

冬日喝米酒 养出好气色

郅佳佳

米酒的功效

米酒是用糯米经过特殊工艺发酵而成的,这个过程中产生了大量对人体有益的菌类、蛋白质、维生素和矿物质。适量食用米酒,可以为身体提供必要的营养,同时刺激消化腺的分泌,增进食欲。米酒还增添了酒性,善于渗透,能促进血液循环,起到活血化瘀的作用。

米酒能够温养心肝血脉,疏发体内郁气,起到镇静、安抚的作用。特别是在寒冷的季节,适量饮用米酒可以迅速排出体内的风寒,预防感冒。此外,米酒还富含维生素B群、氨基酸和矿物质,对于补气血、改善手脚冰凉都有显著帮助。对于改善睡眠质量也有一定的食疗作用。

食疗方推荐

米酒具有一定的保健作用,但应该根据自己的体质和健康状况适量食用。下面介绍几种食疗方法,不妨为自己炖一碗。

红糖米酒鸡蛋

材料:米酒两大勺、鸡蛋1颗、红枣5颗、生姜3片、红糖适量。

做法:红枣去核撕开,和生姜、红糖、500毫升水一起加入锅中大火煮10分钟,关小火打入一颗鸡蛋煮5分钟,出锅加入米酒和一把枸杞即可。

功效:补气养颜。

牛奶鸡蛋米酒

材料:米酒200克、牛奶300毫升、鸡蛋1颗、枸杞、红枣、熟黑芝麻适量。

做法:将牛奶和米酒放入锅中不断搅拌至煮开,淋入打散的鸡蛋液小火煮10秒关火,最后加入适量红枣、枸杞和自己爱吃的坚果。

功效:暖身暖胃,适合早餐食用。

苹果热米酒

材料:米酒2勺、苹果1个、红枣6颗、枸杞一小把、冰糖适量。

做法:苹果去皮切片,红枣去核撕开,600毫升清水,一起加入锅中,大火煮开后关火,加入米酒、枸杞焖5分钟即可。

功效:养颜、养气色。

葛根米酒鸡蛋

材料:米酒2勺、葛根粉20克、鸡蛋1颗、桂花适量。

做法:锅中加入200毫升清水,水开加入米酒,葛根粉冷水化开倒入锅中,煮开淋入鸡蛋液,出锅撒一把桂花即可。

功效:补充雌激素,使面色红润。

米酒红豆沙

材料:米酒2勺、红豆150克、陈皮1片、冰糖适量。

做法:红豆提前冰冻好(更容易出沙),红豆不解冻放入砂锅,加适量水,小火慢煮至出沙,加入陈皮、冰糖,再煮5分钟,出锅加入米酒即可。

功效:适合经常熬夜、气色差的人,滋补养颜。

白川米酒

材料:米酒100克,白芷、川芎各100克

做法:隔水炖沸,去药渣吃米酒,日服1次,睡前服用。

功效:可缓解头痛。

(作者单位:山西省中医院)



做“卷卷”

阎旺芝 文/图

“卷卷”是清徐的一道传统肉食。逢年过节,或是赶会唱戏、生日满月,大小事宴上,必有一道冷盘就是人口鲜香的卷卷。

卷卷在太原叫作“蛋卷”,因为它的外皮由鸡蛋包裹,但城里大部分熟肉店都用黄色的面皮取代了鸡蛋皮,应该是为了降低成本吧。

清徐事宴上的卷卷是用鸡蛋皮包裹猪肉做成的。先把七分瘦三分肥的鲜肉绞碎,加入盐、五香粉、葱、姜和鸡精,再取几粒丁香捣碎拌匀,腌制片刻。等待腌制的时间,煮一碗花椒、大料水晾凉备用。肉馅入味后,按照4斤肉加1斤淀粉的比例加入玉米淀粉,打几个鸡蛋,倒入适量的花椒、大料水搅拌。拌至肉馅能成团即可,不能太稀,否则不容易定形。

再取几个鸡蛋打散,蛋液中加少许盐。炒锅烧热后改小火,取一块猪皮或者切一块肥肉,在锅底擦一圈,使其润滑。锅中倒入少量蛋液,提起锅来慢慢地转圈晃动,使蛋液流成一个圆形的薄饼。这里要注意两点:一是只能用肥肉擦锅,不能倒油,倒了油,蛋液就会随着热油出溜,摊不成蛋皮;二是要用小火慢慢烘,否则蛋液凝固过快,不等摊成饼就全熟了。这几年,我有时会用不粘锅做蛋皮,不刷油也不会粘,基本上一个鸡蛋可以摊一张蛋皮。

蛋皮做好后,平铺在菜板上,上面放适量的肉馅,轻轻卷成矿泉水瓶粗细的柱状,上笼大火蒸1小时。蒸制的时间可以视卷卷的粗细和数量酌情增减。卷卷出笼后,整齐地排放在案板上,上面再摆一个案板,置重物压制。半小时后,取下案板,晾凉切片即可。压制后的卷卷不仅形状好看,也更加紧实,切片时不容易散落。

做卷卷特别要注意肉和淀粉的比例。有一年,我大哥哥办喜事,大哥为人豪爽,嘱咐大师傅说:“人们都爱吃卷卷,多做点儿,多放肉少放粉面。”大师傅依言,直径一米多的大蒸锅,一下蒸了三笼屉。一开始蒸得热气腾腾的,可是后来不知道为什么,就不见蒸汽了。大火烧得锅里水声沸腾,但就是不上汽。1小时后打开盖子,大家都傻了眼:锅里的卷卷还没断生。赶紧把笼屉抬下来一看,蒸锅里厚厚的一层油封在水面上,蒸汽根本上不来,难怪光是沸腾没有水汽。原因就是肉太多了,赶紧把锅里的油和水倒掉,重新换水蒸制。

腊月里,我们家家户户必做卷卷。自家做卷卷一般都要在肉馅中加点土豆,有人把土豆蒸熟剥皮压成泥状,也有人直接把土豆擦成丝拌入肉馅中,再加少量玉米淀粉和花椒水和匀,用蛋皮卷好蒸熟。现在生活条件好了,人们更加注意饮食健康,掺了土豆的卷卷有肉有菜,更受人们喜爱。因其方便快捷,即做即食,有的人家甚至将其当主食,隔几天就做一次。



哪些人适合喝?

米酒适合大多数人食用,尤其是中老年人和身体虚弱者。米酒虽好,但是一些特殊人群也不适合食用。

- 1.对酒精过敏的人群应避免饮用米酒。
- 2.有肝病、胃肠道疾病等慢性疾病的人群应避免饮用米酒。
- 3.体内热气盛的人食用米酒易上火,表现为流鼻血、咽喉疼痛、便秘、全身发热等。
- 4.小儿也不适合吃米酒。
- 5.糖尿病患者或需要控制血糖的人群也不能多喝米酒。

诗词课堂

永祚寺

赵丽娜

永祚寺,最初名为永明寺。新中国成立后,永祚寺得到了多次维修,并广泛种植了牡丹,使古刹焕然一新。大雄宝殿前的七株紫霞仙牡丹,是明代所植,至今已有400多年的历史。这些牡丹花色紫艳,花瓣舒展,清香扑鼻,高贵典雅,不愧为国色天香。

解读

在意境方面,通过描绘永祚寺牡丹的美丽姿态,以及与周围环

境如浮图、古木的相互映衬,营造出一种古朴、清幽而又充满禅意的氛围。

情感上,既有对牡丹美丽高韵的喜爱与赞美,又在结尾处借景悟禅,体现出一种超脱和释然。

修辞手法上,“霞作仙衣绯作裳”运用比喻,生动形象地展现出牡丹的艳丽。“涌阶影落浮图白,遮殿香传古木苍”,对仗工整,诗性思维贯穿全篇,画面感极强。

永祚寺牡丹

张海钧

元从前代纪沧桑,霞作仙衣绯作裳。
却爱丹青写高韵,不须粉黛倚新妆。
涌阶影落浮图白,遮殿香传古木苍。
见佛拈来成一笑,百年春色悟慈航。

基础知识

诗性思维,是一种独特的思维方式,它主要体现在诗词创作中。通过形象、比喻、象征等手法来表达抽象的概念和情感,使读者能够更直观地感受到诗人想要传达的意义。它不遵循传统的逻辑和线性思维,而是跳跃、联想和转换,以创造出独特的意境和情感体验。在有限的文字中表达丰富的意义,运用简洁而有力的语言,达到意境深远的效果。