

# 冬日喝米酒 养出好气色

郅佳佳

米酒，也称酒酿、醪糟，旧时叫醴，用糯米和酒曲酿制而成。它具有很高的营养价值和食疗功效。具有补虚损、益气血、滋阴养胃、温阳驱寒的功效，尤其对女性的养生有很大的帮助。

《纲目拾遗》记载米酒：“味甘、辛，性温。归肺、脾、胃经。”中医典籍《神农本草经疏论》记载米酒：“补脾胃、益肺气之谷。脾胃得利，则中自温，温能养气，气顺则身自多热。脾肺虚寒者宜之。”



## 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，遮殿香接古木苍”，对仗工整，诗性思维贯穿全篇，画面感极强。

## 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）

## 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，遮殿香接古木苍。  
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。



## 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，必有的一道冷盘就是入口鲜香的卷卷。

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，我大哥家办喜事，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。