



“春季不养阳，一年都白忙”这句话强调了春季养阳的重要性。在中医理论中，春季是阳气生发的季节，因此，春季养生应顺应这一自然规律，注重养阳。饮食养阳的方法包括：饮食宜温补，“减酸增甘”，多食用辛甘发散、温补脾胃的食物，如韭菜、葱、姜、蒜等，以助阳气生发。



年食与年味

□毛本栋

年少时，记忆中，祖母和父母亲刚进腊月就开始着手做起林林总总的过年美食。年味萦绕鼻腔，浓厚而悠长。

祖母在世时，负责做每年的过年食品，母亲给她打下手。祖母做的炒米泡浓香四溢，是深藏于我心中的年味。炒米泡是老家咸宁的年俗。炒米泡前，须把脱壳后的稻米晒干，倒进炒得滚烫的沙子里炒，炒得爆开后就叫米泡。

祖母在灶台前炒米泡时，母亲在灶下看火添柴。祖母炒累了，再换母亲炒。祖母先拿小竹帚把炒沙倒进锅里翻炒，不时滴几滴油，以免涩锅。沙子炒得滚烫了，再舀一小碗米丢进去，接着翻炒。沙子越炒越黑亮，米越炒越雪白。米随着小竹帚在炒沙里翻转欢腾，快速膨胀，开出花来，香气弥散。米呈淡黄色时，就炒好了。炒后的米泡，比之前的米膨大了一倍。这时，将之和沙子一同倒进铁丝筛里，边倒边筛，沙子从筛子细孔里飞旋而下，筛子里留下香喷喷、冒着微微热气的炒米泡。

祖母被岁月带走后，母亲很少做炒米泡了。

母亲做得最多的是腊味，熏制腊鱼腊肉。村后有口大池塘，三五户人家春天在池塘里放鱼，年前收鱼，我家分得几十条鱼。母亲冒着严寒剖鱼、洗鱼、腌鱼。杀了年猪，选用新鲜的五花肉，切成长条，直接放上盐、糖、酒、花椒等，腌上若干小时。然后将它们和腌鱼一同取出，用绳子穿起，沥干后晾晒。晒干后，挂到灶口上方熏。待腌鱼熏得黑不溜秋，腌肉熏得滋滋滴油，腊味就出来了。做菜时，切几片腊肉炒菜，味道鲜美。蒸米饭时放几片腊肉，浓浓的肉香就会从锅里飘逸而出……

后来，父母也被岁月带走了。我已多年没回老家过年了，年味不知何处寻。现在隔着三十多年的时空，回味那早已藏进味蕾和心底的悠长年味，心头是暖暖的。

“春季不养阳，一年都白忙” 多吃六种升阳食物 增体质强免疫

□山导

蒜苗炒鸡蛋

准备食材：蒜苗、鸡蛋
做法步骤：

- 1.将蒜苗洗净后切成段，鸡蛋打入碗中，搅拌均匀备用。
- 2.热锅加入适量的食用油，烧热后倒入鸡蛋液，炒至凝固后快速划散。
- 3.接着加入蒜苗翻炒至变软，再加入适量的盐调味，继续翻炒均匀，即可出锅。

香菜牛肉

准备食材：牛肉、香菜、小米椒、小葱、大蒜

做法步骤：

- 1.将牛肉洗净后切成薄片，加入料酒、生抽、蚝油、食用盐和淀粉，搅拌均匀腌制30分钟左右。
- 2.香菜和大蒜切碎，小米椒和小葱切成小段备用。
- 3.锅中烧水，放入牛肉片，大火煮沸2分钟，待牛肉变色后，捞出控干水分。
- 4.将煮好的牛肉片放入盘中，加入小米椒、小葱、大蒜，加入生抽、香醋、白糖提鲜，加入白芝麻，淋上热油，最后放入香菜，搅拌均匀，即可开吃。

板栗鸡汤

准备食材：鸡肉、板栗、红枣、姜片

做法步骤：

- 1.将鸡肉洗净切块，冷水下锅，煮沸焯水，捞出清洗干净。
- 2.锅中加入足够的水，放入焯过水的鸡块，再加入板栗、红枣和姜片，大火煮沸后，转小火炖煮1小时。
- 3.最后加入适量的盐调味，再炖煮几分钟让汤味更加浓郁，即可关火出锅。

西兰花炒虾仁

准备食材：西兰花、大虾、大蒜

做法步骤：

- 1.将大虾洗净后，放入锅中煮熟，时间约为5-10分钟左右，然后取出蒸好的大虾，去壳去虾线，放入碗中，加入生抽和料酒腌制5分钟。
- 2.西兰花洗净后切成小朵，锅中烧水，水烧开后放入西兰花焯水2分钟，捞出过凉水，然后沥干水分备用。
- 3.热锅加入适量的食用油，放入大蒜末爆香，加入腌制好的虾仁翻炒几下，再加入焯过水的西兰花翻炒均匀。
- 4.最后加入适量的盐调味，继续翻炒均匀，即可出锅装盘开吃。

爆炒猪肝

准备食材：猪肝、青椒、大蒜、生姜

做法步骤：

- 1.将猪肝洗净后切成片，加入料酒和淀粉，腌制30分钟左右。青椒切成滚刀块，大蒜和生姜切成末备用。
- 2.锅中加入适量的清水，水烧开后放入猪肝焯水至变色，捞出沥干水分。
- 3.热锅加适量的食用油，放入大蒜末和生姜末炒出香味，加入焯过水的猪肝翻炒几下。
- 4.接着加入青椒翻炒均匀，再加入少许生抽、蚝油和适量盐调味，继续翻炒均匀，即可出锅装

韭菜炒鸭血

准备食材：韭菜、鸭血、干辣椒、生姜

做法步骤：

- 1.将鸭血洗净，切成小块，锅中烧水，水烧开后放入鸭血焯一下，然后捞出。
- 2.韭菜洗净切成段，干辣椒切成小段，生姜切成丝备用。
- 3.热锅加入适量的食用油，放入干辣椒和姜丝炒出香味，加入韭菜翻炒几下，加入焯过水的鸭血翻炒均匀。
- 4.加入适量盐、生抽和料酒继续翻炒均匀，即可出锅。

白灼虾，用冷水还是热水煮？

□佚名

白灼虾，以其鲜嫩、口感爽滑征服了无数食客的味蕾。但煮虾之道，需冷水还是热水？众说纷纭，其实，这关系到虾肉的口感和质地。若煮法不当，虾肉便会失去那份嫩滑，口感大打折扣。那么，如何才能烹饪出口感最佳的白灼虾呢？

首先，需挑选新鲜的虾，以清水洗净。接着，将锅中的水烧至沸腾，加入适量的盐和姜片提味去腥。随后，将虾放入锅中，用大火煮至水再次沸腾后转中火，煮3-5分钟，待虾身变红即成。最

后，将虾捞出，用冷水冲洗干净，沥干水分，便可以品尝这份鲜美。

在煮虾的技巧上，热水煮虾是关键。热水能更快地煮熟虾，保持其鲜嫩口感。同时，热水煮虾还能使虾表面迅速受热收缩，锁住虾肉中的水分，使其更加爽滑。而冷水煮虾，时间较长，容易使虾肉变得老硬，影响口感。

当然，煮虾的技巧不止于此。如，在煮虾前去掉虾线能使虾更干净卫生；加盐和姜片能提味去

腥；掌握好煮虾的时间也至关重要。只有掌握了这些技巧，才能烹饪出口感爽滑、鲜嫩可口的白灼虾。

此外，白灼虾虽简单易做，但也有些需要注意的地方。如若白灼虾有腥味，可能是煮虾时间不够或未加姜片去腥。对于对虾或海鲜过敏的人，需在食用前确认自己的过敏情况。在选购白灼虾时，也要挑选新鲜虾，避免选购到质量不佳的虾。

