

老年文苑

甲辰秋游记



□安新明

今年国庆假期后,我和老伴决定拿着早已做好的“攻略”,出去走走、转转。因为我们已年逾七旬,就选了节假日过后“小游十来日”,一是人少,二是车票也好买,秋高气爽,不紧不慢,我们背上包包就出发了,游玩好几个地方,真是身心舒畅。

(一)

我们第一站来到忻州。为什么选忻州?因为在网上看到国庆假期期间忻州很火,而且前多年我去过。不过,这次我们主要是想看忻州古城,据说这是近年来当地政府花了8年时间精心打造的,如今很是火爆。

我们进了忻州,道路宽阔,绿树成荫。古忻州大变样,古街要转完得3个多小时,雄伟壮观的古城墙,气势磅礴。满街两边都是晋北小吃,碗托、杂面饸饹、莜面栲栳花、漏疙瘩等,应有尽有,吃食店就有几里长。晋北小吃是这里最大的特色。

第二站我们走进雁门关。关隘,以前未曾看过。长城第一关是山海关,在秦皇岛,最远的是嘉峪关,与这两个关联的还有阳泉的娘子关,这仨我都看过,雁门关没去过,着实遗憾。雁门关是国家5A级旅游景区,这里群峰挺拔、地势险要,凭着险峻的地理环境,有着“一夫当关,万夫莫开”“天下九塞,雁门为首”等评价,号称“中华第一关”。

汽车疾驰,窗外群山连绵,远远望去,雄伟的长城如同一条正欲腾飞的巨龙,蜿蜒盘旋在崇山峻岭之中。车子慢慢穿过山路“十八弯”,一上去便到了。爬坡入关,看瓮城之大,观两山之险,令人振奋,不禁感叹古人选址真是了不得。北宋杨家将的故事,就发生在这里。

雁门关归代县辖,古代县城内的几个古迹我们也留了影。古语讲山西省的“南绛北代”,南面是新绛,北面是代县,两个历史文化名城雄踞南北。

(二)

台儿庄位于山东省枣庄市,著名的台儿庄战役就发生在这里。作为运河重镇,这里还是北方水城。

台儿庄是古时京杭大运河有名的

老码头,来往的商贾船家在这里转运物资、停留歇脚。那时,这里舸舰弥津,沿河商铺店家达千家之多。

在台儿庄古城,码头呈船状修建的街道,游人如织。相传,乾隆几次下江南都在这里停留,并赐其“天下第一庄”之美誉。古城也叫古水城,这里水路纵横,两边灯火辉煌,呈现出一幅壮丽的水乡上河图。在古城,还可参观台儿庄大战旧址、原始民居、台儿庄大战纪念馆等。拉洋车的老先生介绍,国庆假期期间,每天前来打卡的游客有10万之多。

山东省济南市是一个以“泉”著称的城市。以前我来过,这次感觉多了几个大商场,矗立起了许多高楼,趵突泉和大明湖也扩大了园区,一切都充满了新气象。

(三)

河北石家庄是东西南北铁路交通的大枢纽,城建搞得很好。我最想看古称定州的正定,看古城和“87版”电视剧《红楼梦》中的宁国府。我们腿脚慢,因要走着看,便雇了个电车,走一处看一处,还在位于正定的国家乒乓球训练基地前合影留念。两三个钟头,我们把古城转了一大圈。

定州古城比稷山县城大两三倍,文物保护单位同样保护得很好。定州主打旅游,城门楼、城墙及鼓楼等不断完善,绿化也错落有致、井井有条,真可谓历史文化名城之典范。

这趟旅程,我们还去了天津。天津古称津门,旧时是外商云集之地。原来的英租界就有2000多个欧式别墅及宅院。

天津“五大道”是天津文化的代表,是位于市中心的一个历史街区。这个街区是迄今为止天津保留的最完整的洋楼建筑群,20世纪二三十年代建成的不同国家建筑风格的花园住宅建筑面积,达100多万平方米。其中,风貌建筑和名人故居300余处,被称为“万国建筑博览馆”。这些古董房中至今都住着人家,人们在这里宛如生活在异国他乡。

当然,鼓楼四条老街、广东会馆的民国大戏园子等我们都去看了。我们还去吃了天津“狗不理”包子,以前我吃过,有大的小的,现在全是小笼,现做现蒸,还好,味道不错,和以前一样。

令我印象最深的,是天津市和平区的景点“瓷房子”。瓷房子是一座用多件古瓷器装修而成的法式洋楼,由主人张连志亲自设计,用他自己多年收藏的古瓷瓶、汉白玉、石雕、水晶石与玛瑙,以及数以亿计的瓷片等作为装修材料,让洋楼华丽“变身”,披上“中式外衣”,变得古色古香,珍贵的用料也让房子价值连城。经过几年精心打磨,小洋楼华丽“变身”,真是美丽、奇特。

十多天的旅游结束了,尽管有时身体乏累,但能领略祖国日新月异的发展,我们累并快乐着!



美味推荐



运城包子香喷喷

□贾玉祥

包子,是我们中华民族特有的传统美食,与饺子一样历史悠久,名扬天下。包子制作简单,外形美观;有荤有素,蒸烤炸煎;主副搭配,营养全面;贫富皆宜,携带方便,因而深受各类人群喜爱,成为中国人餐桌上的常见之物。在我们运城人的饮食结构中,包子一直占有举足轻重的位置。即便是在饮食品种令人眼花缭乱的今天,运城人的宴席最后还要上一道包子,如此才叫圆圆满满。

随着社会的发展,人们的饮食水平也在不断提升,包子也不例外。包子的

制作、材料的选配、口味的选择、加工的程序,都有了较大改进,继而衍生出了一批富有地方特色、口味独特、久负盛名的品牌包子,如天津的“狗不理”、开封的灌汤包、上海的生煎包、武汉的黄鹤楼小笼包等。近年来,市面上又出现了一些配方各异、各有特色、遍布南北城乡的连锁包子店。

我们运城的包子很有特色,个大、皮薄、馅多、味鲜,深受人们喜爱。中华人民共和国成立前,中心城区钟楼底有一位老者,长期于傍晚挎篮叫卖荤素包子的情景,已成为老运城人津津乐道的饭后谈资。20世纪末,老东街生意红火、食客盈门的小笼包店里,香喷喷的

小笼包子更是一代代运城人的美好回忆。

运城包子选材精细,制作精良,口味多种,物美价廉,成为运城人早餐的首选之物。每天早上,当太阳还未露脸,运城大街小巷的包子店已是热腾腾、香喷喷,引来络绎不绝的食客。一些包子店的包子常常是供不应求,引起食客们的争抢。南城墙街与西城墙街的两家包子店,新出锅几笼包子往往在几分钟内便会被食客们一抢而空,笔者就曾几次遇到了这种场景。

但如此种种,笔者还是觉得欣喜。这不仅是味蕾的享受,更是暖暖的人间烟火气。

健康第一
第一健康

三晋文化研究会健康第一·第一健康专业委员会
运城市营养保健行业协会主办

五谷杂粮有健康
之大黄米和黄小米(上)

嘉宾王水成:全国食疗养生大会高级顾问,国家一级健康管理师。



“五谷”原是中国古代所称的五种谷物,上期我们谈了五谷当中的稻也就是我们生活中常吃的大米,今天我们谈一谈“黍、稷”,也就是我们生活中的黄米和小米如何区别,在食用时有什么需要大家注意的。

问生活中,有很多长得差不多的食物,它们却是不同的品种,如猕猴桃和奇异果、大樱桃和车厘子、生蚝和牡蛎等。它们品种不一样,口感、营养等方面有很大的差别。就像黄米和小米,我们经常看到这两种米,它们有啥区别呢?

答虽然长得差不多,但黄米和小米还是有很大区别的,主要有下面这几点不同:

1.不同的物种:很多人说的“谷子”,就是还没有去壳的小米,也就是“粟”,古称“稷”。比如,山西沁州黄小米,那可是中国四大名米,好吃营养高。而黄米是去了壳的糜子,古称“黍”,有糯性和非糯性两种,糯性黄米一般用来酿酒,而非糯性黄米是北方家家户户必备的一种粮食。小米的颗粒则比黄米小很多,颜色要比黄米淡一些,更有光泽感,并且颜色分布比较均匀,没有明显的夹白。

2.大小不同:黄米比小米大点,小米颜色比黄米黄。新鲜的黄米是淡黄色的,而新鲜的小米是金黄色的,颜色特别鲜艳。如果小米颜色发白,说明放的时间比较久。

3.不同的食用方法:小米曾经是中国北方人的主要粮食作物,现在则通常被用于煲粥,也可以和不同谷物一同蒸煮。和大部分粗粮不同,小米比较细腻,米粒软糯,对于消化系统不会造成较大压力,因此在食用小米的时候,无需提前浸泡。胃肠道功能不好的人群可以食用小米粥,用于养肠胃。胃肠道手术恢复的患者,也可以在术后饮用小米粥。和小米不同的是,黄米质地偏硬,而且黏性更大。黄米可以用于煮干饭、煲粥,还能用于酿酒。由于黄米的质地比较黏,因此可以包粽子或年糕,还可以当作糯米食用,黏豆包就是这么来的。

问黄米和小米在营养价值上有什么区别?

答首先,黄米和小米都属于粗粮。黄米的综合营养价值比小米高,高蛋白、低脂肪、高纤维素。因此,如果本身没有胃肠道疾病的人群,食用这种谷物是可以促进胃肠道运动的。不过,因为它的黏性较大,必须控制好一次的摄入量。如果存在消化系统疾病或者消化不良的症状,则应该尽量少食用黄米。但小米在维生素、矿物质等方面,略高于黄米。