



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成砖型的茶,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、煮煮法。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。煮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耆黄芪粉,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;上桌前将母鸡肚子中的黄芪渣去掉。



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。