

## 人体矿物质的补充

专家们列出了人体所需的最重要的矿物质可从何种食物中摄取得到。

**钙质** 含有丰富钙的食物，包括牛奶、乳酪、蜜糖、乳酸、杏、肝脏、萝卜及椰菜花等。

**铁质** 要获得足够的铁质可以多进食肝脏、鸡蛋、豆类、绿叶蔬菜、葡萄及小麦面包等食物。

**锌** 肝脏、海产、菠菜、黄豆、葵瓜子、蘑菇、橙汁、洋葱及鲱鱼等，均含有丰富的锌。

**铜** 含铜质较丰富的食物，包括豆类、硬壳果、肉类、海产生物、葡萄及萝卜等。

**钾** 葡萄、无花果、桃、番茄、青萝卜、花生、海产、杏、香蕉、马铃薯及葵瓜子等都含高量的钾。

**锰** 要吸取这种矿物质，可以多食香蕉、麦片、芹菜、蛋黄、绿叶蔬菜、豆类、肝脏、硬壳果及乳酪。

**铬** 贝壳类、啤酒、胡椒、肝脏、牛肉、蘑菇及麦皮等，都含有这类矿物质。

**碘** 可从食物盐、牛奶、乳酪、鱼类、酸乳等食物中获取。

**碘** 海产食物中含量最丰富。  
**镁** 可从麦皮、蜜糖、绿叶蔬菜、海产生物及菠菜中获得。

**硒** 红米、花生、椰菜花、洋葱、大蒜、肝脏、鸡蛋、白菜及番茄等，都有丰富的硒。硒可从食盐中摄取。(光中译)

**指甲的信号** 指甲会透露你的健康情况，值得经常留意。

指甲碎裂是女性常有的困扰，缺乏铁质可能是原因之一。人体内缺铁时，指甲会变得特别敏感，并且容易碎裂。若发现此情况，就得小心补充铁质了。富含铁质的食物包括深绿色菜叶类、鱼类、豆类和全谷类。

指甲出现白斑可能显示体内缺锌。富含锌的食物包括海产类、菠菜、菇类、全谷类及葵瓜子。

黄指甲则是缺乏维生素E所致，也可能是淋巴系统或呼吸系统有问题的征兆。

富含维生素E的食物包括深绿色食物、水果及米。(宁强译)

刊头设计 黄功

本版编辑 周矢



## 生姜可治多种病

生姜具有温暖、兴奋、发汗、止呕、杀菌解毒等作用。其治病之功效有如下几点：

1、对外感风寒引起腹痛及头痛发热者：用生姜一两片切碎加红糖，以沸水冲泡，乘热服后，即卧床盖被，出汗即愈。

2、老人患慢性咳嗽：当用生姜捣汁半匙，饴糖1匙，开水冲服，一日2—3次。

3、食物中毒而引起吐、泻者：用生姜一两、外加紫苏叶一两，水煎加红糖适量，一日两次服用。

4、对患有慢性胃炎、胃痛、吐清水者：则用生姜、桔子皮各4钱煎服，一日2—3次，有止痛止呕之功效。

5、患风寒骨痛、关节疼痛者：取生姜、葱白酌量捣烂炒热，用纱布包之，熨敷患处，一日3次。

6、患有支气管哮喘者：用生姜一两捣碎，与白芥子3钱，加烧酒研成糊状，取纱布两层剪似棋子大小，将药液

粮食与水果不混放：粮食易发热，水果受热后因水分蒸发而变干瘪，而粮食吸收水分后易霉变。

面包与饼干不混存：面包含水量较多，两者存放在一起，面包就会变硬，饼干会失去酥脆。

鸡蛋与生姜、葱类不混放：蛋壳有许多小气孔，生姜、葱类的强烈气味，易透过小孔进入蛋内，使蛋变质。

茶叶与香烟不混放：茶叶对气味的吸附作用特别强，混放在一起，会把烟叶中辛辣味吸收，使冲出的茶水味道不正。

粘上，贴在肺俞、大椎、膻中三个穴位上1小时左右，痛则取去，以不起泡为度。如此反复使用，颇见疗效。

食物存放五不混

粘上，贴在肺俞、大椎、膻中三个穴位上1小时左右，痛则取去，以不起泡为度。如此反复使用，颇见疗效。

粘上，贴在肺俞、大椎、膻中三个穴位上1小时左右，痛则取去，以不起泡为度。如此反复使用，颇见疗效。

粘上，贴在肺俞、大椎、膻中三个穴位上1小时左右，痛则取去，以不起泡为度。如此反复使用，颇见疗效。



## 我总是忘不了

晓曲

三年前，我刚刚开始写文章。

是一个炎热的夏天的下午，我到一家编辑部查找一篇我三个月前寄去的一篇散文。办公室里坐着一位头发掉光了的中年人，一副深度近视眼镜架在他的鼻子尖儿上，他正伏案看稿。门没有关，我走进门去他并没有发现，他正手执一支红毛笔，在稿纸上刷刷地往下划杠杠，只一秒钟，一页稿纸便划去了一多半。我看他那副全神贯注的样子，真不敢打扰他，只好轻轻地咳嗽了一声。

他听见了，没有抬头，只是从眼镜上头瞟了我一眼，威严地问：“什么事？”

我怯懦地说查一篇稿子。

他说：“这里有规定，不用的稿子不退！”说完，又低头划他的杠杠去了。

我迟疑了一下，向前

跨了两步，小声地说那稿子花了我多少心血，多想得到老师的指点。说了好一会，他头也不抬地指着

我前面的桌子上的一大堆稿子，说：“自己查去。”就不再理我了。

无奈，我只好一篇篇查下去，查了一个多小时，翻过去的稿件至少有三百余篇，却始终不曾查到我的那篇稿子，只好愤愤地瞪了那个不抬头的秃顶编辑一眼，恨恨地走了。从那以后，这个秃头在我的脑子里存下了深深的印象，几次做梦用砖头把秃头的秃头砸得满头是血，终也不解恨。还发誓一定要在这家报纸上发一篇稿件。

但半年后，我的另一篇散文被这个编辑部录用了。

良友：

前天下午，我遇到这样一件事。

我是个修手表的。那天我拿了一块我没有修好的电子手表，到一家专修电子表的店里，请那位师傅指点一下。我诚心诚意低声下气说了许多好话，那位师傅只冷冷地瞪着我，连眼睛上戴的放大镜也没有取下来，就挥手叫我“走！”我真不懂，现在的人怎么这么冷？人和人难道就是这么一种关系？王巧凤

了，编辑约我去开个座谈会。那稿子改了几十处地方，我心里十分感激那位为我润湿稿件的编辑，心想，编辑部并不全是秃头那种冷若冰霜的人，我一定要听到改稿子的这位编辑。

可梦也没有想到，我这稿子的责任编辑，恰恰就是这位秃光了头发的中年人，我的稿子就是他改的。

你们说，当我见到他时，该说什么好呢？我后来想，也许每天找到编辑部的人太多了，或者我原来的那稿子写的太臭了？也有可能这位老师那天情绪不太好？

但我一直没有敢问他，他早忘了那次查稿子的那个人了。

这件事我总是忘不了。

## 白云章羊肉水饺

白剑波

在西安回民风味小吃中，白云章的羊肉水饺要算独具一味，它以调料繁多，清香适口，



制作精细，在群众中享有盛誉。

饺子距今已有1500多年的历史，南北朝时，在我国北方“形如偃月”的饺子已“天下通食”了，只是当时不叫“饺子”而称为“角子”。

元代回族形成后，对汉族饺子的配馅、和面等工艺进行了改进，使羊肉水饺成为回族人民喜爱的风味小吃。

白云章的水饺始于



30年代末，经营不久就名扬西安，馅料是由

白云章的创始人安让、安儒、安鸣三兄弟经多年经营实践而配制的：肥羊肉作馅，绞碎拌糊，用花椒、大香、茴香、桂皮、丁香、良姜、白芷、草果等八种调料调成水馅。因白芷去腥，草果启酥带香，所以，白云章的羊肉水饺肥而不腻，香而不膻，这是其一大特点。

选料考究，制作精细是白云章水饺另一特点。选择新鲜肥羊肉，

剔去云皮和筋腱，将肉洗净切成核桃大的块，绞碎拌成糊状，打进调料水，加入拌好的葱、面酱、香油及压去水分的鲜菜，制出的饺子馅不出水，能成丸。和面的水温要求冬热、春温、秋凉。面团先软后硬，筋韧光滑。包出的饺子“薄皮大馅小窄边”，大小均匀。食时蘸以黑醋油泼辣子，一咬流油，醇香扑鼻。

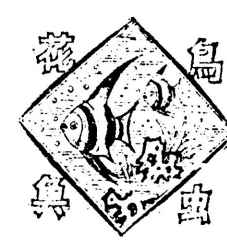
今年元月，白云章新楼落成后，改机器包饺为手工包饺，恢复传统配料，专人负责配馅、包制，保证了水饺质量，使白云章的羊肉水饺香飘古城。

## 炒虾仁不碎不糊

要使虾仁不碎不糊，第一，剥出虾仁后，要立即用冷水洗去虾仁表层粘污物、泥沙。第二，用洁净纱布将虾仁绞干取出，加精盐一勺拌匀，放半小时（有冰箱放入冷藏室更好）。第三，炒时，打入蛋清1至2只，搅拌透再入油锅。

（红峰）

要使虾仁不碎不糊，第一，剥出虾仁后，要立即用冷水洗去虾仁表层粘污物、泥沙。第二，用洁净纱布将虾仁绞干取出，加精盐一勺拌匀，放半小时（有冰箱放入冷藏室更好）。第三，炒时，打入蛋清1至2只，搅拌透再入油锅。



## 却说奴才

井谷射



得到汉宣帝的重用，可是惹恼了已死的霍光的奴才，还得叩头谢罪，可见奴才的威风。所以《汉书》中还说：“百官以下，但事冯子都。冯、王两个都是霍光的奴才，百官围着两个奴才团团转。这是奴才不但大于主子，而且大于朝中百官的铁证。如此看来，这篇《羽林郎》倒是纪实诗话，百官尚且如此，‘酒家胡’不过是个年青的老板娘，或者是老板娘的小闺女，自是不在话下了。这样看来，有时候奴才比主子还要可恶许多，不能因为奴才，就把奴才同奴才这个概念视为等同，一概予以同情，那些作恶的奴才，也该同主子一同打倒的好。

太经济上的底，是他心中的真实盘算。鸳鸯这个人物很复杂，拒婚是可敬的，不过也还有半个主子的另一面，不能看得太简单化的。

说到奴才比主子有权的事，封建社会中一向如此。汉乐府《羽林郎》里，有个现成的材料：“昔有霍氏奴，姓冯名子都，依仗将军势，调笑酒家胡。”这倒不是写诗的人杜撰的，《汉书·霍光金日磾传》说：“初，（霍）光爱幸监奴冯子都，常与计事，……后（霍）家与御史大夫魏相）两家奴争道，霍氏奴入御史府，欲塌大夫门，御史为叩头谢乃去。”按，汉代的御史大夫即是副丞相，而且这时候，霍光已经死了，魏相正

得到汉宣帝的重用，可是惹恼了已死的霍光的奴才，还得叩头谢罪，可见奴才的威风。所以《汉书》中还说：“百官以下，但事冯子都。冯、王两个都是霍光的奴才，百官围着两个奴才团团转。这是奴才不但大于主子，而且大于朝中百官的铁证。如此看来，这篇《羽林郎》倒是纪实诗话，百官尚且如此，‘酒家胡’不过是个年青的老板娘，或者是老板娘的小闺女，自是不在话下了。这样看来，有时候奴才比主子还要可恶许多，不能因为奴才，就把奴才同奴才这个概念视为等同，一概予以同情，那些作恶的奴才，也该同主子一同打倒的好。

## 盆栽米兰的过冬

米兰的特性耐热力强，怕冷，要使家庭盆栽米兰安全越冬，必须注意以下几点：

1、秋天要停止施肥。米兰喜肥，但是到了秋末，应当停止施肥，以免提前促发新梢，已发嫩梢，若是晚秋或初冬促进枝梢的老化，可在最末一期花（即九月至十月）以后，施上一次钾肥。在冬季要控制浇水，当气温降到摄氏十度左右时，米兰停止生长，进入休眠期。此时蒸发量很小，只要保持土壤湿润就行，土壤太湿，会引起烂根。最好二十天左右浇一次水，具水质和天气而定。

2、出房时，先将花盆移至南向房间的门口边，打开门窗接受室外空气的锻炼，三至五天后再搬至室外。（王素敏）

3、定植。在春季要将盆栽米兰适时出房，室内气温不低于摄氏五度，米兰就可安全越冬。不足摄氏五度时，可套上塑料袋（上部一定要开口），但套袋时间不宜过长，否则会出现落叶、发霉的情况。早春的气温变化大，出房不宜过早，一般要到清明边，日平均气温稳定在摄氏十二度以上才安全可靠。出房时，先将花盆移至南向房间的门口边，打开门窗接受室外空气的锻炼，三至五天后再搬至室外。（王素敏）

