

# 怎样发制海味干货

李冬秋

海参，常见的海参有梅花参、刺参、乌参（灰参）茄参（杂参）。将海参十五克至二十克用开水浸泡五至六小时，用剪刀剪开，剔尽肠壁筋，用食盐搓洗一下，凉水冲净，置于空暖水瓶内，然后冲进沸水，盖好瓶塞，待十二小时后即可取出待用。如果一次泡发海参较多，可采用另一种方法，即将干参放在清水中浸泡十二小时左右，

待其回软后，用剪刀剪开，剥去肠子，再放入锅中加清水煮1-2小时后捞出，放入清水盆内（水以淹没参体为度），然后加入火碱（用量为十斤干参用火碱二两），温水冲开，倒入参盆内，待六小时后取出，再置于冷清水中浸泡0-10小时，待参体膨胀后即已发好。然后再用清水漂洗，再放于清水中浸泡即可。燕窝，将燕窝置于

盆中，用沸水浸泡至回软时，移清水碗中，借清水的折光作用，摘除绒毛、沙粒、杂质，漂去血丝，去掉根部，撕开用温水洗净，移入干净的容器中，加碱用沸水冲开（燕窝一两，碱一钱五分）盖好四分钟左右取出，再放入沸水内浸烫，待其膨胀呈散状时取出，再用稀醋酸液中和，清水漂洗，挤净水分即可。

海蜇，将海蜇用水搓洗，去净沙粒，剥去附着的褐红色藻衣，然后放在清水中浸泡两小时后捞出，再将海蜇切成丝，换清水再洗数次后，放在清水中半小时左右起水，食用时以冷开水过一遍即可拌佐料食用，这样做成的海蜇清脆爽口，味美可口。



## 辣椒的美容

吃点辣椒，不但有调剂口味、开胃健脾、活血御寒、抗菌杀虫之功，而且具有美化容颜之益。

福州路的「美味斋」菜饭，颇受顾客欢迎，怎样才能烧出一「美味斋」风味的菜饭呢？

一、注意比例要正确，如以一千克大米计，需要上等猪油一百克，水七百克，大青菜五百克。二、操作是个关键，铁锅内油热后，先倒入青菜（放适量盐），然后加入大米不断翻炒，再放水，此时火要大，直炒到水干为止，把铁锅内的米转入钢精锅内，最后用文火烘十五分钟即可。这样烧出的菜饭香糯可口，请君不妨一试。（林华）

## 怎样烧菜饭

辣椒除富含维他命C、胡萝卜素、多种有机酸外，还含辣椒碱。辣椒碱就令人舌辣，并有刺激唾液及胃酸分泌、促进胃壁蠕动作用。此外，摄入辣椒碱，还能通过强心活血，改善面部肌肤的血液营养供给而增润面容，令人面富光华、容光焕发。为什么嗜吃辣椒且对辣椒碱耐受性强的人常红光满面？道理就在此。当然，辣椒大热，宜慎食。（许家和）

## 豆腐作解酒菜

逢年过节，如果丰盛的酒席上添一碗家常豆腐，既营养丰富，又可解酒。国外一些著名的营养学家研究认为，豆腐中有丰富的半胱氨酸和维生素B<sub>2</sub>及维生素E。半胱氨酸易溶于乙醇并迅速排泄，维生素E和维生素B<sub>2</sub>也是酒精代谢的必要物质，可减少心脏、肝脏负担。因此，饮酒时把豆腐作为佐酒菜有益处。（洪波）

## 最佳刷牙时间

在日常生活中，人们一般在早晨和临睡前刷牙，其实，刷牙的最佳时间应该是每次进食后三分

钟内。医学专家认为，口腔内细菌分解食物残渣产生的酸性物质，会腐蚀溶解牙釉质而引起龋齿，这个过程一般在饭后三分钟左右开始，所以饭后应立即刷牙。小孩喜欢吃零食，容易患龋齿，应该养成定时进食刷牙的良好习惯。（兴华）

软透无粘性时，用手指一捏即透就行。油发则先将鱼肚用温水刷洗干净，沥干后下油锅浸炸，待其膨胀焦脆时取出，放在碱水中脱去油质，然后用稀醋酸溶液漂洗脱碱，再用清水冲几遍，即可备用。

鱼翅，鱼翅有两类，一类是经过退沙、去皮、剔骨肉等加工制成的明翅，另一类是未经加工去皮、退沙的皮翅，因此泡发方法各异。“皮翅”要先浸泡在清水中，待其软化后，洗净去污，并将翅边剪除，移入锅内烫煮后，立即退沙去翅根、腐肉，再移在锅内用微火煮软，然后取出放在清水中，将残留的脆骨去掉，再装盆上笼蒸烂即可。如果是“明翅”，可直接用水浸软

干贝，用清水洗净，再将干贝放入大碗中，加入料酒、葱、姜、鲜汤上锅蒸三至四小时，干贝完全膨胀起来，这时干贝呈金黄色，有光泽和鲜香的气味即可。

鱿鱼，将鱿鱼干置于清水中浸泡回软后，再放入烧碱溶液中（10斤鱿鱼干用0.5-0.8两烧碱，浓度30-40%之间）浸泡4-6小时，待鱼体膨胀时，再将鱿鱼取出，用清水反复冲洗脱碱，然后再用清水浸泡随时备用。泡发的鱿鱼，必须在2-3天内内外处理完，否则会立即回缩。

## 异物堵喉急救法

当异物入喉，不仅会立即引起难受，不能说话和呼吸，如果在四分钟之内不及时抢救，将会由于窒息给患者造成缺氧性损伤。时间一长，有可能死亡。别看堵塞现象不常见，但也由此夺去了不少人的生命。切莫掉以轻心，一旦发生，懂不懂急救办法，往往意味着患者生死之别。因此，要抢时间送医院抢救。

现介绍一种海姆利契急救法，分四步进行：

- 1、从患者背后，把患者腰部抱住；
- 2、一手握拳，将大拇指一边对准肚脐和肋骨之间的腹部；
- 3、用另一手将这拳握紧，向患者腹部快速向上推推；
- 4、重复压推，直至异物排出。

噎塞急救术可针对不同情况采取相应方法：

- 1、当患者坐着时，救助者可站立在患者的坐椅后，施行上述手法；
- 2、当病人躺倒在地、已经缺氧而昏迷时，先让病人仰卧，尔后双脚叉开跪在病人的大腿两边，手掌底部按在肚脐和肋骨之间，另一只手压在上面，快速向上推挤；
- 3、自己发生噎塞时，又无他人可在场，可一手握拳，另一手按住拳向内和向上推压，或者把腹部快速有力地顶向桌角或水平面等任何可作压迫的物体。
- 4、如病人是一岁以下婴儿，要把小孩仰卧在你的膝盖上或躺在牢靠的平面上，也可让小孩背对着你坐在你膝盖上，把你的食指和中指作为衬垫置于小孩的肋骨下，然后快速但须轻柔地向上和向内推挤。除了上述情况，这种推压方法也可酌情用于抢救溺水者。



岁末寒天，西安织袜二厂技师徐信义在室内盆养的并蒂莲，奇迹般地突然拔节猛长，十个花枝每枝都开出4-5朵鲜艳的花朵。林积令摄

## 人造毛皮洗涤法

洗人造毛皮衣物时，先将它放入冷水中浸泡，然后用水清洗掉上面的浮土拧干，再放到洗衣粉溶液中（一立升水放一二克洗衣粉），水温以四十至五十度为宜。衣物随浸随洗，最好采用淋洗和揉洗的方法，如用刷洗，以顺刷为好。洗后将衣物在温水中投一二遍，再到清水中洗净，然后拧干晾起。衣物清洗时要注意轻洗、轻揉、轻刷，以免掉毛。衣物晾干后如发现绒毛紊乱，可用刷子轻刷梳理，即可平顺。人造毛皮的衣服在存放时不需放卫生球。

（张廷勋）



## 食物防癌十要

- 一、不吃霉变的花生、大米、黄豆、玉米、花生油等粮油类食物，杜绝黄曲霉毒素的污染，减少肝癌。
- 二、少吃盐腌制品和亚硝酸盐处理过的食品，如咸鱼、咸肉、泡菜及腌菜等，则可减少食道癌。
- 三、少吃熏制和烘干的食物，避免苯并芘对食物之污染，减少胃癌。
- 四、少吃脂肪、肉类和使身体过于肥胖的食物，减少乳腺癌、结肠癌的发生率。
- 五、少喝高酒精度的饮料，如长期过量饮用高度白酒和咖啡等，可导致喉癌和肝癌的发生。
- 六、应少用辛辣调味品，如肉桂、茴香、肉蔻等，以防加速癌

本刊设计：张氏浪

- 七、多吃新鲜的蔬菜、水果和谷物，以增加体内V<sub>A</sub>、V<sub>P<sub>a</sub></sub>、V<sub>C</sub>、V<sub>E</sub>等，抑制癌细胞的繁殖。
- 八、多吃富含粗纤维的食物如胡萝卜、红薯、芹菜等，可稀释、降低肠内毒素，增加粪便量，减少直肠癌之发生。
- 九、多吃富含微量元素的食物，如硒可使化学致癌物所诱发的肝癌、消化道癌、皮肤癌及淋巴瘤受到抑制；碘可抑制甲状腺癌、乳腺癌、子宫内腺癌和卵巢癌的发生；钼可抑制食管癌和肝癌的发生。
- 十、多吃含天然抑癌剂的食物，如十字花科蔬菜、辛辣、梨、猕猴桃等，海藻类的海带、裙带菜、紫菜以及大蒜、红枣、银耳、香菇、和蘑菇等。



## 识龙小记

贵培熙

我六岁那年的腊月，父亲将张新驹的画，刚贴墙上，就被我嚼碎几把，撕成了碎片。气的他冒了火，操起笤帚疙瘩，捶我的屁股。

正在院里张灯的祖父，听见我邪乎的嚎啕，急急慌慌跑进窟。他牵了父亲手中的“家法”，把我揽在怀里，边给我揉屁股散疼，边叮咛我往后不敢太痞。我假在“救星”的胸前，抽泣道：“乖乖不要见那大蜈蚣嘛，它蜇人死疼死疼。”

祖父嘿嘿笑了，说那画上画的，叫龙，不是曾蜇我打滚儿的毒蜈蚣。我揪着他下巴上的山羊胡，摇着头道：“你骗人！那纸上画的，和我妈煮馍用的家什，一点也不像。”

“你懂个甚？”父亲白了我几眼，手指点着已粘在一

块的画：“这龙，是鳞虫之长。”

——就是水里的鱼儿和地上的虫虫们的王，灵异的跟神神一般。平常变成个这，变成个那，很少显真身，露本形的。他能飞得上天，钻得入地，擒得了妖，捉得住怪。呼口气，晴朗朗的云上，转眼会罩上黑墨墨的云彩；发声叹，万甲高空，立马就炸响轰隆隆的雷声；流滴汗水，顷刻就有哗啦啦的大雨落地。多亏这灵兽兴风作雨，要不，人呀，庄稼呀，牲畜呀，通统会渴死、旱死。”

后来，随着年岁的增长，知识的积累，我对龙的认识“深化”了。知道世间其实并无如父亲所说的神乎其神的龙，他不过是古人，把水陆两栖的“猪龙婆”——鳄鱼，加以美化、神化的产物。然而，被视为尊严、祥瑞和超凡能力化身的“虫王”，在我国确实是受着神神也似的尊崇。无论是天上的星宿，地上的山水，无论是花草树木，飞禽走兽，以及城池地域、器物用品中，叫龙这龙那的，多如星汉，数说不清。就连乡间天寒地冻之时，人们给冷得发抖的黄土脊背上，苦盖的谷草编织的帘帘，也美其名曰“龙具”。不仅“万民之主”自诩为“真龙天子”，便是“真龙”们所穿之衣、所居之室、所眠之榻、所乘之车等，都名之以“龙套”、“龙庭”、“龙床”、“龙舆”。于是，我对于龙，也神之敬之了。

在十二生肖中，人们唯独没有见过血肉之躯的活物就是龙。以龙做为自己民族象征的中华儿女，又用灵巧的手，创造了“龙雀”、“龙舟”、“龙驹”等，形形色色，五花八门，翱翔于天，伏波于海，驰骋于野。今天，当岁月之舟，又一次驶抵“龙年”的码头之际，十亿“龙的传人”，无疑将会以龙骧虎步的英雄气概，开拓前进，谱写“东方巨龙”腾飞的新篇章的。

故缀此“识龙小记”，以志。