

解渴又健康，夏季饮料这样选

□ 谷传玲

在5毫克/100毫升以下的饮料。当然，稍微高点也可以接受，但如果钠含量得接近运动饮料标准就太高了。比如，某款盐汽水钠含量高达118毫克/100毫升，一瓶(600毫升)下肚就相当于摄入了1.77克的盐。我国居民普遍盐摄入量就超标了，想减盐还来不及，就别再喝饮料补了。

喝甜饮料要控能量

甜饮料的糖含量普遍在8%—11%，一瓶500毫升的甜饮料，能量在160千卡以上，对于减肥者不建议喝。除了糖，脂肪和蛋白也提供能量，所以无糖饮料的能量也未必低，比如豆奶。豆奶是一种蛋白饮料，它既补水又补各种电解质，而且一定量的碳水和脂肪还能延缓胃排空，增加水吸收的时间，所以补水解渴的效果很好。但是豆奶能量较高，例如某款豆奶，一瓶(315毫升)下肚就会摄入高达206千卡能量，这相当于一小碗米饭的能量。

大量运动后不宜喝气泡饮料

如果你的肠胃适应得了冰凉饮品，那就推荐选冰镇气泡饮料。因为研究发现，冰镇加气泡会给大脑传递喝了更多水的信号，从而让你觉得很解渴。

但是这只推荐给没有大量运动，也不是特别渴的人群，如果你身体非常缺水，这种错觉反而影响补水。

这几款饮料补水又解渴

100%纯番茄汁。配料里没有添加糖和盐，100%番茄的酸甜口感，能量只有23千卡/100克，糖含量只有2.57克/100克。番茄红素含量7—8毫克/100毫升，还补钾、维生素B₁、维生素B₆，它们都是随汗流失的营养。

100%混合蔬菜汁。整体而言，蔬菜汁的能量低于水果汁，而且糖含量显著低于水果汁。100%混合蔬菜汁综合了各种蔬菜的营养，钾、镁含量也都非常丰富，所以也

是很适合夏季的饮品。

100%椰子汁。100%纯椰汁在果汁中能量和糖含量都特别低，分别只有18千卡/100克、3.92克/100克，钠含量也不高，只有26毫克/100克，还能补钾，不同于番茄汁和混合蔬菜汁的是，它的口感很清甜，特别适合嘴馋又要控能量的朋友。

脱脂奶。能量只有34千卡/100克，能补汗水流失的水、钾、维生素B₆，还补人体特别容易缺的钙。它富含的蛋白还能延缓胃排空，增加水吸收的时间，补水解渴的效果也不错。

无糖豆浆。就是人们平时喝的普通豆浆，其能量是31千卡/100克，钾含量是117毫克/100克，钠含量只有3.7毫克/100克，夏天补水补钾很不错。

除了以上饮料，你还可以自制绿豆汤、柠檬百香果茶、酸梅汤，只要少放或不放糖就很健康，冰镇一下喝很舒服。

(作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师)

瓷承华夏

宋代是我国单色釉瓷器发展高峰时期，产生了官、汝、钧、哥、定五大名瓷。而定窑白瓷，不一定是艺术性最强的陶瓷品种，但对宋代陶瓷产业发展，以及后世陶瓷装饰技术创新，其作用举足轻重。今天，就带你到白瓷世界一探究竟。

好一个“颜色天下白”

“定州花瓷瓿，颜色天下白。”出自元人刘祁《归潜志》。可见后人对定窑白瓷之独特白净釉色的赞赏和喜爱。

作为宋代白瓷生产技艺最为精湛的窑口，定窑窑址位于河北曲阳县涧磁村，又名曲阳窑。所产白瓷因其胎质细腻、坯体、白净温润的釉色、特殊的口沿装饰方法，颇受上层阶级青睐。定窑继承自唐五代邢窑白瓷工艺技术，其白瓷器型主要有盘、碗、瓶、盒、罐、枕、炉、壶、杯、盂、灯、盏等。

现代科学测量表明，定窑白瓷白度达到60以上，接近70度，跟今天的白瓷标准相差无几。定窑釉色之所以纯净，与其独特的原料加工技术有关。宋之前单色釉瓷器因为胎色较深，施加青釉色彩暗淡，艺术性较差。为突出釉的色彩，往往会采用器物表面装饰化妆土的技法——化妆土纯度较高的黏土，烧成后色泽纯白，能起到有效遮盖胎体颜色，衬托釉色的效果。然而，化妆土制作工艺复杂，需要选取纯度较高的黏土并加以反复水洗沉淀，技术成本较高，采用化妆土制作整个窑身明显不现实。宋代定窑在邢窑技术的基础上，原料提炼技术日益精湛，胎土色泽纯净，施以透明釉则光洁如玉，与南方青瓷形成了鲜明对比。

批量生产技术促兴盛

定窑白瓷一度成为北宋贡御瓷，直到汝瓷的兴起，才退出舞台。白瓷兴盛的重要因素，正在其强大的批量化生产技术和能力。

北宋政治经济发达，对陶瓷的需求量极大。定窑在隋唐五代应用匣钵窑具装烧陶瓷的基础上，创新开发出扣烧技术，采用匣钵垫圈组合的方式，从而实现多件标准瓷器的批量化生产。同时，早期试片“火照”的应用，使得陶瓷批量化稳定生产成为可能，定窑由此成为宋代北方著名的陶瓷制造集散地。

此外，从工艺角度来说，定窑白瓷的兴盛，对后世陶瓷装饰技法的创造奠定了技术基础。事实证明，元明清时期的陶瓷装饰技法可谓百花齐放、百家争鸣，比如影青瓷、青花、釉里红、霁蓝、洒蓝、绿釉、粉彩、五彩等层出不穷，无一不以纯净的白瓷胎和白釉为工艺基础，为后世陶瓷打开了一片新天地。

“大美至简”的美学理念

定窑釉色并非只有白色，还有紫色、红色、黑色等。然而，纯正的白色才是定窑瓷器的主要特点，白瓷也是时人美学理想的重要载体。

白瓷器型丰富，有日常应用及装饰用瓷，如梅瓶、水注、瓷盘、净瓶、直颈瓶、茶盏等，现藏于北京故宫博物院的定窑白釉孩儿枕是其精品代表作。无论从装饰技法上，还是釉色方面，白瓷都遵循平淡、至简的原则，追求“表里如一”，这一点与时代文化吻合，以及由此形成的价值观和美学思想均有莫大关联。宗白华先生说：“中国向来把‘玉’作为美的理学。玉的美，即‘绚烂之极归于平淡’的美，也是一种简约的美。可以说，一切艺术的美，以至人格的美，都趋向玉的美；内部有光彩，是含蓄的光彩，这种光彩极为绚烂，又极为平淡。”

定窑白瓷的质感还与玉器有着异曲同工之妙，堪称“人造玉器”。就玉性来说，玉温润细腻，如脂如膏，而白瓷釉色洁白，莹润如玉。从文化角度看，白瓷与白玉有着密不可分的关系，古代白玉的语义也反映了白瓷的文化含义。也就是说，中国瓷器发展的目标是在向白玉质的方向前进，这一审美思想也推动了定窑白瓷的不断进步，并且与活泼清新的各类纹饰相互结合，使其具有了浓厚的文人气息，造就了定窑白瓷回归自然、朴实无华的美学艺术价值。

(作者系河南省中原古陶瓷研究重点实验室研究员、工学博士)



视觉中国供图

定窑白瓷：薄如纸白如玉

□ 杨兴化

不差，结构严密坚固，构成了吊脚楼的主框架。屋檐、柱子端和前门上方沿用古老的传统制作手法，或雕龙画凤，或雕刻葫芦及花、鸟、虫、鱼等图案。房顶铺青瓦，脊梁顶用瓦块砌成“龙脊”图案，两头翘角，中间饰以“龙宝”，远远看去就像一只展翅欲飞的雄鹰。更令人惊奇的是，这些房屋历经百年风雨不倾不斜不倒，堪称独具匠心，巧夺天工。

西江千户苗寨吊脚楼保存和积淀了几千年苗族建筑的精湛艺术，是中华上古民居建筑的活化石。苗寨吊脚楼是一种房屋撑柱悬空不落地，具有简洁、稳固、防潮的优点，还能节省耕地和建材。在结构、通风、采光、日照等诸多方面，都优越于其他建筑形制。顺应山势，不需要改变山形，却又虚实相间，实处依傍大山，虚处空灵通透。这正是苗族人与大自然和谐共处的体现，让人不得不赞叹苗族先民的智慧和审美。2006年5月，“西江千户苗寨吊脚楼营造技艺”作为贵州少数民族传统民居典型代表，被列入第一批国家级非物质文化遗产名录，以更好地传承与保护这些凝聚着苗族人民非凡智慧的手工艺。

历代苗族能工巧匠的精心设计，搭建出古朴美观的吊脚楼，其因险凌空的顺应之美、亲切和谐的比例之美、灵动轻巧的造型之美和活泼别致的构图之美，具有强烈的地方特色和民族风格。

非遗文化之窗

香

延庆，烙馍有几种常用食法：凉拌，切成2—3厘米的菱形块，与各种蔬菜、如菠菜、莜麦菜等凉拌；油炸，切成3—4厘米的菱形块，入油锅炸脆，蘸上椒盐即可食用；热炒，切成可大可小的块或条，与各种菜，如红萝卜、黄瓜等炒熟，配成色彩缤纷的菜肴；烩汤，切成方块或菱形块，放入煮开的各种味道的汤中，烙馍块汲取汤中味道，好吃有嚼头，烙馍盒，切成3—4厘米的长方形，两片中间夹上肉馅，用淀粉黏住，入油锅炸熟，做成一个个小烙馍盒。现在农家院和饭店一般做这道菜，荤素搭配，味道可口。

随着饮食文化的开发，据说烙馍能做几十道菜，摆在餐桌上，质高异，色美味香。从营养食疗角度看，绿豆烙馍还具有清肝和胃、泻火消暑、美容解毒、降低血压和血脂的功能，符合食疗合一、饮食养生的需求，形成特色菜。

绿豆石一样的小绿豆，在一盘石磨的转动中，在延庆人天长日久的呵护中，从歌谣中款款走来，呈现在非遗美食宴中，散发着悠悠醇香。

夏

刚打上来的井拔凉水，老少爱喝。同样是在井台喝水，大老爷们无拘无束，大姑娘小媳妇却是举止文雅，动作轻柔。无论男女，喝完井拔凉水，就像吃饭一样，往往会有一抹嘴的习惯性动作。男人喝完水，直接用汗津津的手臂在嘴上胡乱一抹，像用破抹布擦桌子一般，毛毛糙糙粗枝大叶，有时候抹完嘴，脸颊仍湿漉漉，鼻头上还挂着闪亮的水珠。女子们喝完水，则是不慌不忙掏出手绢，在嘴唇四周轻轻蘸上几下，如蜻蜓点水般轻盈流畅，细腻柔美。

在我幼时，村小有一位支教年轻女教师，身材娇小，模样好看，皮肤白嫩得像鸡蛋的二层皮儿。她喝水抹嘴的经典动作至今被乡亲传为佳话：“人家那小妮子长理真是俊，喝完凉水抹个嘴都好看。”

本版投稿邮箱 769131563@qq.com

“天上楼阁”吊脚楼

□ 高桃芝



贵州黔东南西江千户苗寨。视觉中国供图

匠根据所处的地理环境，将祖先的造房艺术发扬光大，吊脚楼便在苗族地区沿袭下来，历经千年不衰。

建造住宅时，选在30—70度斜坡陡坎上，在传承传统的干栏式建筑的基础上，创建了穿斗式木质结构吊脚楼。每栋木楼的屋基用石块堆砌而成，坡度越陡，屋基也就越高。为稳固起见，屋基还分两级甚至三级，依山就势。下级竖较长柱，上级竖较短柱，使前面半间楼板与后面半间地

面平行，形成半边楼。每排柱的最外一根自上而下截齐上屋基处，形成吊脚柱，“吊脚楼”因此得名。

每栋楼房就地取材，用从山上砍来的木料，凭一把斧头、一把凿子、一把尺子、一根墨线，就把吊脚楼建好了。建造过程中，匠人巧妙运用长方形、三角形、菱形等多重结构的组合，穿榫合接将整栋楼框架连起来，柱柱相连，枋枋相接、梁梁相扣，不用一钉一铆，衔接无隙，丝毫

石磨转出烙馍香

□ 赵文新

延庆民间流传着一个有趣的传说。据说清王朝在河北遵化建东陵后，守陵人为讨皇家欢心，就把这道食品送进了皇宫。当时慈禧太后骄奢淫逸，端上来的菜最多两口就撤下，再换另一道菜。有一次，御膳房端上了一盘醋熘菜，慈禧太后一看没有吃过，眉头皱了皱，问是什么菜？太监怕拂了她的面子，赶忙回答，还没起名字呢，请老佛爷赐个名吧！慈禧太后慢慢吃了两口，太监就忙着往下撤。谁知她还没吃够，就说：“搁着吧！”太监以为这是太后赐的菜名，马上传下去，老佛爷赐菜名为“搁着”。“搁着”与“烙馍”谐音，按照《说文解字》的字形特点，一般写带食旁烙馍，传递的是食品信息。

那么，流传在河北一带的传说，为何又出现在延庆民间了呢？延庆史料记载，延庆曾属察哈尔省——中国原省级行政区，简称“察”。1952年11月15日，察哈尔省撤销，划归河北省、山西省、内蒙古自治区和北京市。故而，民俗方面是相通的。

在延庆“非遗美食宴”中，我吃到了

农家院中的烙馍，特别的风味让我品尝许久，童年的感受也被激活了，把烙馍视为珍宝。我走进厨房，一探究竟。淳朴的主人指着一个小火磨说：“烙馍吃得好，石磨功不白，石磨能磨出天然的香味呢！”他一边干活，一边讲述摊烙馍的方法。

做烙馍用绿豆。精选绿豆，淘净后晒干，在石磨上碾碎成颗粒状，这样减少浸泡时间。绿豆颗粒在清水中浸泡12个小时左右，泡胀后，经过10多次漂洗，把绿豆皮都漂出去，剩下饱满洁净的绿豆粒。绿豆粒中加入适量的凉水，在石磨上磨出淡绿色的汁液。汁液加水过滤，经过3次大小不同眼的筛子，滤出豆渣，形成细腻的淀粉。将淀粉搅成稀稠适宜的糊糊状，在鏊子（烙饼的器具）或饼铛上，将一勺面糊摊开，一边摊一边用水勺不断地转圈成薄片，待定型后，翻过来烙另一面。文火摊熟，一张薄如宣纸、色如淡玉的烙馍圆饼摊好了，清香的味道特别诱人。

绿豆面具有韧性，摊出来的圆饼薄而不断，拎起来不坏，折上也不会裂。在

一掬井水凉酷暑

□ 梁永刚

晒久了的水发热发烫，而从深井里汲取的井水却异常冰凉，可以消暑降温，冰镇西瓜。民间相传，仿佛井下有种神秘的力量，操纵着水温高低。按科学解释，并非神奇，一年四季，远离地面的井水基本上处于恒温，只是冬天井水温度比夏季低一些，但是相对于地面上冬夏的温差，井水温度变化非常小，因而才会让人产生“冬暖夏凉”的错觉。

赤日炎炎，庄稼人从田间劳作归来，口干舌燥，大汗淋漓，进村不回家，直奔老井去，二话不说，抱着水桶就喝，一通牛饮过后，才起身朝打水人笑笑，算是道谢。有时走到半路，口渴难忍，偶遇挑水的村民，自然不会放过，忙上前摆手说：“喝水水再走！”挑水者放下水桶，满口应允：“喝吧，管饱！”往往是挑水人话没说完，喝水者已趴在桶边。挑水人立在原地，连扁担也没挪开，任其咕咚咕咚喝个痛快。乡亲之间，讨口水喝是人之常情。遇到路人，也一样对

待，豫中人古道热肠的乡风世代相传。井旁老槐树下，便成了临时驿站，路人至此，喝水洗脸。没有取水器具，便在打水人的示意下，直接趴在桶边喝。喝罢，打水人又将水桶一次次倾斜，将水倒进对方手窝，洗掉满脸尘土和劳顿，直觉神清气爽，一番道谢后又接着赶路。

乡亲们水桶里久存的水叫“乌哪子水”，晒得半温不凉，口感不好，也不解渴，远比不上清冽新鲜的井水。庄稼汉喝井拔凉水，颇有碗喝酒的豪迈，手握葫芦瓢，舀来满瓢水，高高仰起头，张嘴往里倒，往往是一半进了肚，一半顺着脖子流。尤其从地里劳作回家，接过毛巾擦擦汗，端盆凉水洗脸，一身的暑热和困乏消除大半。三伏天吃捞面条，乡亲有个饮食习惯，喜欢把刚捞出锅的热面条，放进盛有凉水的盆里过水，哪怕没有臊子，只浇一些蒜汁，也能吃得呼噜呼噜震天响，舒坦又得劲，那真叫一个美。

营养课进行时

炎热夏季，最爽的事儿就是喝一杯清凉解渴的饮料。然而，有人担心喝了含钠饮料反而更渴，也有人担心喝了高糖饮料升糖快、容易堆积脂肪。那么，夏天如何挑选既解渴又有宜健康的饮料呢？

选运动饮料注意控钠

为什么吃咸了会觉得渴？这是因为咸意味着钠含量高。钠离子吸入后会增加血液里的渗透压，体内的水总是会从渗透压低的地方向高的地方流动，血液里的渗透压高了，血管之外的体液和细胞液里的水就会流向血液，然后导致细胞缺水，细胞缺水向大脑发送信号，所以就觉得渴。

国家标准对运动饮料的钠含量要求是5—120毫克/100毫升。如果你没有运动习惯，只是微微出汗，那最好选择钠含量

西江千户苗寨位于贵州雷公山麓，是目前中国乃至全世界最大的苗族聚居村寨。寨内依山而建的一栋栋清一色吊脚楼或半立岩崖，或半悬空中，远远望去，仿佛“天上楼阁”耸立在云霄，气势磅礴，蔚为壮观。

吊脚楼是苗族特有的古老传统建筑，分为半吊脚和全吊脚两种形式，一般有三层。底层因潮湿而不住人，主要用于堆放农具及肥料，圈养家禽牲畜，或用作厕所。二层才是苗家人居住的地方，有堂屋、卧室和厨房等，堂屋即迎客厅，以款待亲朋好友。两侧则为卧室或厨房，宽敞明亮，门窗对称。中堂前檐下，有造型独特的S形曲栏靠椅，成为整栋建筑最显眼的位置，因为姑娘们常在此挑花刺绣，向外展示风采，美其名曰“美人靠”，着实为楼阁增添了几许浪漫色彩。这便是苗族吊脚楼的独到之处，其功能酷似现代建筑的阳台。顶层则用来存放粮食。

史料记载，吊脚楼的形成有历史和自然两方面的原因。苗族是我国的一个古老民族，传说其始祖是蚩尤。涿鹿之战后，苗族先民开始从黄河流域向西南迁徙，历史上经过五次迁徙，现分布在贵州、湖南、湖北、四川、云南、广西、广东等地。苗族先民迁徙至黔东南地区后，为了适应这里的地理环境和气候条件，受到耕地资源少、山高坡陡的地形特点等客观因素影响，开挖地基修筑房屋极为不易，加上气候潮湿、多雾不宜起居，因而苗族同胞便发挥他们的聪明才智，构筑起这种极具特色的木楼——吊脚楼。一代代苗族工

胡同京味儿

北京延庆推出的“非遗美食宴”，让特色美食烙馍，由原来逢年过节吃的奢侈品，走入大众视野，出现在日常餐桌上，为寻常烟火气增添了别样的美味儿。

烙馍，按照延庆人的发音：烙，读gē；馍，读zha。重音放在第一个“烙”字上，“馍”字则轻轻带过，好像这样有轻有重地说，是要把烙馍嘎嘣脆的特点展示出来，充分地调动人们的想象，以急切的心情品尝美食似的。

我最初是从过年的歌谣中得知烙馍这道美食的：“小孩儿小孩儿你别馋，过了腊八就是年。腊八粥，喝几天，哩哩啦啦二十三。二十三糖瓜粘，二十四摊烙馍，二十五磨豆腐，二十六去割肉，二十七杀公鸡；二十八把面发，二十九去打酒，三十晚上熬一宿。”其中，二十四不“扫房子”摊烙馍，可见烙馍的珍贵。

豆棚瓜架

旧时乡下，没有桶装纯净水，也没有瓶装矿泉水，只有纯天然井水，也叫井拔凉水。大热天喝一口井拔凉水，凉到骨髓里，爽到心窝里，是庄稼人的一大快事。

豫中古村多老井，方圆数里没有厂矿企业，也没有废弃物污染，井水清澈甘甜。老一辈常说，老井水是宝贝，人吃马喂，长膘增肥。不单单是赞美水质洁净，还肯定了井水富含人体需要的矿物质和微量元素，人吃了延年益寿，畜饮了毛亮体壮。那时，除非家中来客，方才烧水沏茶，平日里极少烧开水，是节俭柴火，也是习惯使然。说来也怪，整天喝生水，却不闹肚子。

老井水冬暖夏凉。酷暑，在日头底下