

夏吃豆胜吃肉，你吃对了吗

食在民间

营养课进行时

“一天三顿饭，顿顿豆角子，早上炒豆角子，中午炖豆角子，晚上凉拌豆角子，周一豆角子，周二豆角子……”从网上山东人吃豆子的火爆段子可看出，夏季是各种鲜豆丰收的季节，也正是“夏季吃豆，胜似吃肉”传统养生的好时节。豆子真有那么大价值吗？又该怎样吃才营养呢？

补充钾和多种维生素

夏天出汗多，不仅流失水分，也会流失维生素和矿物质，包括维生素B₁、维生素B₂、维生素C，以及矿物质钾和钠。

而毛豆、豌豆、荷兰豆、豇豆、四季豆和扁豆等夏季盛产的鲜豆，正是钾、维生素B₁和维生素B₂的良好来源。这三种豆每百克的钾含量都在100毫克以上，大大碾压了大多数蔬菜的钾含量。其中豇豆和毛豆每百克的钾含量分别高达332毫克、478毫克，就连人们熟知的“补钾水果”香蕉

蕉，每百克的钾含量也不过才256毫克。

以上几种豆除了富含钾，其维生素B₁和维生素B₂含量，在各大类蔬菜中都属于较高的。其中豌豆每百克的维生素B₁含量高达0.43毫克，吃100克就能满足女性每日维生素B₁需求的36%。

另外，除了毛豆和豌豆，其他几种豆的能量也很低，每百克只含20—30千卡，这对于控制体重的朋友来说，可以放心地用它们来补钾、维生素B₁和维生素B₂。

营养吃法各不同

毛豆。毛豆是在大豆八成熟左右收获的，口感鲜、脆、甜，蛋白含量虽然没有大豆高，但在蔬菜中可是数一数二的。毛豆除了钾含量高，镁含量也较丰富，每百克高达70毫克，这在蔬菜中算是名列前茅了。

推荐吃法：煮毛豆。首先，撒点盐搓一搓，再用清水洗一洗，去除绒毛和污垢；其次，趁沸水下锅，然后维持不沸状态煮5—6分钟，等豆荚裂开，毛豆就算煮好了。这样煮的毛豆口感更甘甜，不过它

□ 谷传玲

每百克的能量高达131千卡，超过一般叶菜的几倍甚至十倍，如果要控制体重就必须少吃。

豌豆。不同于毛豆的是，豌豆属于杂豆，其碳水化合物含量较高，每百克含21.2克，比土豆的含量（17.8克）还要高，能量则跟大米饭相当，因此可以替代部分主食，比如直接煮熟吃或掺入大米做成杂粮饭吃。

其他鲜豆。也都属于杂豆，除了钾、维生素B₁和维生素B₂含量较高外，它们的蛋白含量也较高，每百克含量在2.0%—7.4%之间。其中豌豆的蛋白含量最高，为7.4%，这在蔬菜里绝对属于佼佼者。需要说明的是：它们所含蛋白跟大豆一样，也属于优质蛋白，吸收利用率高，这是其他蔬菜和谷物都无法比拟的。

推荐吃法：当菜炒。可以单独炒，也可以搭配肉类或蔬菜蒸、煮、炖、炒，常见菜有豌豆炒香菇、清炒荷兰豆、麻酱拌豇豆、扁豆炒肉丝。

吃鲜豆时注意三点

一是痛风者也能吃。人们常说豆子嘌呤

含量高，痛风病人不能吃。事实上，是干黄豆嘌呤含量高，鲜豆嘌呤含量却不高。比如，四季豆每百克的嘌呤含量仅为277.7毫克，属于典型的低嘌呤食物，所以痛风病人也完全可以吃。

二是做熟透才能吃。豆子中含有皂素、植物血凝素，摄入体内容易引起食物中毒，引发恶心、呕吐等胃肠不适症状。然而，加热可以破坏皂素、植物血凝素，所以只要将豆子彻底做熟，使其失去原绿色，就可以避免中毒了。

三是烹调要少油少盐。很多人吃鲜豆，都喜欢吃干煸的，但是如此烹调很高油，最好还是煮后凉拌，或者少放油急火快炒。如果觉得单独炒味道单调一些，可以搭配酸酸甜甜的西红柿炒，或者用浓香的麻酱拌，以及用鲜香的肉丝炒。

鲜豆作为蔬菜，建议搭配其他蔬菜吃，每天吃300—500克，因为不同蔬菜营养各有优势，所以吃得多样才能使营养摄入均衡。

（作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师）

豆棚瓜架

苦夏如蒸笼，让人身心焦躁，火烧火燎，格外向往清凉之物，睡凉席，吃凉面，喝凉茶，洗凉水，吹凉风。

然而，夏日诸多芳香植物，却自带清凉气息，如石香、藿香、紫苏、荆芥和薄荷。这些可药可食的济世良草，或清香开胃，或麻凉爽口，或解腻下饭，让庄稼人在三伏难耐中，觅得舌尖上的清爽惬意。

豫中乡间，乡亲们极少将新鲜薄荷生调着吃，也不喜欢用它搭配别的食材。偶尔会把晒干的薄荷当香料，类似八角、花椒、茴香。逢年过节，家里来客，煮鱼煮肉时，一把薄荷既除腥去腥，又调节肉鱼之味，使其更加鲜嫩。民间烹饪讲究“一物降一物”，薄荷外柔内刚，凭借一身芳香正气，与肉食腥膻同锅搏斗，最终腥膻邪不压正，让薄荷赢得香草美名。

除了当煮肉大料，豫中乡间更多的还是把薄荷当作三伏天凉茶配料。下地劳作，出汗多，体力消耗大，若是茶水喝得少，很容易中暑。乡亲们尤其喜欢用薄荷茶。掐把鲜嫩的薄荷叶，清水一淘，直接丢进茶壶，咕嘟咕嘟煮一会儿，等到放凉后，捧着大碗喝，麻凉清爽，解暑止渴。稍讲究的人，除了薄荷，还会在壶里放些野菊花、干桑叶、金银花，“老四样”一搭配，便成了有名的乡间野药茶——桑菊薄荷茶，经常饮之，可疏散风热，清利头目，预防夏天感冒。

庄户人家凡事喜欢从实用出发，就连在院里种个花草也是如此。豫中乡间，薄荷入馔的机会不多，其地位远不及石香、荆芥，很难进入篱园菜圃，难逃野生命运。打从我记事起，所见到的薄荷，几乎全是野生的，草丛里、田埂旁、河岸边，随处可见。野草中，薄荷很好识别，浑身青碧，叶片对生，边缘呈锯齿状，所开之花呈淡红、青紫或白色。早年放牛割草时，娃们都备了一个啤酒瓶，临走前，灌上一瓶凉水，再掐几片薄荷叶，塞进瓶里，泡上一会儿，便成清凉解暑的薄荷水。倘若谁有零花钱，从代销点买几粒糖精，取一粒放入瓶中，泡出来的薄荷水，比蜜糖茶还甜，众伙伙争着抢着品尝，总也喝不够。

当年我在乡村中学念书时，一到六月，天热屋里闷，上课打瞌睡，提不起精神。后来，有同学想出了治瞌睡的法儿，下课时去操场边草丛，掐些野薄荷叶，蘸水贴在额头和太阳穴。我试过多次，果真奏效，贴上不大一会儿，便有清香、清凉和清新的气息弥漫开来，神清气爽，倦意全无。

薄荷叶驱蚊效果也不错。乡间草木茂盛，院里屋外蚊虫萦绕。有时我在屋里不出来，祖母就会嗔怪：“刚啊，你不嫌热，在屋里喂蚊子啊？”为了不让蚊子咬我，每次跑出去玩，祖母总会掐一大把薄荷叶，搓揉出汗水，涂抹在我身上，就跟如今喷洒驱蚊的花露水一样。

原来，从薄荷里提取出来的薄荷油和薄荷脑，是风油精、清凉油的主要原料。清凉油辛凉解表，可以提神醒脑、驱蚊止痒，在缺医少药的昔日乡村，用处大，受欢迎，乡亲们谓之“万金油”。清凉油和薄荷油是小孩子的违禁品，看得很紧，不让乱摸，怕不慎弄到眼里，酸疼难忍，伤及身体。孩童们皮肤娇嫩，一旦被蚊子叮咬，身上很快就会鼓起包，痒得难受。这时，大人就会找来清凉油，双手并用，揭开盒盖，用指尖轻轻在黄色膏上一抹，均匀涂在起疙瘩的地方，既可消肿，又可止痒，实乃炎炎夏日必备之物。

按说，风油精的用处远比清凉油多，既可外用，也可内服。但在旧日乡村，用风油精的人，远没有用清凉油的多。仔细想想，主要原因还是风油精不耐用，没有清凉油经济实惠。那时风油精的玻璃瓶很小，里面一丁点绿水，倒不了几回，就见底了，而清凉油为膏状，一次只需用手指头抹少许，就能涂很多地方，节省着用，一盒能使好多天。

勾起我夏日清凉的，何止是家乡薄荷……

本版投稿邮箱 769131563@qq.com

薄荷清凉

□ 梁永刚

“洞天神府”陕北窑洞

□ 高桃芝

窑洞，中国五大传统民居建筑之一。且看陕北，各式各样的窑洞开满土基、山崖，鳞次栉比，如挂在云雾中的洞天神府，给人以雄壮之感，是黄土高原的别样风景，被世界建筑界誉为“没有建筑师的建筑”。

陕北，山大沟深，万壑纵横，其深厚的黄土和丰富的砂石，为建造窑洞提供了天然条件。陕北窑洞历史悠久，自周代起，便开始建造半地穴式窑洞。秦汉以后发展为全地穴式，也就是现在的土窑。明朝中叶，改用石块做窑面墙。明末清初，出现了石砌窑洞，从而使陕北窑洞建筑达到鼎盛。如今，也有了用彩色瓷砖添窑面和分制厅室及上下两层楼房式的新窑洞，住着更加舒适宜人。

陕北窑洞按照建筑材料可分为土窑、砖窑和石窑，按照建筑选址与布局方式分为靠崖式窑洞、下沉式窑洞、独立式窑洞等形式。

靠崖式窑洞就是依靠自然山崖或者土坡而掏挖的窑洞，在黄土垂直面上向内掏挖，根据崖坡的高度和坡度情况可掏挖一层、两层或多层，常常数洞相连。

下沉式窑洞就是地下窑洞，主要分布在黄土塬区——没有山坡、沟壑可利用的地区。其做法是：先就地挖一个方形地坑，然后再向四壁凿出窑洞，形成一个四合院。人在平地只能看见地院里的树梢，看不见房屋。

独立式窑洞是用土坯或砖砌成拱形窑顶和墙身，上面用土覆盖筑成。这类土拱窑洞有半埋式的，也有筑在地上的。独立式窑洞亦称“四明头窑”，即指前、后、左、右四面都不利用自然土体而亮在明处，四面都得人工砌造。比如延安的很多窑洞，就是独立式窑洞。

斩土挖窑是修造窑洞的重要工序。一要选地址，依山傍水，坐北向南，吃水、种田都方便，当地百姓称之为“水食相连”之地。二要择土质，必须坚硬，否则易坍塌、易失火、安全无保证。进入挖窑程序，务必时刻注意，一般都是先向纵深探路，再向左右拓展，拓开一段，休息几天，怕的是潮湿的土质支撑力不强，造成坍塌。窑洞挖好，还要垒



视觉中国供图

炕、打烟囤、筑炉台，进行两次湿泥抹墙工序，最后是请木匠做门窗。

窑洞规模大小不一，都是一户一院，弧形顶通常为高4米、宽3米、深8米左右。一院窑洞一般修3孔或5孔，中窑为主窑，有的前分后窑。窑腿上有小窗，敬祀天地神祇。窑洞都接窑檐，或用砖砌花栏，防止雨水冲刷窑面。佳县、米脂、绥德、吴堡一带，不少人家用木料、石料在窑前形成走廊，这叫穿厦，独具一格，蔚为美观。窑口安装拱形门窗，多用柳、杨、榆、椿之木，窗棂图案花样有“朝阳四射式”“蛇盘九蛋式”“勾连万字式”“十二莲花式”等。窗格疏朗，可供阳光自由地透进室内。

中间主窑洞通常布置土炕，并有灶台等厨房布置。与主窑洞连通的一侧或两侧窑洞一般为通铺火炕住人，作为仓储用窑洞则一般单独存在。富裕人家将窑洞外表面用红砂、石头雕刻整齐做面，更有实力人家窑洞整体都用石块撞成。从挖窑洞到安置好门窗，需要一年时间才可以居住。陕北各地有许多百年窑洞，大都保留完好，还居住着村民。2011年，陕北窑

洞建造技艺被列入第三批国家级非物质文化遗产名录，2018年入选首批国家传统工艺振兴目录。

陕北窑洞简单易建、坚固耐用，节能节地、冬暖夏凉、防火防噪音，是绿色建筑典范。千百年来，窑洞成为黄土上人们居住的首选。古人诗赞窑洞：“远来君子到此庄，休笑土窑无厦房；虽然不是神仙洞，可受冬暖夏凉。”诗人杜甫在陕北窑洞里写出了《北征》《羌村三首》等著名诗篇。毛泽东和他的战友在陕北延安战斗生活了13个春秋，在窑洞里运筹帷幄，决胜千里，领导中国革命走向胜利。所以，毛泽东热情地赞扬陕北：“延安窑洞是最革命的，延安的窑洞有马列主义，延安的窑洞能指挥全国的抗日战争。”

陕北窑洞在华夏建筑史上，在中国革命伟大进程中，书写了浓墨重彩的一笔。陕北窑洞是陕北人民在长期生活实践中，认识利用改造黄土的智慧结晶。

非遗文化之窗

压花画：浓缩的自然景观

□ 赵文新

胡同京味儿

北京世界园艺博览会，萃取上千种植机盎然的植物，构成绚丽多姿的植物王国——如虹、如锦、如金的花朵馥郁缤纷；圆月形、手掌形、披针形、心形等多种叶形卷舒开合。而永葆植物青春的压花画，不仅是一种风格独特的艺术形式，而且更是呈现天人合一的诗意契合。

压花画，也叫植物贴画。指在不同季节采集植物的叶片、花朵、果实、根茎、树皮等，经过干燥压平，按照设计的构图，根据实物的色彩，发挥想象粘贴在纸上、布上而呈现出的立体画。画中植物有的光滑如丝、有的毛绒如棉、有的尖刺如锯，不同质地奇妙无穷，真可谓一花一世界，一叶一菩提。

压花画历史悠久，来源于植物标本。最早的植物标本是从古埃及公元前305年的坟墓中出土，距今大约2300年，现存放在英国皇家植物园。至于植物标本何时成为压花艺术，现已不可考证。我国用压花制作工艺，可追溯到清

朝。传闻，印度高僧进朝见大清皇帝，随行带了两株佛教圣树——菩提树。诚心信佛的皇帝，下旨将其种在紫禁城内。这两棵树经悉心呵护，长得枝繁叶茂。深秋时节，落叶翩然如蝶，有人将飘落的树叶压平干燥后，漂成米黄色。宫中的工匠高手在上面精心绘制佛祖的神像，像画在纸上一样精细逼真。这些菩提叶画作为高档皇家礼品，赐给有功之臣、各国使节及众僧侣。这大概是压花艺术的另一种形式，也是我国早期的压花作品。至今，在广东韶关丹霞山、厦门普陀寺等许多朝圣地，仍会看到有菩提树以及用菩提叶脉制作的卡片、书签等工艺品出售。

我国的压花画出现比较晚。20世纪50年代，干燥剂发展使日本压花艺术得以迅速发展，到20世纪80年代才传入我国。如今，压花画一般采用国画构图方式，讲究疏密相间、虚实平衡、主次揖让、呼应生情，与我国悠久的传统文化一脉相承。

北京世界园艺博览会期间，延庆区博物馆开展“博物馆里过周末非遗体验欢乐多”活动，聘请该区成教中心园艺专业教师、植物贴画非遗传承人辛金萍现场指导大家创作。辛金萍从大学接触植物贴画，

20多年来巧手搭桥，将七彩植物和艺术画拼接融为一体，先后走进多家单位进行培训、讲座，上万人亲身体验，感受其艺术魅力。2018年12月29日，北京广播电视台新闻频道“北京时间”栏目，以“用植物打开园艺新世界”为题，报道她教学植物与园艺碰撞下的特色课程。

辛金萍的作品具有鲜明特色，为传承、传播植物贴画赋予新的内涵。她的获奖作品《冰雪盛会》，将棉花当作画的主题背景，用撕、揉、搓、捻多种技法，把赛场上的白雪做得错落有致、形象逼真，用树叶、树皮做陡峭的海陀山，玫瑰花瓣做健将，在雪道上驰骋。一幅气势雄浑的飞雪图制作出来，再现了家乡延庆作为冬奥赛场之一的自豪感。

植物贴画辅以画框、底板、衬纸、黏合剂、颜料等材料，经过几个步骤完成。采集。晴空万里的日子，上午9—11时这段黄金时间，植物枝叶和花朵最富生机。在不践踏植物的前提下，选择黄、橙、蓝、紫、红等鲜艳夺目的花朵，和完整、饱满的叶子。充分利用植物材料的色彩、纹理等，因材施意，因意取材，去立意和构思。

银耳，又叫白木耳、白耳子，因其附木而生，色白如银，撕成片后如同耳状而得名；又因其洁白如雪，亦称雪耳。

银耳本是一种野生稀有珍品。在深山峡谷、森林茂密的地方，青刚栎、山乌柏、米槠栲、柿、桃、李、桑等阔叶树，因受自然界腐生生物的腐蚀，一旦死亡成了腐朽木后，遇到适宜的气温和湿度，藏有银耳菌种的地方便冒出一朵朵“白衣天使”来，宛如盛开的菊花——这就是天然的银耳。由于这种野生银耳堪称名贵食用菌，故常被封建统治者作为“长生不老药”享用，或作烹饪原料，或列为山珍只在高级宴席上露面。

人工培植银耳发源于福建、四川、贵州、湖南等地。大致分三个阶段：从段木栽培到木屑瓶栽，改木屑瓶栽为袋栽，以棉籽壳代替木屑在银耳房的培植架上种植。特别是福建古田县为发展我国银耳生产积累了许多新经验，从20世纪60年代开始，该县采取段木砍花、半天然式人工栽培，到70年代实行室内瓶栽银耳，80年代改为塑料袋栽培，90年代在银耳房的地面和培植架上种植，攻克一个又一个技术难关。如今，全国银耳产量近90%来自古田，古田因此被誉为“银耳之乡”，古田银耳被列入中国国家地理标志产品。

银耳的营养价值众所周知，它含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、多种维生素和矿物质，以及对人体极为有益的银耳多糖等。药理研究显示，银耳性味甘平，有生津、润肺、滋阴、养胃、清热、补脑、强心、益气、和血等功能；所含的多糖物质对抗肿瘤、抗炎症和抗放射伤害有一定的作用。其特点是，滋阴润肺而不腻滞，健胃补肺而无刺激，对患有崩中漏下、支气管炎、肺热咳嗽、胃肠有热、神经衰弱、病后体虚等症者均有良好的保健效果。

银耳的吃法较多，尤以烹制羹汤见长，甜咸均可。经常喝点银耳羹既大饱了口福，又对强身健体、补益体质大有裨益。银耳羹好不好喝，除了所用食材质量过硬外，主要看黏不黏糊，胶不多，软不软滑。喝到嘴里胶质满满，软糯糯地润滑入喉才是理想的银耳羹；否则要大折扣，口感就会差。其做法是，将干银耳用水浸泡，待银耳充分发透后，洗净撕成碎片；配料该涨发的涨发，该洗净的洗净；临上锅时，加入适量清水，倒入养生壶、砂锅、炖盅或压力锅内，细熬慢炖，直至出胶黏糊而成。

银耳羹多以冰糖入味，配料有莲子、桂圆、红枣、百合、芡实、荔枝、杏仁、花生等。用银耳、枸杞、冰糖、蛋清等制作的枸杞炖银耳，是古城西安的风味名羹，不但腴滑香甜、胶汁浓厚、红白相间，而且具有较好的滋补功效。赣菜中的银耳羹鸡汤，是将银耳羹炖好后，兑入鸡汤，再复炖片刻，调好味，既有鸡汤的鲜美味，又有银耳羹的软糯佐托，经常饮服对阴虚体弱、心悸不安、失眠多梦等有一定的食疗作用。

《桂蔬蔬鲜》记载：辅佐刘邦灭秦楚“三杰”之一的张良，屡见战功，成为汉王朝开国元勋。汉政权建立后，他眼看刘邦、吕后没有善待韩信、彭越等开国大臣，心灰意冷，就辞官隐居了。期间，他以当地银耳清炖为羹食用，一来补养身体，二来以示自身清白。据此，民间就有将银耳羹谓之“清白菜”。

可不，夏天喝一点银耳羹，不仅有利于清热解暑、祛除内火、补充水分、增强体力，而且让五脏六腑更清白，让身心更清爽。（作者系中国科普作家协会会员）



(图片由作者提供)

加工。相对于植物的种子、果实等，叶片花片收集较容易。把采集新鲜、平展的植物材料放在两层蜡纸中间，利用加热工具在较短时间除去水分，用蜡封住，这样可以长时间保持颜色和光泽，植物就能“永葆青春和靓丽”。根据主题，画出底稿，修改满意后进行粘贴。

粘贴。编筐编篓，贵在收口。在贴画中，粘贴是收口的关键。对花片、叶片适当修剪、加工、组合，成为理想的材料。如三色堇，剪去花边，就是栩栩如生的蝴蝶图案。用镊子小心夹住敏感脆弱的材料，用牙签粘芝麻粒大小的乳胶粘贴。食指再按压几秒，防止粘后起皱。

植物贴画，浓缩自然景观，融合绘画与装饰技艺，是人与自然和谐相处的一种动感表达。制作中，用手、用眼、用心，将植物抽象的美转化为具象的画面，并赋予它们生命的美的艺术。