

## 儿时掬起的那捧清泉,你还记得吗?



一首《泉水叮咚》勾起了我儿时的记忆,那时候林间的野果摘下来就可以吃,山涧的泉水,捧起就可以喝,沁凉沁凉的山泉水,甘冽清甜,沁人心脾。大自然的物华天宝,赋予人们原始天然纯真的馈赠。

今天社会进步了,科技发达了,我们喝上了管道输送的自来水,科技净化的纯净水,吃的果蔬也越来越漂亮。但是,总感觉少了舌尖味觉的跳跃、新鲜甘甜的刺激,此时,儿时的味道,令我们更加怀念。

上世纪80年代的一位老人在铁山森林发现了一口好泉水,甘冽清甜、源源不断、冬暖夏凉,周围的村民视之若宝。记得那时铁山以西的老家到我家就是提一壶铁山山泉水,那时候的水啊特解渴,特甜……每天放学回家第一件事就是把桌子下的壶拖出来倒上一杯,一口饮下,那感觉太好了。老人一心想让更多的人喝到这甘冽的清泉,经历了多番波折后,终于如愿以偿。2017年1月14日,巴蜀梦天然弱碱矿泉水正式上市销售。

巴蜀梦天然弱碱矿泉水来源于铁山国家森林公园地下530余米深处,与世隔绝,水质经过上千年的沉淀和矿化,富含多种营养物质,保留了儿时的深井水的原汁原味,甘冽清甜,沁人心脾,带你重温儿时味道。经历千年的矿化,巴蜀梦矿泉水富含偏硅酸、锶、钙、镁、钾、钠等营养元素,1994年被鉴定为国家级优质矿泉水。

达州市百益巴蜀梦食品有限公司是达州市人民政府重点招商引资项目,项目地址位于达州市通川区复兴镇九龙村,总投资七千万元,项目占地面积20.3亩,总建筑面积9700平方米,引进国际先进生产线3条,可实现60吨每小时水处理。保留了水的原始风味及营养物质,为达州人民的饮水健康保驾护航。

儿时的我们不明白为什么井水烧开后会产生白色的水垢,我们误以为白色水垢是因为水中所含的杂质产生的。经过科学技术的检测,证明这些白色物质是水中富含的钙镁离子加热后生成的碳酸钙和碳酸镁。而这些“水垢”的主要成分碳酸钙是人的重要钙源之一,其人体内的留存率达34%,高于其它钙剂,是价廉物美的补钙剂。专家建议经常饮用富有营养元素的优质矿泉水有利于人体健康。

·张春华·

## 生活指南

喝茶解腻消脂  
事实真的是这样吗?

你可能听过这样的小窍门:在手上油的时候,用茶叶水洗手,既可以祛除味道,又能洗掉手上的油。所以很多人认为,在大鱼大肉之后喝杯茶,能够帮助身体尽快的祛除掉多余的油脂,不仅能解腻还能消脂。事实真的是这样吗?

## 解 腻

解腻其实是油脂摄入过多,有了油腻的感觉之后,能够加速分解油脂的一种感觉。对于茶水来说,这与其中的咖啡因有一定的关系。因为咖啡因对于胃肠道的消化有一定的影响,达到一定数量后会刺激胃液和胃蛋白酶的分泌,从而加快油脂分解的速度。但是,如果进食后马上喝茶,反而会因为胃肠道受到过度刺激而引起消化不良,还有可能因为其中的鞣酸和茶碱,增加患结石的风险。所以建议喜欢喝茶的朋友们最好吃完饭后半小时之后再喝茶。

## 消 脂

有的人认为茶叶中的咖啡因有助于脂肪的分解,的确,咖啡因跟减肥确实有一定的关系,但是必须要同时配合饮食控制和运动,否则成效微乎其微。而且晚上大量浓茶,因为咖啡因摄入影响睡眠,反而会造成身体代谢紊乱,甚至有可能增重。而对于茶叶中的儿茶素来说,确实有一些研究中表明,对代谢有促进作用,但是由于研究的数量较少,还不足以支持喝茶能减肥的理论。

所以,偶尔因为吃多了喝茶解解腻是可以的,但是希望依靠喝茶减肥是不切实际的。更应该做的是,在平时就注意饮食摄入搭配平衡,搭配适量的运动。可以适量的喝茶,但最好不要在晚上大量浓茶。

## 茶叶小知识:

茶是跟红酒、咖啡齐名的世界三大饮品,喝茶在很多国家都有着悠久的历史,不仅因为其味道和口感为人们所喜爱,其中对于健康的促进作用也不可小觑。茶是由茶叶的叶子加工而成,然后直接用开水冲泡。根据茶叶制作过程中的发酵程度,将茶叶分成了不发酵茶、轻发酵茶、半发酵茶、全发酵茶和后发酵茶。茶叶发酵的时间长短,决定着其中的多酚类物质经过氧化后形成的红色氧化物的数量。

(据人民网)

## 绿色企业展示

## 炒米 达城不该被遗忘的美食

·王元达·

上个世纪50年代前,达城经常会有这样的画面:寒风凛冽的夜晚,一个老人肩挑着一个担子,一侧是炭炉和水壶,一侧是木桶,里面摆放着炒米,红糖、粗瓷大碗、汤勺等,用地道的达州方言话拉长了声调,炒米带儿化韵,在街头巷尾吆喝:“炒米(儿)糖开水——炒米(儿)糖开水——”



那时,凤凰山半山腰的白岩寺还在,寺庙钟鼓不时敲响,响彻达城夜空。“夜听白岩钟敲响”是达州城旧时的十大景观之一。

夜间,另还有打更人的声音。更夫通常一只手拿锣,一手拿竹梆,边走边敲,“笃笃——咣咣——”还不时喊叫:“天干物燥,小心火烛”——

此时,“卖炒米(儿)糖开水”——白岩寺的钟声“咚咚——打更人的“笃笃——咣咣”与“天干物燥,小心火烛”等声音相互交融,成为达城人梦中安详的微笑,难以忘却的回忆。

炒米糖开水,即炒米与红糖用沸水冲泡而成,酥脆清爽,纯甜适口。寒冷的冬夜或清晨,喝一碗炒米糖开水,一股热气直贯中肠,浑身透着温暖,寒意顿消。

上世纪50年代初,达城还可看见街摊炒米糖开水,现在,已被遗忘,杳无炒米糖开水。有的年轻人甚至还不曾听说过。上世纪八九十年代,有的农村“走人户”时,招待客人还可见一碗加了荷包蛋的炒米糖开水。现在达州的农村,不知还有吗?

达州炒米的制作,起初是用“阴米”炒制而成。选上等的糯米(达州人称酒米)大火煮熟,米粒拨开阴干,谓“阴米”。阴米与桐油炒过的沙子按1:1的比例倒入铁锅里,用锅铲不停地翻炒,再用米筛耐心筛掉沙子,即成炒米。用沙子炒过的阴米,明净圆润,入嘴脆香。另有一种炒法,便是不放沙子,只用香油爆炒,这又叫油米,香脆黄亮。

上个世纪70年代,炒米有用机器直接炒制而成。寒

冷的冬天,常可看见一个汉子挑着担子走街串巷,时不时大声武气地吼几句:“打炒米”——师傅出炒米时,惊天动地一声响,压力锅盖在袋内轰然而开,浓郁米香扑鼻而来,白花花的炒米又香又泡又大。

但这种机器制作出来的炒米,若用于炒米糖开水,吃在嘴里软绵无力,无脆香感,味同嚼蜡。今天,达城滨河路偶尔会看见有人贩卖白花花的炒米,便是机器制作出来的。

其实,用阴米炒制而成的炒米不该被遗忘。

曾经,炒米糖开水是最实用的养生饮品。赶上班的冬晨,抓一把炒米放在碗中,加点红糖,用沸水冲泡,再配之点心,驱寒饱肚养生。若加些姜丝,还可治风寒感冒与咳嗽。若再加些芝麻、花生、核桃、枸杞、大枣等,更是一种多功能的保健小吃(饮料)了。炒米和红糖都性温,能益气补血、驱寒暖胃、祛湿除痰、容养颜。

炒米,还可用于鸡汤泡炒米。舀两勺滚沸的鸡汤倒进碗里,再抓上一把炒米撒进去,霎时,在袅袅升腾的热雾中,浓郁的香味便充盈着味蕾的开放。

同样的道理,其它的汤类也可泡炒米,老鸭汤、牛肉汤等。注意的是,吃的时候,不待炒米泡化,即用汤勺舀起,慢慢地啜饮,细细地咀嚼。即便是山珍海味,也抵不过这一碗鸡汤、老鸭汤、牛肉汤等泡炒米来得温暖、舒适、惬意。

炒米,有如此众多的功效与美味制作方法,难道该被遗忘吗?

## 美食周刊

13982899765  
18281852900  
13308241000

## 味道记忆

## 酒馆火锅

致力打造达州本土知名火锅品牌

南大街总店电话:2666887  
都市花园店电话:2666886  
北外旗舰店电话:2660007  
加盟热线:18381883111