

# 暴雨天气遇险情 这些防护措施可救命

□ 科文

近日，河南省遭遇极端强降雨。城市内涝严重、山洪暴发……暴雨带来的不仅仅是一场雨，还有一系列的次生灾害以及因暴雨带来的一系列问题。

暴雨天气要避免出行，但如果一定要出行，我们该如何做好防护？要注意些什么？

## 步行 避开电线杆、下水道、高大广告牌

北京急救中心培训中心主任陈志表示，行人出门要注意避开电线杆、下水道、高大的建筑物特别是广告牌等。看到路上有漩涡喷泉要小心避开，极有可能是下水道井盖被水冲开了。不在紧靠供电线的树木或大型广告牌下停留或避雨，不要靠近架空供电线和变压器，涉水途中如果感到脚下发麻，应立即止

步后退。

行人在看不到交通标志的水面上行走，最好手里有个竹竿向前探路。如果水在我们脚踝，这时候主要是我们看不到路面情况；如果水到了膝盖，就已经非常危险了；如果水到了腰部，你在水中实际上已经无法掌握自身的平衡。如果水已经到了膝盖，建议大家要暂停在路面上行走，要首先去安全的地点躲避。

## 行车 及时弃车逃生，车内要备破窗器

经过有大水漫溢的路面时，要低速直行一气通过，切不可中途停车换挡或急转方向。

如果车辆开在水中，水已经漫到车门的一半以上，这个时候我们就要进行评估，如果你不能够迅

速开到安全地点，这时候要考虑到弃车逃生。如果水继续向上漫，有可能你就打不开车门了，车内一定要放一个破窗器，要迅速破窗后逃生。

## 地铁 尽量向上方转移 避免踩踏伤

地铁里进水不会马上就全部淹没，尽量向上方转移比如说比较高的站台、比较高的台阶，不要相互拉扯，因为地铁里的空间非常狭小，这个时候地面非常滑，就容易在局部造成踩踏伤。

此外还要注意因长时间浸泡在水中产生的失温问题。特别是一些老人和儿童，长期浸泡后容易产生失温现象，带来生命危险。要迅速用干毛巾、干衣服擦干，尽快保温。对于淹溺的患者从水中救上

来，注意千万不要为他控水，要为他首先开放气道，清理口中的泥沙水草，然后为他进行二到五次的人工呼吸，进行胸外按压和人工呼吸的标准抢救。暴雨里边经常会伴随着人的跌倒，造成很多外伤，一定要制止威胁生命的大出血。如果有一个人突然跌倒，有一个尖锐的物品把他的动脉划破了，可以拿毛巾或者脱下一件衣服完全覆盖伤口使动脉压住，持续时间是20分钟左右，直到专业人员到现场。

如果你的地区有洪涝、台风、地震等自然灾害风险，家中建议配备应急避难包，常备以下物品。

1. 最重要的是有可供所有家庭成员3天的食物和水。食物要以压缩饼干、方便面等不易腐败的为主。
2. 应急包还应该要有身份证、医保卡、户口本、保险等重要文件



复印件，储存在防水袋中。关键时刻，能快速确认身份。

3. 洪涝几乎一定会给某些人带来腹泻症状，记得准备口服补液盐。
4. 准备一双安全靴。洪水中存在很多玻璃和碎渣，穿着长靴可以尽量避免在洪涝中被划伤。
5. 能处理伤口的医用救护品，包括医用绷带、创可贴、医用消毒剂、生理盐水。
6. 虽然很多人觉得没必要，有

洪涝风险地区的务必给每位家庭成员准备一件救生衣。

7. 准备能够保温的急救毯或者毛毯，避免身体因浸湿出现失温。
8. 有条件的可以准备一些泡腾消毒片（含氯消毒剂），没有干净水源的情况下，它可以帮上大忙。用含氯消毒剂时，浓度恰当才安全有效，记得按照说明书的建议来使用。

（据央视网、丁香医生）

# 炎炎夏日，调味品如何存放

□ 刘晓蔓 程景民



炎炎夏日，气温不断升高，为了延缓食物坏掉的速度，人们习惯将水果、蔬菜甚至剩饭剩菜一股脑儿都塞进冰箱。那么家中常备的调味品，像是油、盐、酱、醋等，如果保存不当，也会造成调味料受潮变质，还有可能造成肠胃不适，这些东西是否也需要放冰箱呢？

其实不同的调味品，其储藏方法也各有差异，有需要冷藏的，也有无需冷藏的，当然也有可冷藏可不冷藏的。

## 不需冷藏的

粉末状、干燥类的调味料比如糖、盐、鸡精、胡椒粉、淀粉、茴香、大料等。这



类调味品本身含水量就低，放冰箱冷藏反而会令其吸收水分潮湿变质，因此只需要放在密封容器里，在阴凉处保存即可，不过要避免久放在火炉、烤箱等旁边。

食用油类：橄榄油、菜籽油、香油、麻油等。食用油在低温情况下会结块儿，如果冷藏后再反复取用，容器内可能会产生水

气，从而促使微生物滋生。因此食用油类可存放于干燥避光处。

蜂蜜。当蜂蜜的温度低于20℃或者含水率低于20%的时候，会凝结产生结晶，虽然并不影响味道，但不方便取用，因此不放冰箱为好。

## 可冷藏可不冷藏的

高浓度白酒、醋。酒精和醋酸本来就有抑制细菌滋长的功效，所以其不存放于冰箱也没事，将其存放于阴凉干燥处即可。当然市面上有些酒类、醋类添加了其他食材、添加剂等，使得酒精或醋酸浓度降低，这一类产品，开封后最好还是放于冰箱，并且尽量在开封两个月内食用完毕。

酱油、泡菜等含有高浓度的钠，细菌微生物很难在此环境中生长繁殖，因此也不用放入冰箱冷藏，室温下密封就可以了。

## 必须要冷藏的

发酵类的调味品比如腐乳、豆豉等。这

一类调味料在生产过程中添加了某些菌种，所以在后续制作过程也肯定不会完全杀菌的。在炎热潮湿环境下更容易发霉或者变质。因此开封后需要低温保存，并且尽快食用完。

含蛋奶、果蔬成分的调味品，比如沙拉酱、蛋黄酱、番茄酱等，都应放在冰箱里储存。这类调味品储藏时间越长，发生的非酶褐变程度和脂肪氧化程度都会越来越严重。

蚝油。蚝油主要成分为生蚝、水、淀粉，含有18种以上氨基酸以及各种微量元素，营养成分丰富，而这些成分恰恰都是在常温下特别容易发生氧化分解的物质。更不用说温度比较高的夏天，开封后如果不放冰箱，几天就可能发生霉变。因此蚝油开盖后建议放于冰箱冷藏，不要常温保存。

（第一作者系山西医科大学社会学与卫生事业管理专业硕士研究生，第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）

# 三伏天，晒酱豆

□ 梁永刚

在豫中平原的乡间，黄豆贵为“豆中之王”，但种的少、产量低，和大片高产的小麦玉米一比，只能算大田庄稼中的小众，不是秋收舞台上的主角。黄豆也能磨成面，但不是农人饭碗里的主食，只是偶尔调剂一下生活。旧时，吾乡的庄稼人，每年都种一小片黄豆，主要用来换豆腐、榨豆油、做酱豆。

酱豆就是黄豆酱，做酱豆俗称“晒酱豆”，晒是主要工序，也是秘籍所在。一年当中，能晒酱豆的日子不多，酷暑盛夏三伏天，日头毒气温高，等到外面地上烤得直冒烟，屋内热得像蒸笼，也就迎来了晒酱豆的最好时候。此时，玉米、黄豆地锄完了，花生、芝麻地里的草锄净了，化肥该上也上了，红薯秧该翻也翻了，劳碌奔忙的农人们，终于可以挂了锄头，歇上一阵子。趁着秋收前这段空闲，乡间的巧妇们开始忙活着晒酱豆，走近一些庄户人家，人眼就能看到大大小小的酱豆盆，是乡村伏日一幢淳朴动人的民俗风情画。

晒酱豆，不仅是晒豆子，也是晒手艺，晒性情，晒耐心。黄豆是酱豆的主料，选好豆才能做好酱。母亲用葫芦瓢从缸里挖出圆滚滚的黄豆，一颗颗倒进草筛子里。筛子下面横放着一根擀面杖，相当于安了一个来回

滚动的轮子，母亲的手握着筛子边沿，有节奏地一推一拉，混进豆中的碎叶和草梗，很乖巧地聚成了一堆儿，和豆子分离开来。筛了一遍，母亲把黄豆倒入簸箕，上下簸动着，那些浮土碎屑，随风飘飘洒洒，久久弥散在空气中。簸完了，母亲拉过一个木墩儿坐下，将簸箕置于腿上，弯着腰，低下头，抓起一把黄豆，放到手窝里，一个一个挑拣着，像绣花一样精细。霉烂、有虫口、残缺不全的豆子，母亲顺手丢到了身旁小碗里，大小匀称、浑圆饱满、光滑油亮的豆子，则留下来做酱豆。在母亲的眼里，做酱豆和侍弄地里的庄稼一样，偷不得一点懒。

第二天一大早，母亲去井上挑了两桶水，一桶清洗浸泡过头天拾掇干净的黄豆，另一桶添锅煮豆。半天工夫，豆子在清冽甘甜的井水里就泡胀了。乡谚说“凉水煮米，滚水煮豆”。滚水是吾乡的方言，即煮沸的开水。等锅里的水滚了，母亲从墙上取下竹笊篱，把桶底的黄豆，捞到锅里，开始煮。煮黄豆要把握好火候，豆子发面就要停火。若是煮得太烂，豆就不团固，不好看不说，关键是一捏就碎，晒不出好酱豆；也不能煮得半生不熟，否则吃起来硌牙，口感不好。那时候没有钟表，煮的时间长短，火的大小，

豆的生熟，全凭母亲一双眼、两只手，以及几十年积累的经验。锅中的水咕嘟响着，豆子的清香混合着氤氲的雾气，顺着锅盖边缘的狭小缝隙，一缕缕一团团，使劲往外蹿。熄火了，灶房的沉沉水汽渐渐散去，母亲把锅里的熟黄豆捞出来，摊在苇席上控水，晾到天明，干湿正好。

煮熟的黄豆控水晾干，要倒进盆里“拌面”，即在黄豆上裹一层小麦面粉，使其互不粘连。若豆子太干，裹不上面，浇上一些煮豆水即可。接下来便是“焐豆”，找一间密封严实光线暗的屋子，两条长板凳，支起个门板，上面铺层新鲜麻叶做褥子，将黄豆均匀摊在上面后，再盖上厚厚的麻叶当被子。焐豆时候，木板不能乱动，窗户、门都要关严实，盖在豆子上的麻叶也不能掀开。焐上两三天，黄豆起热发酵，颜色开始变乌。又过两天，豆子上起了霉点，长了白毛。再等几天，白毛变成了绿毛。母亲把长满绿毛的黄豆倒进筛子，端到当院，放在日头底下暴晒。等晒干晒透了，捧起一把豆子，两手使劲对搓，脱落下来的绿毛，用簸箕筛干净后，便可添加“料水”。所谓“料水”，就是用花椒、八角、肉桂、干辣椒、盐等佐料煮成的汁水，因花椒是主料，又叫“花椒

水”。料水放凉，按照一斤黄豆三两盐的比例放盐，倒入黄豆中拌匀。如果有西瓜，挖出瓜瓢，掺到黄豆中，口味更好。因为有了西瓜加入，酱豆在民间又多了一个别称，名曰瓜豆。

在日头下暴晒是做酱豆的重中之重，决定着酱豆成不成。三伏天晒酱豆，是农人们祖祖辈辈总结出来的经验，天越热，晒出的酱豆越入味。寻个连一丝云彩都没有的大晴天，母亲将料水浸润过的黄豆，分装在一个个瓦盆里，摆放在房檐下墙头上，任由骄阳毒烤，热风劲吹。酱豆气味浓郁，很招苍蝇，用白纱布封住盆口，既不耽误日晒透风，又可防止蝇虫落入。晒酱豆最怕雨，一遇水就霉坏，白忙活一场不说，还糟践了黄豆。

连续晒上十天半月，稠乎乎的酱豆便由土黄色变成了深褐色，轻轻揭开盆上罩的白布，一股子浓烈的酱香扑面而来，用指甲蘸点汁水，放到嘴里细细品味，辛香醇厚的味道透过唇齿沁入肺腑，说明酱豆晒成了。母亲从盆里挖出晒好的酱豆，倒腾到坛坛罐罐或者罐头瓶中，置放于屋内阴凉之地，只要密封严不进水，吃一年也不会坏。

（作者系河南省平顶山市人大常委会工作人员）

# 老菜谱，那里有中国烹饪的根

□ 单守庆



图片由作者提供

作者林文郁和编辑田道华考证，这本古色古香的小册子，“可能是清末民初时期川西一带的版本”。

《小菜歌》还有一个名称——《千子图》。在它的编写之时，18世纪发明的照相机还没有大量普及，更是与现在“智能手机，照相随时”的“读图时代”不同，这本“千子图”是没有图的，内中的“子”确是随处可见：

“油盐柴炭米，姜醋酱辣子。”说的内容近乎百姓生活的“开门七件事”，虽然没提到茶，却强调了川菜最为惊艳的调料：辣子，即辣椒；酱辣子，即豆瓣酱。

“青菜与白菜，菠菜姜豆子。”说的是川菜原料。

“豆豉烹苦瓜，韭菜熬茄子。”说的是川菜配伍。

“笋笋厚皮菜，萝卜剥丝子。”说的是川菜刀工。以厚皮菜为例，原料肥厚粗糙，费油且不易入味，但经过精湛的刀工处理之后，煮熟，加入辣椒、大蒜，再用豆瓣酱制。这厚皮菜也称“牛皮菜”，既是一道下饭的好菜，又有解毒止血的食疗作用。

“拿甚炒腊肉，蒜苗蒜薹子。”这是制作川菜名菜的经验之谈：蒜苗宜炒回锅肉；蒜薹宜炒肉丝。蒜苗、蒜薹，这两种“俏头”，都适合用来炒腊肉。

“切葱炒魔芋，剥蒜炒菌子。”说的是川菜调味的讲究，炒魔芋要放葱，以激香气；炒菌子要放大蒜，祛毒增味。可见，“味在

四川”有着深厚的历史底蕴。

“卤水点豆花，淀粉摊皮子。”这是强调川菜的物尽其用，彰显地方美食特色。前者点出巴蜀地区乃产盐省份，盐卤多，巧用盐卤的经验多，其中的“盐卤点豆花”堪称“一物降一物”的经典之作；后者点到天府之国的又一特产：包括玉米粉、豌豆粉、红苕粉、洋芋粉在内的各种淀粉，除了各地通常用以勾芡外，四川人还巧妙地用它摊皮子，既可加入调料单独吃，又可包入食物混合吃。

“石花并洋葱，墨鱼开片子。黄鱼鲍鱼皮，鱼蛋小丸子。牛胶和鳔胶，疏文钱封子。鱼翅与鱼肚，鱼翠讲银子。”这是一口气说出了川菜食材的丰富、名贵。可以想见，当宴席上呈现这些高档原料制作的红烧海参、红烧鲍鱼、麻辣鱼翅、火腿鱼肚等名菜时，也就揭开了川菜的又一个包容性：既有当地的山珍，也有外来的海味。

“品碗打碗好，茶缸酒罐子。”“煨碗抱母鸡，热汤火锅子。”“筲箕木饭盒，醋碟调羹子。”“碗盏怕打坏，装在碗柜子。”“砍刀和菜刀，切菜要墩子。”“锅盖不透气，锅烂补釘子。”“做席要蒸笼，蒸饭有甑子。”“谷物要仓装，吃水有缸子。”这又一股脑地道出餐具、炊具、粮仓、水缸等川菜烹饪所需，也唤起了人们“锯锅锯碗锯大缸”的历史记忆，而有这样亲身经历的人已经不多了。

感谢《四川烹饪》提供了一个展示和交

# 在清词丽句下纳凉

□ 雷克昌

夏日炎炎，酷暑难耐。如何消暑度夏，每个人都有自己的心得。有人说，去逛超市、商店吹免费空调，但超市、商店人多嘈杂，且不是每个家庭附近都有超市商店。有人说在家里吹电风扇、开空调，但空调是耗电“大户”，不环保，不低碳，而且长时间吹空调，还容易得“空调病”。

愚以为，闲来无事，在桌上放几本书，随手翻阅，浏览一些古人纳凉的诗词，在诗词中感受凉凉的景致，也不失为消暑解闷的好方法。

《诗经》无名氏的《蒹葭》：“蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方。”苍绿的芦苇被白色的霜花染白了，苍翠的芦苇本身就让人感觉到秋日的清凉之气，再加上一层白霜，一股初冬独有的凛冽之气扑面而来，更让人觉得遍体生凉。

杜牧的《秋夕》诗：“银烛秋光冷画屏，轻罗小扇扑流萤。天阶夜色凉如水，卧看牵牛织女星。”幽微秋夜，夜凉如水，躺卧天阶的宫女，正拿着扇子一边扑打掠过身旁的萤火虫，一边抬头欣赏太空的牵牛织女星。在摇曳烛光的映衬下，更平添了美艳屏风的清凉。

白居易有《消暑》诗云：“何以消烦暑，端坐一院中。眼前无长物，窗下有清风。散热由心静，凉生为室空。此时身自保，难更与人同。”白居易认为，只要室内少放些东西，坐于窗下，心平气和，自然就会清风徐徐，凉爽便从心底而生。

李白的《夏日山中》“懒摇白羽扇，裸袒青林中。脱巾挂石壁，露顶洒松风。”懒得摇动白羽扇来祛暑，裸着身子待在青翠的树林中。脱下头巾挂在石壁上，任由松树间的凉风吹过头顶。面对炎热的夏日，李白的旷达潇洒应对方法，定然会让他去暑消热，周身凉透！

炎夏阅读“冷”诗，亦可消暑。柳宗元的《江雪》：“千山鸟飞绝，万径人踪灭。孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。”在漫天大雪，飞鸟远遁，行人绝迹的幽僻清冷寒江，竟有渔翁置身孤舟独钓。斯情斯景，似一股股冷气侵入肌肤，渗入骨髓。这，不仅仅是凉了，简直是冷了。

秦观《纳凉》诗：“携杖来追柳外凉，画桥南畔倚胡床。月明船笛参差起，风定池莲自在香。”诗人闲倚胡床，怡神闭目，尽情领略纳凉的况味，不只感官上得到满足，连心境也分外舒适。夏夜纳凉，最美莫过于此。

杨万里《夏夜追凉》：“夜热依然午热同，开门小立月明中。竹深树密虫鸣处，时有微凉不是风。”竹林深深，树荫密密，虫鸣唧唧。在静谧的夏夜，诗人置身其间，感受自然之美，自然就感觉没那么热了。

黄庭坚的《鄂州南楼书事》：“四顾山光接水光，凭栏十里芰荷香。清风明月无人管，并作南楼一味凉。”夏夜，诗人登上高高的南楼乘凉。习习清风，朗朗明月，凉爽的夜风中，不断有淡淡的芳香扑面而来，难怪诗人感叹“并作南楼一味凉”了。

苏轼的《洞仙歌》词：“冰肌玉骨，自清凉无汗。水殿风来暗香满，绣帘开，一点明月窥人。人未寝，欹枕钗横鬓乱。起来携素手，庭户无声，时见疏星渡河汉。试问夜如何？夜已三更，金波淡，玉绳低转。但屈指西风几时来，又不道流年暗中偷换。”此词描述了五代时蜀国君孟昶与其妃花蕊夫人夏夜在摩河池上纳凉的情景。在艳羨、赞美中附着作者自身深沉的人生感慨。全词清空灵秀，语意高妙，想象奇特，首句“冰肌玉骨，自清凉无汗”读来使人周身凉爽，令人神往！

（作者系湖南省作协会员）

