



时过霜降，虽还是秋天，但已有了冬的萧索与寒意。这时移步菜市场，却能看到一番勃勃生机，满眼水灵……

菜市场里的烟火气

本报记者 澜之



在城市，菜市场像公园一般，是提神的存在。公园通往一片小森林，而菜市场通往一片小田园，给人自然的生息，以及食物的丰盛与热闹。作家汪曾祺曾写过：“到了一个新地方，有人爱逛百货公司，有人爱逛书店，我宁可去逛逛菜市场。看看生鸡活鸭、鲜鱼水菜，碧绿的黄瓜，通红的辣椒，热热闹闹，挨挨挤挤，让人感到一种生之乐趣。”在这里，人们会按捺不住地开动脑筋：“吃点什么好呢？”身体在摊位间移来转去，脑海已经开始谋划着一道道端上桌的菜肴。可以说，菜市场是一个充满人间烟火气、充满生活气息的地方。

“每个休息天，我和老公都会去菜市场逛逛，新鲜的鸡鸭鱼肉，五颜六色的瓜果鲜蔬都采购点。平时上班做饭都比较简单，休息天就会认真地做点好吃的，犒劳一下辛苦了一周的自己和家人。”两口子都在市直机关就职的赵晓莉说，虽然每次逛菜市场都要用去两三个小时的时间，但在众多的食材前摸一摸、看一看，挑选想吃的几样，这样的过程包含着几分享受，尤其在寒冷的时节，逛菜市场莫名会有充满电的感觉。在网上购买菜十分方便快捷的当下，逛菜场让她感觉与他人、与生活有着更加具体和实在的接触与交流。在这里，人与人不再是孤立的个体，而是共同组成了更亲近、更温情、流动着、有归属感的社群与邻里。

90后晓伟说自己是“菜市场达人”，每次进入菜市场，他的鼻腔就变得特别敏锐。这里的味道，有香辛料扑鼻的干燥气息，鲜肉类轻微的腥膻和水果荡漾的清甜，混合着蔬菜根部的那一点泥土味，闻一闻能让自己身心都松快下来。不光如此，哪边菜摊价格更公道，哪边的肉摊更新鲜，哪些食材要赶早才能买得到，逛得多了就积累出了自己的经验，圆茄子要挑选蒂后面发绿的，黄瓜是绿芯的更好吃，削山药过敏的话，只要削完擦干手在火上烤一烤，马上就会好……这

些都是切切实实只有自己亲身参与后才能慢慢长出来的知识。

每个城市的菜市场都有一点相似，包裹着日常的烟火气，也创造着最寻常的温情。关于食物的常识和烹饪的妙诀，在这里被口口相传。经菜市场出来，来时空着的小推车被装满，熙攘声还在身后，怀揣融融暖意的人们满载着丰盛回家……



砖茶的喝与存

秋冬季，天气寒凉，户外活动减少，日常饮食也多味厚油腻，许多人喜欢喝砖茶来降脂解腻。砖茶，一般是将各种毛茶原料通过高温蒸汽处理压制而成型的茶，因其外形似砖而得名。砖茶主要包括黑砖茶、茯砖茶、花砖茶、青砖茶、康砖茶、紧茶、金尖茶、米砖茶、沱茶等，冲泡主要有直接冲泡法、闷泡法、烹煮法。直泡法是将解散的砖茶直接放入茶壶或盖碗中，用100℃热水润泡3—5秒后倒掉，再次注入100℃热水冲泡15秒以上，即可出汤饮用，后续可连续多次冲泡。

闷泡法通常选用专用保温壶冲泡。泡茶前，先将保温壶用开水烫洗一遍，以提高冲泡保温效果，按照茶水1:20的比例投入解散的砖茶，再用沸水注满，闷泡60分钟以上即可。烹煮法是选用可以在明火或电磁炉上直接

加热的器皿，先用沸水把器具烫洗一遍，再按照茶水1:40的比例投茶，待茶叶煮沸即可饮用，煮沸的茶水放置5分钟左右口感更佳。

在热水冲泡砖茶时，有时会浮起不少泡沫，通常是有抗菌作用的茶皂素，而泡好的茶晾凉之后，表面可能会形成一层薄膜，是氧化的茶多酚、碳酸钙等，消费者饮茶时不必担心，更没有必要撇掉。

专家提醒，砖茶虽好，饮用也要适量，注意“五不喝”：不喝浓茶、不喝刚用沸水冲泡或刚熬煮好的茶、不喝浸泡时间过长的茶、不喝长时间煮沸的茶、不喝直泡法的第一泡茶汤。

另外，砖茶含水量较低，如产品外包装完好无损，应在阴凉、通风、干燥、无异味处常温存放，这样可以避免阳光照射，同时也可以防止出现发霉变质和异味的情况，有助于砖茶自然氧

化。如果茶砖已经被撬开、解块或者是包装破损，需要放入透气、防潮的陶瓷罐、茶箱、牛皮纸袋中，有利于长期储存。

(晓澜)



秋日进补属黄芪

李时珍说黄芪为“补药之长”，而民间也流传“常喝黄芪茶，防病保健康”的说法。从古至今，黄芪都属于养生宝藏药材之一。

我国产黄芪的地方很多，如山西、陕西、内蒙古、甘肃以及东北地区等，但据《本草纲目》记载，浑源的黄芪属于“本经上品”，是“补药之长”。魏都惠购平台销售的北岳神者黄芪粉，其生产加工基地就在恒山脚下，是国家指定的恒山黄芪粉授权单位，其品质堪称精品中精品。秋天宜收、宜补，无论是直接冲服优质的黄芪粉，还是用黄芪泡水、食补都正当时。



黄芪大枣粥

补中益气、延年益寿，凡是体弱气虚、中气不足、表虚自汗、盗汗者皆可经常食用。

原料：

生黄芪、党参各30克，大枣10枚、甘草15克、粳米100克。

做法：

先挑出黄芪、党参、甘草中的杂质，将三者浓煎，去药渣，取浓汁备用；然后将大枣、粳米放入沙锅内加水适量熬成粥，待粥熟后兑入药汁调匀即可食用。



黄芪炖母鸡

补中益气、补气固表，产后失血、久病，以及肝肾亏虚等患者，可做食疗。

原料：

黄芪125克，母鸡1000克，葱、姜、味精、精盐适量。

做法：

生母鸡去内脏，用清水冲洗干净；黄芪去杂质后放入鸡肚子里，用棉线缝合放入锅中；加适量水、葱、生姜，炖熟即可，关火前放入适量精盐；上桌前将母鸡肚子里的黄芪渣去掉。



黄芪粉冲服或泡水

恒山黄芪粉每天1袋用温开水冲服或者少量黄芪加枸杞泡水喝，湿补扶正气。



上魏都惠购 买正宗恒山黄芪粉

【不满意，承诺退款、退货】



长按识别上方二维码，进入魏都惠购微店产品链接，即可购买正宗恒山黄芪粉。