

入秋三分虚 进补正当时



味道记忆

母亲做的腌辣椒

我们乡下那里的腌辣椒，有的地方叫剁椒、辣味酱，还有叫辣椒渣的，名称不一而足。家乡的秋天仿佛是从腌辣椒开始的。

毋庸置疑，母亲是周遭十里八乡做腌辣椒的好手。腌辣椒，是我们乡下一年到头不可或缺的腌菜，我家就更是如此。母亲拣上一段晴好的日子，一大早就挑着两个大菜篮，将菜园里色泽红亮的辣椒悉数摘下。在一两个小时的洗抹后，母亲挺起倦累的身，又将它们放到早已准备好的筛箕上晾干水分。入夜，母亲拿好大小饭盆、菜刀和砧板开始剁辣椒了。我们小孩在旁边剥大蒜瓣儿，一个个鲜熟的辣椒先是被母亲切成两半，再切成条，然后又剁成小块儿。母亲将我们剥好的大蒜清理，大点的再剁细点，掺些晒至小半干的嫩绿刀豆条和块块饱满的生姜片，放进夏末初秋做的香豆豉，撒足细盐，屋里渐渐地弥漫着腌辣椒的香味了。半夜，我一觉醒来，母亲还在昏黄的油灯下默默地劳作——净盘、装坛、压罐、封缸及至存熟……成家后，才隐约体味到母亲持家的劳苦和艰辛。

犹记得上世纪八十年代初，我在离家较远的一所乡村中学读高中。每次返校，除了要带萝卜丝、豆角或茄子等少营养的干菜外，母亲总忘不了给我满满地装一大玻璃罐腌辣椒放在米袋中，以备调味食用。还真莫说，我有时各类作业做晚了，或背记课文英语单词忘记去食堂吃饭了，这每月一罐的腌辣椒确实起到了不可小觑的应急之用，伴我度过了一个又一个令我难忘的日子。可以说，母亲做的腌辣椒鲜辣、醇香、味美，它已完全溶进自己的血液里去了。

如今，母亲年近古稀，劳力远不及当年，但她依然侍弄些菜园，种上辣椒；依然到秋后做些辣椒酱，用瓶瓶罐罐装好从乡下送来给我们吃，这似乎是母亲自以为可以保持的一种荣耀。

看着这些腌辣椒，仿佛看到了母亲那依然忙碌的身影；吃着这些腌辣椒，宛若吃到了母亲用心血凝结而成的琼浆。回望母亲做辣椒酱的这事儿，我想该是我要报答母亲的时候了！（杜学峰）

健康指南

莲藕

1、消除秋乏

秋天很容易感到疲劳，这就是秋乏，莲藕含有丰富的维生素和铁、钾元素，不仅能改善秋乏，并且可以增强体质，抵抗病毒。

2、润肺止咳

入秋后天气变凉，很容易引发咳嗽哮喘，常吃莲藕能有效预防咳嗽，如果咳嗽比较厉害，可以用莲藕榨汁喝，效果较好。

芋头

1、养发生发

经常脱发的人，头发变得稀疏，许多人用了生发剂发现效果也一般，其实不如多吃点芋头，对生发养发有一定帮助。

2、保护牙齿

芋头不仅营养丰富，而且氟含量还很高，具有洁齿防龋、保护牙齿的作用，尤其是换牙期的小朋友平时多吃点，会让长出的牙齿很健壮。

红枣

1、补气养血

红枣是秋季进补第一选择，它不仅营养丰富，而且有非常好的补气养血的作用，把红枣

切成片泡水喝，更容易被吸收。

2、健脾养胃

秋季脾胃虚弱，容易出现腹泻的人，每天用红枣+党参一起泡水喝，不仅能健脾养胃，还能增进食欲，提高肠道消化能力。

冬瓜

1、清肺排毒

许多慢性咳嗽都是肺内毒素引发的，如果发现吃药效果一般，不如多吃点冬瓜，排出常年老痰，对肺热咳嗽哮喘，都很管用。

2、减肥修身

肥胖困扰着很多人，也容易引发各种疾病，有人花大价钱去买减肥药，岂不知冬瓜是减肥圣品，它能把脂肪转化成热能排出体外。

南瓜

1、驱除蛔虫

生冷食物吃的多，难免会有寄生虫进入肠道内，影响身体健康，炒熟的南瓜子，有很好的驱除寄生虫的效果，杀灭后会排出体外。

2、治糖尿病

南瓜含有丰富的钴元素，钴不仅能促进人体新陈代谢，并且有很好的造血功能，另外，对防治糖尿病，降低血糖有特殊的疗效。（综合）

主编 戚劲松
编辑 张春华 龚克

官方微信 dzwbwx
官方微博 dazhouxinwen

爆料热线:2382258

广汽传祺达州穿越4S店

全新上市 都市精英大6座SUV
传祺GS7 探享新天地

售价：14.98—20.98万

传祺GS3 风潮由我
新网智智联SUV
领潮上市

售价：7.38—11.68万

GS7&GS3联合上市 9月2日下午2点 恭迎品鉴

达州市穿越汽车销售服务有限公司
地址：南外杨柳工业配套园区D3-2广汽传祺4S店（好一新五金机电市场对面）
销售热线：0818-2321222 0818-3315999 售后服务热线：0818-268999

知味苑

主题宴席

—就在知味苑—

永恒婚宴 快乐宝宝宴
温馨生日宴 幸福乔迁宴
不老寿宴

Z H U T I Y A N X I

招聘：服务员、迎宾、收银员、营销人员

幸福热线：0818-5339999
地址：达州市通川区南门口滨江名苑一楼A栋