



疫情之下，环游世界的脚步被迫中止，但舌尖却可以先行一步来一场韩国美食之旅。在石锅拌饭成为一个人的美食狂欢、炸鸡啤酒成为人们浪漫冬日序章的情况下，新开业的MeetSun韩式大排档为张家界韩料界新增了一缕随性街头风味。

MeetSun韩式大排档位于中商广场四楼，离开喧嚣街道拐进精致商场，再走进店内，却仿佛被传送到韩国街头。k-pop从各个地方传入耳中制造喧闹，卷闸门上画着狂野的涂鸦，墙上张贴着韩国明星海报，五颜六色的酒水饮料堆砌在冰柜里，随处可见的霓虹灯牌任性夸张，呈现出视觉上的饕餮盛宴。店内天花板极高，但用啤酒集装箱制成的凳子却十分低矮，配合着同样低矮的不锈钢餐桌，桌上摆放着火炉，可想而知，本店主打的部队锅将摆在视觉最高点。

一个部队锅中就可领略整个街头风貌，五颜六色、琳琅满目。白色的年糕和马苏里拉芝士碎、橙色的泡菜、粉色的午餐肉和香肠、黄色的芝士片和方便面、绿色的葱花都放入红彤彤的辣汤里煮沸。韩国美食纪录片《一起吃饭吧》曾提起过部队锅的食用技巧，比起盛到餐盘里，盛到米饭里更好吃，因为被汤汁渗透的米饭才是最上品。

因此，笔者点了一份白米饭，拌饭的战鼓敲响。将冒泡翻滚的汤汁盛出倒入米饭，浸泡过汤汁的白米饭立刻被染红，食欲被触发，舀起满满一大勺米饭快速送入口中，韩式辣酱的辣味混合着芝士的甜，米饭松软有嚼劲。裹满芝士的泡面也是部队锅里不可缺少的要素，吸收了甜辣汤汁的泡面告诉食客原来幸福如此简单。



心脑血管疾病是威胁中老年人生命的头号杀手。您知道吗，在心脑血管疾病中，80%的病例是由于血管中形成血栓。血栓也被称为“卧底杀手”，隐蔽杀手。

据相关资料统计，因血栓性疾病导致的死亡，已占全球总死亡数的51%，远远超过肿瘤造成的死亡。

比如，冠状动脉血栓可引发心肌梗死，脑动脉血栓则有可能诱发脑卒中（中风），而下肢动脉血栓则有发生坏疽

## 来一顿冬日的部队锅，自在畅快

实习生 覃诗淇



重口味给舌尖带来短暂的快乐，但逐渐浓郁的汤汁却暗示着这是一场持久战。这时便轮到烧酒，这位在韩剧里解放女性的精神领袖登场了。咕咚咕咚，将冰烧酒一口饮尽，趁畅快之感还萦绕在肺腑之时，将酒杯豪气地往桌上一碰，身体因为烧酒的刺激冷不丁的打个冷颤，但情绪却逐渐高涨，这时只需在豪迈欢乐的气氛中继续席卷火锅，便可获得大快朵颐的酣畅之感。形象早已抛之脑后，尽情享受食物的放松解压作用才是此刻的追求。

友情提示，吃部队锅的最佳伴侣一定是您的闺蜜，因为一边畅快地饮酒吃肉，一边哈哈大笑无所顾忌地聊天才是体会到部队火锅的快乐真谛。



## 抗血栓 这个常见蔬菜是把手

的风险，肾动脉血栓有可能引发尿毒症，眼底动脉血栓则增加了失明的风险，下肢深静脉血栓脱落会诱发肺栓塞（可猝死）。

抗血栓形成是医学中的一个大课题，有许多医学方法防止血栓形成，而日常饮食中的西红柿有助防止血栓形成，这一重要知识点，希望大家都能有所知晓：有研究发现，一份西红柿汁可以使血液黏稠度下降70%（有抗血栓形成的功效），并且这种降血液黏稠度的作用可维持18小时；还有研究发现，西红柿籽周围的黄绿色胶状物，有降血小板凝集防血栓形成的作用，每四个西红柿中的胶状物质，就可将血小板活性降低72%。

再推荐给大家两个简单易操作的西红柿抗血栓食谱，平时做起来，保护自己和家人的心脑血管健康：

做法一：西红柿汁

成熟西红柿2个+橄榄油1匙+蜂蜜2匙+少许水→搅拌成汁（两人份）。

注：橄榄油也有助抗血栓，强强联合效果更好。

做法二：西红柿、洋葱炒鸡蛋

西红柿、洋葱切小块，稍加油，稍稍煸炒捞起。热锅加油炒鸡蛋，八成熟时加入煸炒的西红柿、洋葱，加调料，即可起锅。

注：洋葱也有助于抗血小板凝集和抗血栓，西红柿+洋葱，强强联合，效果更佳。

（源自人民网）



## 糖画

## 童年的甜味

本报记者

唐晴

以铜勺为笔、以糖浆作墨，不一会儿工夫，惟妙惟肖的糖画就展现在你眼前，蜜饯般的糖含在舌尖上，甜味在味蕾上回转，实属人间美味。

在老家湘西过年，街头巷道可见摆摊做糖画的人。画糖师傅多挑着一个担子，担子一头是加热用的炉具，另外一头是糖料和工具，制作糖人是一种民间的传统手工技艺，由蔗糖或麦芽糖加热、塑性。糖料由蔗糖和麦芽糖加热调制而成，本色为棕黄色，也有的会加入颜料或色素使之呈红色或绿色，冷却而成。熬糖很关键，要有技术，掌握好火候，熬的时间短了、长了都不行，拉不出丝，就画不出糖人。糖液过热可能导致成品太稀而易变形，糖液太冷了又会导致成品太硬无法塑形。

通常，画糖师傅带着一个画着花鸟兽虫的圆盘，交过钱后可以转动盘上指针，指在哪儿就做什么，以此来吸引孩子。师傅拿一个小勺子舀起，微微倾斜勺子，糖稀就缓缓流出形成糖线。一般小孩们都要自己的生肖，糖线在糖人师傅的手下不一会就形成一个个栩栩如生的动物，一气呵成，在石板上浇出线条，组成精美图案，在成型的糖人上固定一个竹签，要等糖稀凉了，固定了，能拿得起了，画糖人也就完成。

童年的那些甜滋味、美滋味啊，是故乡的甜滋味，是老家的味道。如今画糖不再是单纯哄孩子的東西，糖人虽小，看似毫不起眼，却承载和传承着几代人珍贵而甜蜜的非遗味觉回忆，以及千百年来祖先的智慧与勤劳技艺。它们，也逐渐成了乡愁的味道。