

生活时尚

我家阳台清热解毒

□邓伟东



食用型芦荟可以把大大的、肥厚的叶子直接砍下来,去皮、余水、凉拌,在天气炎热时食用特别爽。

芙蓉菊:赏叶、造盆景一流

芙蓉菊是寓意辟邪、吉祥的植物。而且,它对去消肿疮毒、医治风寒感冒有一定的辅助疗效。

芙蓉菊株形漂亮,叶子也很美,哪怕不开



花,它的叶子也像花,因此有人会用它来造盆景。近年来,不少园艺师都喜欢用它来做大面积绿化的色彩拼图;要么做一个灰绿色块,要么用来滚边。

荷花:全身是宝,一年四季都能用上

很多人都爱种荷花,尤其是有中国传统文化情怀的屋主,梅兰菊竹荷是国画的传统题材。随着种植和育种技术的不断改良,在家种

荷花不再是一件奢侈的事情——非得造一个荷塘,用碗、用盆、用缸……一样行。

我们时不时就能看到有朋友在晒他们家的荷花有多棒、荷叶有多美,而吃货更是直接端来一大坨莲藕,来一个“盆有多大,莲藕就有多少”的有趣画面。

荷花的药用价值不少人都知道,荷叶消暑利湿;荷花可消暑热烦温、小儿中暑;莲子养心安神,抗衰老、降血压;莲子心泡茶可清热,对于高烧引起的烦躁不安等症状有舒缓作用;莲藕有清热、健脾开胃作用。

好看、好用、美味的造园品种有很多

除了上述介绍的几个品种,专家说,具有清解毒的中草药还有不少好看又好用的品种。诸如薄荷可消炎镇痛、止痒解暑、疏散风热;鸡蛋花可清热、解毒、润肺、止咳、平喘;铜钱草有清热利湿、解毒消肿之功,对中暑腹泻也有一定疗效;桑叶有疏散风热、清肺润燥、平肝明目的作用……



彩椒拌金针菇

洗洗净的青、红、黄甜椒切丝焯水,金针菇去根对半切开洗净焯水,与彩椒丝一起加美极鲜酱、白糖、味精、麻油拌和装盘。

虎皮尖椒

羊角辣椒洗净,酱油、白糖、葱姜末、香醋调成调味汁。辣椒入热油锅煎炸至表皮起泡,滗去余油,倒入调味汁烧滚,收稠卤汁,加味精、淋麻油,起锅装盘。

杭椒炒牛柳

杭椒洗净,牛里脊肉切成3厘米,0.6厘米粗细的条,加老抽、白糖、黄酒、胡椒粉、食用小苏打,边手抓边加水,吃水至饱和状,放冰箱冷藏室涨发2小时取出,再加鸡蛋清、淀粉上浆,入五成热油锅滑油。锅中留余油,下葱段、姜片、蒜片爆香,放入杭椒炒透,加蚝油、老抽、白糖炒匀,烹黄酒,加少许鲜汤,加味精,勾芡,下牛柳炒匀,淋麻油起锅装盘。

青椒塞肉

青椒去蒂和籽洗净,猪夹心肉酱加盐、味精、黄酒、酱油、葱姜末拌和成馅,塞入

鱼贯而入

李宗宪 摄

开胃 辣椒菜

□茅伯铭

青椒内,入热油锅煎透,烹黄酒,加蚝油、老抽、白糖、鲜汤烧滚焖熟,加味精,勾芡,淋熟油起锅装盘。

青椒炒鱼片

黑鱼中段洗净,拆骨去皮,批成片,上蛋清浆,青椒洗净切菱形片,水发黑木耳撕成片洗净,鱼片入五成热油锅滑熟。锅中留余油,下葱段、姜片爆香,放入青椒片和黑木耳炒透,烹黄酒,加鲜汤烧滚,用盐、味精、胡椒粉调味后,下鱼片,勾芡,淋熟油起锅装盘。

彩椒鱼香鸡丁

鸡脯肉洗净切丁上蛋清浆。青、红、黄彩椒各1/3切丁,鸡丁入五成热油锅滑熟,彩椒丁也过油。锅中留余油,下葱姜蒜末、泡红辣椒末、剁细的郫县豆瓣辣酱炒透起香出红油,下鸡丁和彩椒丁,淋上鱼香兑汁炒匀,淋红油起锅装盘。

辣椒炒鸡蛋

洗干净的青椒和尖红辣椒分别切丝放碗中,加盐、味精、黄酒拌匀,磕入鸡蛋打散搅匀,倒入热油锅炒熟,盛起装盘。

餐桌佳肴

健康妙招

大暑养生需祛湿

□余燕红

大暑正值中伏前后,在我国很多地区,经常会出现高温天气。而近日多降雨,虽带来一丝清凉,但还让人感受到闷热、难受。中医专家介绍,大暑养生应注重防暑祛湿,调养心神。

特别素来体虚之人更易生内湿。专家称,假如面部油脂增多、大便软烂、舌淡、苔厚腻,则可能惹湿了。因此,在大暑时节千万不能暴晒、淋雨或呆在气温过高、空气不流通的地方。雨后不宜坐卧湿地,慎防暑湿之邪侵袭。要提醒的是,早晨起床后,要先喝些水以补充夜晚消耗的水分。

专家提醒,暑天健脾祛湿非常重要,可用鲜藿香叶、佩兰叶各10克,飞滑石、炒麦芽各30克,甘草3克,陈皮3克水煎代茶饮。此外,夏季不要过于劳累,这样才有利于人体的气机运行畅顺。古语有云:“心静自然凉”,只要保持平静恬淡的心态,快乐欢畅的心情,就能平安度过炎热的夏季。

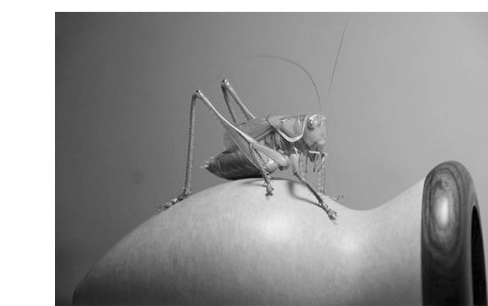
人们在酷热的夏季,在解暑的同时一定要注意保护体内的阳气。平时注意不要过于贪凉,控制好空调温度,室内外温差尽量勿超过5℃,长期在空调环境下工作的人要多起身走动,活动筋骨;夜间避免通宵达旦地使用风扇、空调,空调环境尽量少穿露肩衣;饮食要注意节制生冷,尤其是小孩子脾胃虚弱更易受损。

近日雨水增多,天气湿气加重,外湿侵袭人体,人体的脾胃功能有所减退,内湿也容易出现。

选个葫芦养蝈蝈

□马媛媛

养蝈蝈的器具很多,除了常见夏天用的竹笼子外,葫芦也是很多人选择的好器具。用葫芦蓄养鸣虫历史悠久,唐、宋时期就有历史记载。之所以选用葫芦,是它具备几个优点。保暖,葫芦封闭性好,葫芦肚里温暖,即使大雪纷飞时节,爱虫呆在里面也不觉得寒冷;另外,携带方便,葫芦大小正适合放在口袋里,其次,葫芦材质更适合发音,保持音色的纯正,最后,葫芦虫本身也是件艺术品,造型、图案、花纹都非常好看。



世相杂侃

读书是门槛最低的高贵

□张胤

“你现在的的气质里,藏着你走过的路,读过的书和爱过的人”,这是最近常看到的一句话。

读书不是穿锦绸罗缎、吃琼脂美馐,满足了“食色性也”的即时口腹之欲,但时间可以检验一切,读书会在潜移默化间发生裂变,让你站在思想的高墙上,看清哪些是沟壑;让你胸中自有峰峦,灵魂充满香气。不管出身寒门还是富贾贵胃,有一条路,公平地摆在人们面前,让人通往一种精神上的高贵,那就是读书。

虽然,如今人们好像更愿意对那些蔓延于各类平台、随处可攫取的信息囫圇吞枣。然而,读书,是多好的一件事啊!看《论语》,相信人性本善;看《墨子》,知道何谓礼数;读《王阳明传》,知晓被庭杖打得血肉模糊的王阳明,被贬到荒蛮的贵州龙场,却潜心悟道,提出“知行合一”的处世哲学,泽被后世;读《曾国藩家书》,了解到这个大器晚成的晚清名臣,虽天性笨拙但素来勤奋,科举第七次

也才只中了秀才,遭遇无数挫折,方成就一代名臣大儒……

读海明威的《老人与海》,时刻谨记“一个人可以被打败,但不能被毁灭”;读《普希金童话诗》,那个关于渔夫和金鱼的故事,成了我的小时的思想启蒙——不要奢望不属于自己的东西,也不要总欲望别人有、而你却没有的东西;读伍尔夫《一间自己的屋子》,告诉自己作为女性要在思想上独立,要把一切时间用来干自己喜欢的事情,这并不是女性主义的立场,而是阐述一种生活哲学——不必理会任何试图阻碍你的力量……

读书的意义不是去奢求仅凭一本外彻悟通透人生,而会让你知道,古今中外不少人和你一样面临同样烦恼,甚至比你更苦更难;你憋在心里的复杂情感,终于有人替你说了出来,两个灵魂透过书籍思想有了交集、有了共鸣,于是你觉得无处可说的挫败和孤独也消减几分。读书亦有彻悟境。此时,读书与你

的人生,血肉相连。五年前我大病一场,在医院休养的三个月内,前后读了十余本书。读《我与天坛》、《生活与命运》,甚感劫后余生的侥幸以及感慨重获新生、重视生命意义;读《千校六记》、《少年维特之烦恼》,便思考收起稚嫩的锐气、磨掉粗砺的棱角,保留足够的谦逊和尊重,关注自身的成长和生活的充实;余华的《活着》我反复读了五遍,对我的启迪也是最大的。的确,哪有一个人的人生不需跨过一道道坎,哪有什么快捷方式,能做的无非是带着一颗坚强的心,坚定地活下去。

我们的气质大多藏于书中,到了锋芒内敛的年龄,结合多年阅历、积淀,个人独特的气质也会慢慢显露出来,就像一把被镰刀,在你内心中开垦出一片片旷野,一到金秋时节,便能收获思想的稻谷。而思想是这世上最不分贵贱、最公平等分的东西,你投入多少便产出多少,谁也抢夺不了,也不允分羹。

男左女右

你爱上了哪个“我”

□郭华悦

荣而冷漠的“我”。物质生活,能让你自觉优越;但精神的空虚,则让你下意识用骄傲和距离,加以弥补。

这样的“我”,在很多人的心中,或多或少存在着。你没意识到,有时候并不是因为你完全没有;相反,更多情况下,只是你没碰到能提供机会、让你的那个“我”登台的人。久而久之,你便以为自己没有那样的“我”。

或者,你碰上的是个一穷二白、挣扎在温饱线上的人。这样的人,同样能让你心底深处的“我”,展现得淋漓尽致。要么,是势利虚荣、拜高踩低的“我”;也有可能,是因同情而导致爱泛滥、更加用心照顾对方的

“我”。如此说来,有时候,爱一个人,其实不过是爱自己。

你爱上的,不是对方,而是在对方面前,所展现出来的“我”。能让你展现出什么样的“我”,与之相处,往往取决于对方。而对于这样的“我”,你是否满意,则是这段感情能否开花结果的决策因素。

愿意坐在宝马车里哭的人,是因为宝马车里的“我”,是你喜欢且满意的。与之相比,哭所代表的苦痛,不过是短暂且微不足道。喜欢在自行车上笑的人,无非也是因为此时的“我”,比宝马车里的“我”,更吸引

你。有时候,你爱上的不见得是另一个人,而是那个人能在你心里激发你喜欢的那个“我”。

这么看来,你是谁,并不重要;而我的那个“我”,才是感情的决定因素。

你的感情,若也是这么一个逻辑,那这段感情里的变数,往往取决于对方。比如,让你坐在宝马车里的人突然破产了,于是你只能另觅他人,因为你需要继续有人让你的那个“我”在宝马车里哭。

我爱你,或许并不在乎你是谁,而是和你在一起时,我是哪个“我”。

