

酸酸甜甜 冰糖葫芦

天气变冷,有一项专属于冬天的美食又要出现,那就是——红红火火的冰糖葫芦。嘎嘣脆的糖衣、酸酸的山楂果,是童年记忆里最美好的味道,无论是白发耄耋的老人、还是牙牙学语的孩童,只要是中国人,想必都能对有关冰糖葫芦的趣事有所回忆吧?

传统做法



1 红果洗净后拦腰切开,挖去果核,将两瓣合上。用竹签将红果串起来,每串 8 个。



2 案板洗净,薄薄地抹上一层油备用。开火热锅,倒入 1 勺油滑锅,倒掉余油。



3 绵白糖倒入锅中,加水不断搅拌,将火调至最小慢慢熬制。待糖液由翻大泡转至翻小泡。



4 颜色变黄之后,用筷子蘸少许糖液放入冷水中冷却。



5 将串好的红果贴着熬好糖液上泛起的泡沫轻轻转动,裹上一层薄薄的糖衣。



6 将裹好糖衣的红果放到抹油的案板上冷却即可。

小贴士

糖液在加热的初期会翻大泡,待大泡逐渐变成小泡,颜色也由最初的白色变成黄色时,就是裹糖衣的最佳时刻。

◆链接◆

冰糖葫芦的故事

娃娃还没有睡意。男人笑着讲故事,都是老掉牙的。女人建议讲一个新的,娃娃吵着说,就讲讲冰糖葫芦吧。男人咂几下嘴,开始讲这个故事。话说宋朝的皇帝宋光宗,最宠爱的黄贵妃有病了。黄贵妃面黄肌瘦,吃不下去饭。御医用了许多贵重药品,不见什么效果。皇帝只好张榜求医。一位江湖郎中揭榜进宫,为黄贵妃诊脉后说:“只要用冰糖与山楂煎熬,每顿饭前吃十枚,不出半月病准见好。”贵妃按此办法服

后,果然如期病愈了。皇帝自然大喜,展开了愁眉。后来这方子传到了民间,老百姓就都吃上冰糖葫芦了……

娃娃睡得很香甜,天亮了才醒。男人已经在外屋开始熬糖。娃娃蹦到男人的身边,男人熬好了糖稀。拿筷子蘸一点,放到水里弄凉,咬咬,不软,不焦,有点脆。男人知道火候到了,蘸冰糖葫芦熬糖的火候是关键。

男人抓起穿好的山楂,灵巧地在糖的泡沫里打轻滚,依次摔

在娃娃面前的水板上。案板是梨木的,在清水里浸泡过很多年了,温度低,木头具有吸水性,可以帮助糖葫芦冷却定型。拎起一串冰糖葫芦,娃娃惊奇地发现它们穿上了晶莹剔透的糖衣。

太阳出来了,寒风呼啸着,男人推着自行车,自行车前把上是一个草把子,上面插满了红彤彤的冰糖葫芦。娃娃和女人在门口张望,看着男人和一群穿上糖衣的红果果消失在天地间。

文/李民

油条做菜——糖醋素排骨



材料:莲藕 1 节(约 100 克),油条 1 根、蒜头 3 克,精盐半小匙,番茄沙司 2 大匙,绵白糖 1 大匙,白醋 2 小匙,清汤 25 克,植物油 500 克(耗约 30 克)。

做法:

1、先莲藕去除藕节,刨皮后洗净,切成筷粗的条,浸泡在清水中。

2、将油条对半掰开,用剪刀剪去两头,再剪成均匀的 5 段,分开成 10 段,然后,用竹筷将油条段串过挖空待用。

3、接着,再将藕条塞入油条中,两段露出些藕条,即成素排骨。

4、蒜头剥衣,拍碎,剁蒜末。

5、锅洗净置中火上,舀入植物油烧至八成热时,放入素排骨,炸至酥脆时,用漏勺捞出,沥净油

待用。

6、原锅留 5 克植物油,置中火上烧热,下入蒜茸煸香,然后,倒入番茄沙司翻炒,加入清汤、精盐、绵白糖烧沸。

7、再加入白醋熬至糖醋汁浓稠时,倒入炸好的素排骨,颠翻均匀,待糖醋汁包裹素排骨时。

8、淋上 5 克植物油,翻炒均匀,出锅装碟即成。

小贴士:

1、藕切条要匀称;油条剪成长短适中,约 3 厘米长。

2、素排骨入油锅炸时要掌握好火候,防止炸焦。

3、白糖和醋要最后放,酸甜的口味才能出来。

4、也可以将炸熟的素排骨装碟,再浇上茄汁,但没有入锅烹制的入味。

性与健康

男人的 7 大勃起杀手

男人阴茎的勃起本领,不仅关系到性爱满意度,与男人的尊严面子也密切相关。很多人知道衰老、滥用药物、外伤等因素会影响男性勃起,但据美国《性医学期刊》报道,一些鲜为人知的小事也会导致勃起功能障碍(ED)。

老穿牛仔裤

调查发现,牛仔裤是男性健康的隐形杀手。穿过紧或不透气的裤子,会使男性盆腔内的血液循环不良,导致会阴温度过高,影响勃起功能。

吃醋妒忌

《美国社会学》杂志刊登的一项涉及 3005 名男性的新研究发现,当女友与他的男性朋友言谈举止过于亲密时,该男子发生 ED 的几率就会大大增加。

科学家分析指出,男人往往会将“女伴与别的男人距离更近”视为一种潜在威胁,这种担忧是妒忌心理的体现,最终会影响到自身性驱动,甚至导致 ED。

皮肤过敏

美国一项涉及近 4000 名男性的新研究发现,患有湿疹(一种过敏性皮肤病)的男性发生 ED 的危险会增加 60%。科学家表示,与湿疹有关的炎症可能会影响男人的血管系统,增加 ED 危险。专家建议,增加体

育锻炼和服用维生素可以帮助减少体内炎症的发生。

看色情片

美国性心理学家戴维·扎尔德调查发现,在观看大量色情片后,人们的大脑无法马上处理其它信息,注意力难以集中。性爱时,也不能集中精力享受对方带来的性刺激,勃起程度较差。

经常憋尿

刊登在美国《行为研究与疗法》杂志上的一项研究发现,经常憋尿会导致细菌增多,可能造成逆行性尿路感染,还可能引发前列腺炎,进而带来早泄、射精痛等症状,影响男性勃起功能。

吃得太油

美国性健康专家奥斯卡·麦克亨瑞指出,对男性来说,性爱时要保持坚挺、持久的勃起,需要多器官配合。一顿油腻、不健康的饮食,会极大地抑制睾丸激素的分泌,还会让血液集中到肠胃,进而降低勃起。

女人的眼泪

美国《科学》杂志刊登一项新研究发现,悲伤情绪和女人眼泪会导致男人性趣顿失,雄激素水平骤降,性唤起明显减弱。这一结果与女性是否有吸引力无关。

科学家分析称,眼泪可能会通过男性鼻腔传递某些化学信息素,进而让男人不能勃起。