

# 秋饮黄花酒

我国养菊已有悠久的历史，《礼记·月令》中就有“季秋秋月，菊有黄华”的记载。可见早在3000多年前，古人就已用菊花来指示月令，一见黄菊盛开，便知深秋来临。

金秋时节，供人观赏的花卉不多，菊花却以其色彩缤纷、姿态万千、清香四溢而深受人们的喜爱。

菊花不仅是供人们观赏的著名花卉，还是一种颇有价值的药用和食疗用的名花。用菊花瓣做菜，如菊花羹、菊花肉、菊花鱼球等，滋味鲜甜，气味清香，别有一番风味。菊花酒更是久负盛名，用菊花酿酒

在古代，女人会做饭，是一件非常荣耀的事情，无论是会烹制佳肴，还是会拼摆冷盘，哪怕就是以面点见长，都会受到很多人的羡慕和尊重。这样说吧，厨技高超的女人，在古代最少也是个白领阶层。

古代有厨艺的女人接触的都是上层社会、高雅人士，一般的家庭也请不起女厨，地位一般的人即使发点横财偶然请起了女厨，人家也不一定心甘情愿地去为他服务。宋代廖莹中的《江行杂录》中记载了这样一个故事，一个告老还乡的大守想起当年在京都某领导家吃过一个厨娘做的饭菜，后来还想吃，于是就托人从京城找了一位才20岁的厨娘，这个厨娘要求太守用四抬暖轿接她进府，开的工资要求太守每次办宴会，“要支赐给厨娘绢帛或至百匹，钱或至三二百千”。架子可谓大矣，待遇可谓高矣。

不仅如此，古代尼姑庵中的尼姑做起菜来也让大家刮目相看，自

在我国有着悠久的历史。据传，东汉方士费长房对他的弟子桓景说：“九月九日这天你将要大祸来临，你只有用红袋盛满茱萸，登上高山，饮菊花酒，方能避祸。”桓景谨遵师命，带领全家老少上山避难，晚上回家时，发现家中的鸡鸭全死了。从此，每逢九月九日重阳节，无论贫富，都要登高山、佩茱萸、饮菊花酒以避邪气，相沿成俗。远在唐代，在重阳节前后，人们就有酿菊花酒、饮菊花酒的习俗。

明代高濂在他所著的《遵生八笺》中，介绍了两种制菊花酒的方法，一种是菊花酿酒，9月间，择待舒半开的菊花，连带少许茎叶

一并捣碎，拌和在蒸熟的秫米醪糟里发酵，到来年9月成酒，这种制作方法比较复杂。另一种比较简单，一般家庭都可以试制。10月菊花盛开时，采摘菊花去蒂，取纯净花朵2斤，浸泡在10斤好酒中，密封10天左右，就可以饮用。鲜艳的菊花、醇厚的美酒，令人情怡心醉。

菊花酒不仅给人们带来的享受，经常适量饮用，还可以延年益寿。古人早已有“饮菊花酒，令人长寿”之说。菊花有助于长寿，可能与它能防治心血管系统疾病有关。因为心血管系统疾病是中老年人的常见病，是人类健康长寿的一大

威胁。科学实验证明，菊花能降血压、降血脂、扩张冠状动脉、改善心脏肌肉的血液供应、减慢心率、增强心肌收缩力，并有明显降低血栓形成的作用。临床中采用菊花制剂治疗冠心病心绞痛，总有效率为80%，心电图也随之好转。并对胸闷、心悸、气急、头晕、四肢麻木等也有明显效果。对高血压、动脉硬化、血清胆甾醇过高等也有防治作用。菊花中还有丰富的微量元素，其中以硒的含量最高，硒元素能参与机体的抗衰老过程。这些与祖国医学说的菊花“久服利血气，轻身耐老延年”相吻合。

(华夏)

## 善厨女人名自高

当然这位厨娘也身手不凡，“有运斤成风之势”，做出来的饭菜“食者筷子举处，盘中一扫而光”。

像这样做出“馨香脆美”饭菜的女厨在古代是大有人在的。《丽情传》中的余媚娘做出来的鱼丝“五色鲙，妙不可言”。善于做鱼的还有《武林旧事》中的宋五嫂，她在临安做出来的“鱼羹”“人所共趋”，还得到过游西湖的宋高宗、宋孝宗的高度赞赏，宋五嫂也因此成为富婆。清代诗人蒋士铨“宋嫂鱼羹李嫂羊”中的宋嫂说的就是宋五嫂，可见宋嫂“鱼羹”流传之久。

不仅如此，古代尼姑庵中的尼姑做起菜来也让大家刮目相看，自

叹弗如。据《清稗类钞》记载，无锡有一个“善烹饪”的尼姑，把鸭子装入“瓦钵”中，“隔水蒸之”，炖出来的鸭子“清汤盈盈，味至美”。这种叫“石鸭”的美味至今还是驰名江南的佳肴。

真正的“烹饪”高手，大都出在名人世家，北魏崔浩所作的《食经》一书，里面的食谱都是自己母亲传授的。明代宋诩的《宋氏养生部》里面的菜谱也是母亲“口传心授”的，他母亲从小跟着外祖父、婚后跟着父亲“久处京师”，吃过见过很多北京菜，耳濡目染，自成一家。书中“用肥者，全体煽汁中炖熟，将熟油沃，架而炙之”的“炙鸭”，就是现在的北

京烤鸭。清代出身于官宦之家的曾懿，虽然父亲和丈夫都是高官，但自己仍然主持中馈，她不但精于烹饪，而且根据自己的实践经验写了一部《中馈录》，她在总论中说：“古之贤媛淑女，无有不娴于中馈者，故女子宜练习于归之先也。”

在古代，女人会做菜做好菜当做是一种很时髦的事情。《颜氏家训》上说：“妇主中馈，惟事酒食衣服之礼耳。”《许云贻谋》也说：“主妇职在中馈，烹饪必亲，米盐必课，勿离灶前。”清曾国藩在给家人的家书中，说得更为透彻：“吾家门第鼎盛，而居家规模礼节总求认真讲求。历观古来世家久长者，男子须讲求耕、读二事，妇女须讲求纺绩、酒食二事。虽然这些对妇女的解放产生了不少副作用，但妇女在我国古代“烹饪”事业中所做的贡献还是让人敬仰和难以忘怀的。

(周酒)

## 如何喝酒不伤肝

### 1.胃病患者尽量限酒少喝

医生指点，平时有胃病的人一定要注意限酒，一天不能超过2两，为了自己的生命着想，还是要对朋友们“坦白”，说明自己不能喝酒，仅能一小口表示心意。与其喝到胃出血住院，不如“损失”一点面子。

### 2.吃火锅时不要喝冰啤酒

在冬天一边吃火锅，一边喝着冰啤酒，让人直呼“舒畅”，但是痛苦同时降临。专家提醒，越是冬天越是要控制自己的食量，不能暴饮暴食，不能冷热交替，吃火锅时不要喝冰啤酒和饮料，酒精对胃肠道有很大伤害。急性肠炎和急性胰腺炎都比较危险，因此，如果喝酒者开始有不良反应，一定要及时送到医院。

### 3.醉酒之后不要平躺

专家提醒，一定不能让醉酒者平躺。因为醉酒后人们一般会呕吐，呕吐的东西很容易被醉酒者吸进肺里，造成肺部感染致死。醉酒者应该侧卧，并随时观察他的呕吐情况，只要防止呕吐物吸进肺中，就不会有致命危险。

### 4.喝醉以后吃点瓜果

每年节假日，医院都会接诊大量的酒精中毒患者，主要人群是年轻人。专家表示，如果发现同事或朋友喝醉失态，则要阻止其继续喝酒，并找一些瓜果，如梨子、西瓜等给他吃。如果有狂躁、昏睡、口唇青紫等症状，就要送医院急救。

(辛华)

**欢迎在《时尚消费》**

**刊登酒水、餐饮、茶楼广告**

**读《时尚消费》**

**品美酒佳肴**

咨询电话：8599376 13839412578 13592221006 15138290269 15036819999