场? 是如何消费的? 久而久之, 除了使孩子在小小年纪就养成贪图享乐, 不懂得勤俭节约, 艰苦朴素的不良习气外, 也造成了部分孩子平时



## 有利于减腹的收腹操

人到中年, 常常因腹部过量的皮下脂肪的积聚而隆起, 腰围变粗而犯愁苦恼。我由于坚持平时见缝插针地做做自编的 “收腹操”, 依然保持腹部平坦、腰围不变粗。我的 “收腹操” 可分为三个部分:

一、站着的时候注意笔直站立, 尽量将腹部鼓起, 同时通过鼻孔吸气。在这样坚持一段时间后, 通过口部呼吸, 同时收紧腹部, 如此坚持一会儿, 再重复做三四分钟, 速度要尽量慢, 每天可做几次, 但一定要持之以恒。

二、在坐着或乘车时, 口中呼气, 背部顶住椅背, 同时收紧腹部。坚持一会儿后, 接着通过鼻孔吸气, 把腹部鼓起, 坚持一下, 按照以上做法, 锻炼三四分钟, 每天可做数次。

三、平躺, 两腿高举, 坚持数分钟。将膝部稍稍弯曲, 两踝交叉。双手置于头后, 保持腰部平躺在地板上或床上呼气, 同时把上半身抬起, 尽量使两肘向着膝部方向靠近, 坚持数分钟, 然后慢慢将上半身放回地板上, 同时吸气, 做十至二十次, 等到熟练后可做四十次。

需要注意的是, “坚持数分钟”, 开始时可短些, 再逐步延长, 一切量力而行; 动作要到位, 不能草率。只要持之以恒, 每天坚持做 “收腹操”, 定会起到理想的效果。 潘虹



## 炊厨指南

### 厨房要备三种油

不管是多好的油, 都不要一瓶用到底。其实, 厨房里至少要准备三种油。

第一种可以用来凉拌的, 选含有较多 “单不饱和脂肪酸” 的食用油, 如橄榄油、芥花油或苦茶油。第二类是用来煎炒食物的, 如煎鱼、煎蛋、炒肉等。可以用含 “多不饱和脂肪酸” 的食用油, 如常用的芝麻油、玉米油、大豆油、葵花油、葡萄籽油、红花籽油等。最后一种油品可用来炸鸡排、炸薯条。需要选用饱和度高, 而且烟点也高的油脂, 如棕榈油、椰子油等。 丁杏芳

内的东西煮得既糊又粘时, 锅内内壁也就还原得差不多了。

夹生饭变熟 不小心将饭煮成夹生饭, 可往饭上喷少许白酒, 然后加上盖再煮上一会儿, 那么夹生饭很快就会变熟。

砧板除腥味 砧板用久了会有难闻的怪异味。可用生姜擦抹一通后, 再用热水浸泡一下, 怪异味顿时即可消除。

铁锅除腥味 铁锅内有腥味, 可将白萝卜切成片, 放在锅里加水煮一会儿, 再将锅洗净, 腥味就消除了。 赵静

追求高消费, 花钱阔绰, 不善于合理消费的毛病, 这无疑是不利于孩子健康成长的。

其实, 消费是推进社会发展的动力, 我们生活在这个世界上, 谁都离不开它, 而有无成熟的消费意识, 对每个人来说都很重要。今天的孩子是跨世纪的一代, 我们的学校和家长乃至全社会, 都有责任让他们从小就具有一个健康的消费心理。有鉴于此, 我们不妨借鉴 “他山之石”, 在我们的学校中开设一些关于消费意识的课程, 让孩子们自小学习消费知识, 防止他们陷入盲目消费的误区, 使他们可以在长大后, 以一个成熟、合格的消费者融入社会。 相益辉