

春节过后 牢记六点饮食注意事项

生活指南

在经历了春节各种美食的轰炸,还有放纵的日夜颠倒的生活之后,一下子就要回归到规律的生活,相信很多人都是好不容易适应的,不仅仅是人的心理不适应,即使是身体也不适应。

春节期间可能每天都会熬夜,聚会,暴饮暴食,白天可能睡到中午才起来,起来就面对着大鱼大肉的食物,三餐不定,零食肆意食用,这样就造成了身体中营养失衡,并且由于三餐的不稳定,造成了肠胃不适,并且大鱼大肉油腻的食物吃多了,还可能发胖,所以在肆无忌惮的食用之后,节后就是要注意饮食的时候了。



那么在春节过后要如何饮食呢?

1.由于春节期间日夜颠倒,可能没有食用早餐,那么节后重新回到正常的工作生活的时候,一定要吃早餐,只有吃了早餐才能提供你上午上班所需要的能量,并且可能在春节期间伤了肠胃,早餐最好吃一些好消化的食物,例如小米粥这类好消化并且还养胃的食物。

2.春节期间的饮食可能都是大鱼大肉、油炸食品之类高热量的食物,蔬菜这些可能就很少吃到,所以在春节之后饮食要清淡一些,多吃一些蔬菜水果,补充维生素,减轻肠胃的负担。

3.虽然春节期间大鱼大肉吃多了,但是节后还是要注意蛋白质的补充,可以选择瘦肉丁或者瘦肉丝,烹饪方式也简单一些,不要做的太重口,最好清淡一些,煮的也软烂一些,比较好消化,减轻肠胃的负担。

4.现在的年轻人大部分都无辣不欢,在春节聚会的时候可能会吃了很多辛辣的食物,在节后恢复的时候最好就不要再吃辛辣的食物,因为辛辣的食物会刺激肠胃,加重肠胃的负担,节后饮食最好就是清淡些。

5.春节期间聚会很多,而中国人的传统就是聚会的时候少不了酒,亲朋好友之间难得相聚一堂,肯定就少不了推杯换盏的喝上一些,而酒喝多了伤胃也伤肝,所以在节后的调养恢复阶段的时候就要少喝酒甚至不喝。

6.对于春节期间吃多了导致发胖的人而言,在春节后就适宜吃一些粗粮、蔬菜、水果之类的食物,少吃油腻的食物,并且少食多餐,不能直接选择不吃,本身在春节期间属于暴饮暴食,而节后节食绝食的话,会更加重肠胃的负担,可以适当的吃一些低热量,粗纤维的食物,这样会比节食绝食减肥的效果更好。

总而言之,在春节放纵过后,回归工作正常生活中,生活要规律,三餐定时定量,生物钟要调整好,不然在工作的时候会觉得很疲惫,不能马上进入工作状态,饮食要清淡,易消化。

(春华)

味道记忆

乡村年味糍粑香

故乡的春节是热闹而祥和的,家家户户打糍粑过年是最热闹的重头戏。



糍粑圆圆扁扁,白白嫩嫩,是一种糯米绿色食品,也是过年必吃的传统美食,口感细腻爽滑,并伴着一股别样的谷物芬芳,令人惬意舒畅,乡亲们把它作为吉祥如意、五谷丰登的象征,期盼新的一年像糍粑一样甜甜蜜蜜、团团圆圆。

糍粑好吃,制作工艺却很繁琐。一般是前一天晚上将上等的糯米淘洗浸泡,第二天把糯米滤干水,放入木甑子(一种木制的蒸饭大桶)蒸熟,再放入石臼捣烂,揪成小块,揉圆,压成圆饼。再加上每家的制作量大,少则几十斤糯米,多则上百斤,单靠一家人难以完成。因此,乡邻们打糍粑时往往是互相邀约,互相帮忙,几家人聚在一起,一边欢声笑语,一边打做,更加烘托出新年的喜庆气氛。我特别喜欢这种场面,既热闹又有趣,整个乡村沉浸在浓烈的年味之中。

打糍粑用的是一个四四方方的石臼,约有上百斤。待糯米蒸熟后,将那雪白的、冒着蒸汽的糯米饭倒进石臼,四名男子各手握一根茶木槌,一上一下,交错用力,轮流对打,嘴里喊着“哼呀哟哟,哼呀哟哟”的号子,每每下槌时,无不抡圆了胳膊,恨不能一槌就把一石臼的米粒都捣碎。“噹”的一声,打槌被糯米粘住,拔不出来了,对方赶紧将木槌放入旁边的凉水桶蘸蘸,帮助搓刮槌子粘上的米浆。经过几十次翻扒,捶打,糯米饭变成了黏糊糊的一团,就可以收槌了。打糍粑是力气活,一场糍粑打下来,换了几波人,个个都累得面红耳赤,气喘吁吁。打累了的坐下来一起说笑谈天,抽烟喝茶,邻里气氛显得更加融洽。

打好的糯米团抬放到涂抹了一层食物油的案板上,女人们手忙脚乱地把米团从木槌上撕下来,趁热揪成块,放在手里,左手拇指与食指做成圆圈,然后用力一掐,只听得“噗”的一声,右手顺势一捏,一只亮晶晶、光灿灿的糍粑就滚落在案板上,待全部捏好后,在案板上压扁,一个个糍粑就做成了。圆似银盘的糍粑整整齐齐地堆码起

来,通过风干冷却,直至变硬,便可将糍粑放入清水中浸泡,防变味、开裂。只要经常换水,可存放到第二年夏天。

在除夕的爆竹声中,每家每户要吃年夜饭了,最丰盛的菜肴摆满一桌,乌鸡炖蘑菇、水煮鱼、炸排骨、酱牛肉、农家腊肉、粉丝汤、青菜豆腐,荤的素的、凉的热的全有。但丰盛归丰盛,一盘黄灿灿、香酥酥的油煎糍粑总少不了。正月初一,家家早餐是煮糍粑、甜酒、鸡蛋,冒着袅袅热气咬上一口,满嘴香喷喷。正月初二,拜年的人接踵而至,一个个糍粑是相互传递亲情的礼物,蕴含着祈盼大家平安幸福的心愿。

糍粑吃法多样,可以根据个人口味,烧着吃、炸着吃、煮着吃、蒸着吃、烤着吃。在我的记忆里,将糍粑放在铁架上,用炭火烤的糍粑最香、最好吃。故乡的冬天很冷,一家人经常围坐在火盆旁烤火,这时可以把糍粑用文火慢慢烤,轮流翻边,看着糍粑受热后一点点胀大鼓起来,用筷子轻轻捅一下,把适量的红糖放到小泡泡里,再多烤一阵便焦黄焦黄的,整个屋内飘满了淡淡的清香,馋得人直流口水。有时,我们还喜欢扯下表面那层黄灿灿、香脆脆的锅巴,裹上果冻,满满的一口,则是另有一番风味,就像那温馨的年味,绵软醇香,纯厚甘润,令人回味无穷。

·钟芳·

