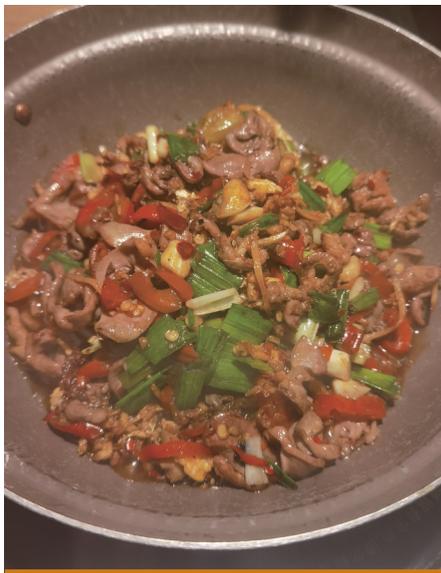


实习生

『土味』
钟可颖

在外乡求学时格外想念的是一口地道的家乡菜，那股滋味似乎混杂着故乡的风与阳光，沉淀着熟悉的乡土与人情，在舌尖绽放时，总让人禁不住想起那段珍藏在记忆里的时光。

说到故乡的湘西菜，我的脑海里总会冒出山野与质朴等词语，它是一股在原野里野蛮生长的味道。土食材，土做法，是湘西菜别样风味的精髓，一旦脱离了那片土地，就很难尝到这般山野之味。故我在长沙吃到的湘西菜，或多或少都差了一股土味，不免遗憾。在朋友的推荐下，偶然品尝了一回长沙王府井里吃饭皇帝大店的土家菜，终于让我尝到了久违的故土风味。

令我印象最深的是一道柴火稻草鱼。湘西梯田养殖的回头鱼挂在灶头上微微熏制，浸入腊味独特的烟火香，又保留鱼肉的鲜嫩口感。下锅时，将鱼身划开塞入软糯香浓的糯米饭，捆上干稻草避免糯米散开，放入柴火锅中小火煨炖，再加入紫苏、辣椒、干张以及腌菜，一锅香气逼人的柴火稻草鱼就做好了。

吃鱼前按惯例先喝一勺汤，初入口，腊鱼的咸香、腌菜的酸

辣、紫苏的清甜，一股脑地刺激着味蕾，顿觉食欲大开。尝一口腊鱼，熏制后的鱼皮经炖煮皱了起来，浸满汤汁，既软又有嚼头。鱼肉不仅有自身的鲜味，烟火微熏后口感更为丰富，再来一勺腌菜糯米饭，那般滋味，仿佛回到了幼时在外婆家围着灶锅吃饭的日子，胃也暖了，心也暖了。

吃完柴火稻草鱼，转战另一道辣炒鸡杂。鸡杂的脆爽与配料的香辣搭配，舀起一勺，拌入饭中，一碗米饭很快见底，可谓偷饭神器。朋友感叹：吃上这么一口，感觉又回到了中学时期和朋友下馆子的日子。

吃了满嘴的酸咸辣后，再来一碗土家桂花红糖凉粉清口。比脸还大的一盆凉粉晶莹剔透，铺上一层Q弹的糯米小丸子与脆香的花生，淋入红糖汁，再放入一片薄荷叶作点缀，看着便觉清爽滋润。一碗下肚，冰凉解腻，给这顿饭划上了一个完美的句号。

味道承载着记忆，舌尖也连着血脉，一经唤起熟悉的味道记忆，便是回到了故乡。在他乡的湘西土家人若是思念家乡，不妨去吃饭皇帝大尝一尝家的味道。

蛋饺里的新年

全媒体记者 宋美慧

湖南老家过年的餐桌上，蛋饺一般是绝不会缺席的，也是只有过年才能吃到的美味。

在儿时的记忆中，对于饺子的记忆既不是白色的，也不是韭菜猪肉味儿的，而是那抹黄灿灿，混合着鸡蛋鲜肉的味道。小时候最喜欢的就是和奶奶围在煤炉子或者炭火盆周围，一柄铁勺、一碗混着番薯粉的蛋液、一盘鲜肉馅儿，只见奶奶先在炉火上烧热铁勺，用猪油往里狠狠刷一圈，再舀进一调羹蛋液。随后提起手腕，轻轻转上一圈，让蛋液在半球形的勺底均匀摊出一张圆形蛋皮来，再夹上一小团肉糜放入勺内，待蛋皮起泡了，用筷子轻轻挑起一边，盖住肉馅儿，合拢，轻压几下，蛋饺便成型了。而在奶奶那儿，连那柄铁勺都是代代相传下来的，充满了烟火气息。

吃饺子的汤底也很重要，一勺猪油是灵魂所在，加上葱花、现磨的胡椒粉，最后再淋上一勺煮饺子的滚烫开水，香气四溢，就一个鲜字。蛋饺最爱的就是外面那层柔软的蛋皮，因为奶奶总是会混着番薯粉，这样的外皮吃起来不会太腻，还会有一些韧性，里面的鲜肉除了加一点点盐，没有加任何调味，讲究的就是鲜。家里姊妹多，为了避免争抢，奶奶每次都会提前数好个数，但每年还总是感觉吃不够，可能因为这样的美食只有过年才能吃到，所以更加显得珍贵美味。



阳康 后春节大吃大喝伤元气

春节假期结束，经历了守岁熬夜、亲友团聚胡吃海喝后，部分人尤其是阳康者出现浑身无力、精神涣散、上楼梯都嫌累的情况。1月25日，武汉市第七医院中医科主任周玮提醒，阳康后这样过春节伤元气，建议大家及时调整，迎接节后新生活。

大鱼大肉

节日里亲友相聚，少不了鸡鸭鱼肉这样的硬菜。有的人走亲访友辗转大小饭局，暴饮暴食的生活方式打破了一日三餐的肠胃工作节律。过多食用辛辣油腻食物会刺激肠胃。尤其对于阳康

者而言，肠胃功能可能受到一定的影响，吃多、吃杂很容易加重肠胃负担，导致食积胀气或肠胃急性炎症，诱发腹痛、腹胀、腹泻等肠胃疾病。

周玮建议，应坚持一日三餐的进食规律，少吃零食，少摄入高脂肪、高热量食物，应尽可能选择易消化的食物，保证食物种类多样化。建议饮食清淡不油腻，避免食用辛辣刺激食物、油炸油腻食物。

大量饮酒

新春佳节是阖家团圆、走亲访友的日子，免不了会把酒言欢、觥筹交错。每年春节，各大医院都会收治不少因过量

饮酒导致的胰腺疾病患者。对于阳康者而言，喝酒之后，摄入大量酒精会对上呼吸道产生刺激，感染后的咽喉疼痛、咳嗽等症状很容易被诱发；感染新冠病毒后，人的身体机能有所下降，更容易损伤肝肾。

周玮建议，刚刚阳康的人不可饮酒，避免饮酒对心肌、肝肾功能等的损害。如果非要饮酒，应等身体完全恢复。至少要从转阴开始恢复2至3周且没有症状的情况下再少量饮酒，且以低度酒为宜。

(来源：新华网)

