



香蕉不宜入冰箱：香蕉放在冰箱里会烂得更快。建议买香蕉时挑选稍生的，如果临时想吃，可把香蕉和苹果同装一个袋内，扎起袋口，香蕉就能在几小时内迅速成熟。如果香蕉买来就成熟了，可吊起来放在阴凉处，能多放几天。

梨用软纸包：将每只梨用软纸包好，装入纸盒，放进冰箱内的蔬菜箱中，一星期后取出来去掉包装纸，装入塑料袋中，不扎口，再放入冰箱冷藏室上层，温度调到0℃左右，一般可存放两个月。

橘子泡大蒜水：将500克大蒜切片，加水煮开，晾凉后，把橘子放入水中泡几分钟，然后捞出存放，可保鲜3个月。还可将锯末放在纸箱的底部（约6厘米厚），将橘子底朝上放入，置于通风处，可保鲜两个月。

荔枝用报纸保鲜：将新鲜荔枝用报纸包住，放入塑料袋，再放进冰箱冷藏（冷藏过程中报纸可能会变湿，不用另外换新的报纸），这样可保存四五天，荔枝颜色依然鲜嫩。

猕猴桃的低温保鲜：猕猴桃适宜在-0.5℃~0℃的冰箱内保存，并且猕猴桃不能与苹果和梨一起贮藏，因为苹果和梨都容易释放乙烯，会加速猕猴桃果肉成熟腐烂。



食门檻

豆腐先卤制不易碎

我们在烧制麻婆豆腐时，很多主妇烧出来的豆腐都很容易破碎且难以入味。

其实，在烧制豆腐前，先将新鲜的嫩豆腐切成一指厚的片状，再放入沸腾的淡盐水里用文火卤制20分钟左右后，先使其入味、收缩后再进行烹调。

另外，在烧制的过程中，如果不存在糊锅的情况下，应尽量减少用锅铲翻动豆腐。这样烧出的豆腐就不会容易破碎了。

文 / 陈亮



料理台

米酒的另类功效

解冻。一条冻得严严实实的鱼，在前半段淋上些米酒，完全浇没，几分钟后，会发现前半段已经感觉有解冻后黏黏的液体在上面，而后半段还是冻得像棍子。

恢复松软。在面包上洒几滴米酒，放到微波炉里转一下，转好以后会发现面包就像新鲜出炉的那样，而且口感很好。

化淤。用生姜末浸在米酒里，浸泡40分钟后，用生姜末在淤血的地方揉搓，会有辣辣的效果。

保湿。冬天在白水中加适量米酒饮用，可以保持体内水分。

除上述之外，将乳液与米酒混合后涂在脸上，可以做面膜用；还有美白嫩肤的功效。

文 / 胡安仁



食神会

豌豆 蚕豆

文 / 朱秀坤

豌豆是一种美丽的农作物，花美，叶美，藤美，味道就更美。

紫蝴蝶般的豌豆开花了，又谢了，便结满了豌豆的嫩荚，尝一口，清甜多汁香脆可口，满嘴是绿意盎然的鲜美。

豌豆是连同嫩荚一起吃的，根本不必剥开，煮出来的豌豆荚微微张开，还是那么青翠，像是清晨刚醒来，张开了嘴接露水呢。而那鲜美的豌豆粒，滴溜儿圆，玲珑剔透，仿佛是碧玉做成的，吃上一颗，一股清香直渗入心间，那清香之中又夹杂着一份甜津津的新鲜滋味。夹上几粒放在雪白的米饭当中，不必说吃，光是瞧瞧也是一种享受一种美。豌豆头又是一道特别的小吃，掐一把鲜嫩的冒着绿汁的，放油锅里爆炒，端出来依然葱绿得很有生机，吃在嘴里很是解馋。

蚕豆和豌豆是长在一处的，田埂或是河边，不过蚕豆花不如豌豆花好看，上面有两个黑点，乍一看竟是一只只大眼睛！在蚕豆椭圆形的茂叶丛中眨呀眨的，倒也有意思。蚕豆比豌豆种植得普遍，麦田边上一行一行的就是蚕豆，香气扑鼻，蚕豆可以炒着吃，咬在嘴里脆蹦蹦的，农村孩子喜欢边走边从口袋里掏一把出来吃，小时候到邻村看电影，边说边笑边吃炒蚕豆，才美呢。

也可以去皮之后炸了吃，是一道下酒好菜，叫做兰花豆。嫩蚕豆一般是煮着吃的，抓上一把雪里蕻咸菜，煮出来的蚕豆青滴滴、粉嘟嘟的，很下饭。孩子们还喜欢把青蚕豆穿成一串，煮熟了挂在脖子上，像是翡翠项链，边吃边玩。蚕豆是农村很平常的东西了，老蚕豆经水泡上一夜，剥去皮，可以烧汤，漫上两把刚拔的雨菜，又是一种新鲜美味。

现在市场上有芽豆卖，就是发了芽的蚕豆，又短又壮的嫩芽，翠绿得可爱。加一点五香八角煮出来，糯软清香。浇几滴麻油，绝了！

不过我还是常常怀念童年时，两三个小伙伴打猪草累了，躺在麦田里、豆棵间，眯着眼睛看看蓝天，絮絮地说着家中、学校发生的趣事，随手捋一把嫩豌豆荚塞到嘴里，嚼得齿颊留香。兴致高时干脆摘两大捧蚕豆，找些干草烧青豆子吃。一会儿响起了哗啦啦的炸裂声，蚕豆熟了，空气中也溢满了香气。那种清香与阳光中弥散的温馨啊，多年以后还氤氲在我心头。



地方风味

庆阳小吃：猪血烩豆腐

文 / 碧芥

在庆阳，有一种小吃，叫猪血烩豆腐。主要流行于西川一带，特别是红白喜事坐席之前都需要吃的，也就是所谓的“喝汤”。

猪血烩豆腐自然就是以猪血为主要原料来做的。取适量的鲜猪血，加入荞面，兑调成稠稀适中的糊状，放在文火的锅中摊成薄厚均匀的圆形片状，再切成菱形或正方形、长方形，然后用猪油、豆腐片、萝卜片或洋芋片，加入菠菜、葱段、姜粉、盐、味精等调料，入锅烩制在一起，就可以了。

这样做出来的猪血烩豆腐，红白绿相间，色泽十分鲜艳。吃起来光滑爽口，麻辣适中，营养丰富，老少皆宜。

其实，说起这猪血烩豆腐，还是有些来历的。庆阳过红白事，往往都要杀一口肥猪，接下猪血倒掉了有些可惜。有人就想出了用猪血烩豆腐这一做法。这样招待客人也方便，因为馒头早已做好，猪血烩豆腐也已烩在锅里，客人随来随吃，方便又省事。你想要吃几碗都可以，吃完了还要开宴席。如果换了吃臊子面，那情况就不一样了，要经过和面、揉面、下面、捞面等几道工序，才能吃上臊子面，就没有这么方便了。可吃猪血烩豆腐就不一样了，一次做好就能随来随吃了。也正因为这样，猪血烩豆腐很受人们欢迎。



【淮山玉竹鹌鹑汤】

春天是喝鹌鹑汤的最好时节。鹌鹑有滋阴润肺，健脾益气，化痰止咳等功效。中医认为鹌鹑有补中益气、健脾开胃之功效，是很好的益气滋补食材。一般家庭炖鹌鹑汤，可选用淮山、玉竹、党参、百合等药材，增其健脾补肺益气作用。

鹌鹑(1只)、瘦肉(200克)、玉竹(30克)、山药干(30克)、麦冬(30克)、枣干(30克)、姜(5克)、盐(3克)。将鹌鹑去毛及内脏，洗净，切块；瘦肉同样洗净，切块。山药、玉竹、姜、枣、麦冬洗净。把全部用料一齐放入瓦锅内，加清水适量。武火煮沸后，文火熬2小时，调味即可。

张继东



【五倍子可治牙痛】

生活中不少人为牙痛所困扰。中药五倍子（药店有售）最能治牙痛，特别是龋齿牙痛、风热、胃火诸牙痛亦有效。

取五倍子10~30克，加水250~500毫升，水煎含漱，每次10~15分钟；或研粉频擦牙痛处；或研粉贴敷腮颊红肿处，皆有即刻止痛作用。

注：口含五倍子煎液，对实火、虚火所致的口腔溃疡和牙龈炎亦有良效。用药期间，忌食辛辣刺激性及油腻食物。

【黄酒冲服桔梗粉治闪腰】

俗话说：老人易闪腰，小孩易发烧。在日常生活中，确实是这样。老筋老腿的，稍有不慎便扭伤了腰。其主要表现为损伤部位疼痛，活动受限。遇此情况，不妨用黄酒冲服桔梗粉来治疗。

将桔梗30克，焙干研为细末，分为2份，每次服1份，用黄酒冲服，每日1次，重症每日服2次。

注：服药后应卧床休息，使局部微出汗。阴虚久嗽、气逆及咳血者忌服此方。

【枳壳鸡蛋汤治疝气】

腹外疝俗称“小肠串气”，是腹腔内脏器通过腹壁的某薄弱部位向外突出所形成的病变。本病属中医“疝气”范畴，多因寒湿或湿热之邪滞于厥阴肝经，经脉不利所致。服用枳壳鸡蛋汤治疗有良效。

取枳壳60克，煎汁去渣，然后将鸡蛋2个放入其药汁内煮，至蛋熟后将蛋壳敲碎，药汁与蛋1次顿服，每日1剂。一般服药5剂可愈。此方具有行气宽中除胀之功效，可治疝气（腹股沟斜疝）。孕妇及气虚者慎服。

【鸡胆汁外涂治痔疮】

“十人九痔”的说法虽说有点夸张，但痔疮的发病率较高是事实。当痔疮发作时，不妨用鸡胆汁外涂治疗。

取鸡苦胆4~8个，每晚睡前先将肛门洗净，然后用粗针将鸡胆扎眼，慢慢将胆汁涂入痔疮核上（内痔或混合痔要将胆汁涂入肛门内1~2厘米处），每晚1次，外痔每晚用鸡胆1个，内痔或混合痔每晚用鸡胆2个。一般治疗2~4次可愈。

注：鸡胆汁具有止咳祛痰，解毒明目之功效。

郭旭光