

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。远在唐代时,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美的享受,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《清俸类钞》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,全体燂汁中炖熟,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,女人把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,仍是要对朋友们“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