

暖心家事

故乡的“柿柿如意”图

□王志英

山西晋南一带的农民，都爱在田间、地头、崖边等地方种上几棵柿子树，目的是解决“馋嘴”问题。有些村庄种得很多，如临猗、万荣一带，一大片一大片的，这就给分自留地时带来了一个麻烦：就是要给每家每户分几棵柿子树，但我的故乡——盐湖区龙居镇小张坞村却是一个例外，整个村子没有一棵柿子树。因此，长大以后为了制作柿饼，也为了“温”着吃、“晒”着吃和“烘”着吃，我就年年和父亲到临猗“坡上”带柿子。

终于有一年，我村也栽开了柿子树。那是苏安乐当镇党委书记时，他在绿化巷道现场会上强调说：“绿化巷道也要和经济结合起来，栽植柿子树就是一项绿化和收入两不误的选择。”于是，我村人“听劝”，以柿子树为主，绿化了各条巷道。

“桃三杏四梨五年，柿树两年就赚钱。”两年后，每当国庆节前后，全村各个巷道的柿子树就挂满了小红灯笼，映照得全巷、全村都红亮红亮的。特别是霜降以后，摘一个软柿子塞进嘴里，那个甜，一下子就甜到了心里，只能意会，不可言传。

前年回村后，老伴也在我家门外栽了两棵柿子树，今年就结果了，还挺茂密。邻居们一见，都大惊失色地找到家里，对老伴说：“头一年万万不敢留太多，小心把树伤着了。”她们一数，足足有60多个。“太多了！”邻居们便和老伴疏掉了40多个。霜降前夕，那柿子竟长得像大苹果似的。“没问题，是大板柿！”老伴摘了一个，尝了尝，“虽然很硬，却不涩，能生吃！”儿媳马上跑过来说：“忘记告诉妈了，我买苗时，卖主就给我说，这是‘甜柿苗’，就是‘摘下来就能吃’的那种新品种！”我忙用刀子把一个柿子切成几份让大家分享。“虽然硬度很大，甜度却不小，非糖胜糖，赛过蜜糖，还是边摘边吃的那种，也是制作柿饼的好原料。”我说。

东边邻居王喜才的门前也有两棵柿子树，已经多年了，很大、很老，结得疙里疙瘩的果，许多果枝都被压弯了，有的还被压坏了，但依旧挺立在那里供应着柿子的养分。霜降后，喜才摘完柿子，给我家送过来一袋子，老伴就找来一个塑料桶，把柿子和苹果交错地放在一起，然后密封，这种方法叫“烘柿”，5天后就“烘”成了软柿子。由于柿子果肉液化，色红至极，晶莹剔透，几乎透明，柔软到很怕触碰，只得小心翼翼地轻轻捧在手心，往嘴里一塞，“嗤啦”一声，一口就吃掉大半个柿子，顾不得喊甜，吃完才大叫“过瘾”！于是乎，其时



其境，其乐无穷，乐不可支，也算得上美事一桩。

妹妹住在南头，大门外也种了几棵大板柿。霜降后，她给我们送过来一大布袋柿子。老伴一见，就赞不绝口：“好大好大，这下春节时就不缺柿饼吃了！”于是，我和老伴就一齐动手用水果刀削柿皮，然后将削过皮的柿子放在太阳底下晒。晒时，老伴选择了一块光照充足、空气流通、清洁卫生的地方，用木凳和木棍搭起架子，上面铺好竹帘，再将去皮的柿子单层排在帘子上曝晒。慢慢地，柿子就被晒小了，晒软了。其间，她需要翻动多次，翻动时还要“捏饼”，直到确保已晒得里外皆软，才将其封在罐中待上几天，然后再倒出来放风（也叫放霜）。放上一天后，再把两饼顶部相合，萼蒂部向外，放回罐中“上霜”。上霜的罐内，要放一层干柿皮，再放一层柿饼，反复叠放至罐满，然后封罐。柿饼上霜与环境温度有关，温度越低，上霜越好，所以要将罐子放在阴凉处。直到霜上好了，柿饼也就制作成了。做成的柿饼，呈灰白色，断面呈金黄半透明胶质状，柔软、甜美，性甘湿、润心肺、止咳化痰、清热解渴、健脾润肠，是一种非常好吃的美食。

说起柿饼，就会想起平陆县的马泉沟来。那里有一种用“水化柿子”做成的柿饼，闻名遐迩，已有1350多年历史。水化柿子无核，加工成的柿饼能溶于水，故名“水化柿子”，据说在唐朝时，就已是向朝廷进献的贡品。

前几年我去马泉沟参观时，正值晒柿饼的季节，房前屋后，树上檐下，还有专门搭起的架子，都挂满了刚刚削过皮的柿子，犹如一串串珍珠惹人注目。他们有一种削柿皮的工具，中间是两个齿轮，左边连着搅把，右边安着刀头，刀头上有三个叉头，把这个削皮机固定在一

个上窄下宽的空板筐内，板筐又固定在一长板凳上的一端。削柿子皮时，人骑坐在长凳上，用左手摇摇把，右手叉柿子，起动摇把，三下五除二就把柿子皮削得精光精光的。削到数量很多时，便把削光的柿子屁股勾在两根绳子上使其成串，再把这些柿子一串一串挂在树枝上或屋檐下，晒制成柿饼。现在，他们使用的削皮机更先进了，那是一种立式箱子形状的小机器，上窄下宽，削起皮来特别快。

柿子还有其他的做法。有等在树上晒软的，叫软柿；有摘下来用温水脱涩的，叫温柿；有用水加白矾浸泡的，叫泡柿；有将柿子放在密闭房间的土炕上，将土炕烧热、香蒿点燃，用烟熏蒸的，叫熏柿；有把柿子放在白酒中滚一滚，再密封十几天后吃的，叫酒柿；也有把柿子晒软与白面混在一起，或煮成麻花，或蒸成馍，或烙成饼，叫软柿子花股小麻花、柿子馍或柿子饼；有将洗净的柿子切成四份，晒干或晾干的，叫柿子干；有将甜柿去皮后榨成汁的，叫柿子汁。

现在，已经进入深秋，走进我的故乡小张坞村，就像走进了红灯笼工厂一样，家家门前都是柿子树，柿子树上都挂满了红彤彤的柿子，密密麻麻的，远望宛若繁星，近观又如无数灯盏。尤其是霜降以后，小小的红灯笼满树满枝，遍布全村，如同星空的无数星星一样，成了故乡一道亮丽的风景，被深秋绿叶一陪衬，美得仿佛大型艺术品，给人一种喜庆的感觉。历代画家也经常把柿子作为题材进行创作，特别是齐白石的《柿柿如意》，构图精巧，用笔大胆老道，运墨淋漓自如，呈现一种大气磅礴之势，是一幅非常珍贵的艺术品。于是，我以柿子为线索，勾出老伴、我家和我村的“柿柿如意”图，供大家欣赏。

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

宁一日无肉 不可一日无豆(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。

前几期我们讲了五谷中“稻、黍、稷、麦、菽”前四类，今天和大家谈谈五谷中的最后一类菽，菽指的是大豆，豆类对我们的身体健康有哪些影响？

【问】大家都非常熟悉大豆，那么日常食用的哪些食物属于五谷中的大豆类？

【答】五谷当中的“菽”，指的是大豆。大豆分黑豆、黄豆、青豆三种，我们经常吃的绿豆、红豆不属于大豆类。

大豆起源于中国，中国是大豆的故乡，这是世界所公认的。大豆在中国栽培并用作食物及药物已有5000年历史，所以中国人就养成了一个习惯，“可一日无肉，不可一日无豆”。它含有丰富的蛋白质、维生素和微量元素。

常吃豆类好处多多：降低胆固醇，有益肠道健康，改善体质，预防骨质疏松，减肥与美容。

【问】豆类的营养价值非常高也非常全面，在日常生活中我们该怎么吃，才能让它们的营养更好吸收呢？

【答】1. 配点肉，蛋白质好吸收。

大豆有“植物肉”的美誉，它是植物性食物中蛋白质最优质的食品。用大豆做成豆腐，在吃豆腐的同时加入一些肉类，就能和豆腐营养起到互补作用，使得豆腐中的蛋白质更好地被人体消化、吸收、利用。因此，肉末烧豆腐、鱼头炖豆腐等，都能促进蛋白质吸收。

2. 加蛋黄、血豆腐，钙补得更多。

就像吃钙片的同时需要补充维生素D一样，吃豆腐要补钙，就要搭配一些维生素D丰富的食物。因为在钙的吸收利用过程中，维生素D起着非常重要的作用。虽然豆腐含钙非常丰富，但在吃豆腐时，搭配维生素D含量丰富的食物才能更有效地补充钙。蛋黄中含有丰富的维生素D，因此鲜美滑嫩的鸡蛋豆腐是补钙的优秀菜肴。动物内脏，如肝脏、血液中的维生素D含量也很高，所以将白豆腐和血豆腐一起做成红白豆腐，也非常理想。

3. 冻豆腐营养价值高。

冻豆腐，最常用于涮火锅和做汤。豆腐在冷冻后，组织间的水分冻结形成冰，这些冰结晶会把豆腐的网状结构撑大，从而更有利于人体的消化吸收。而且，冷冻后豆腐中的钙、蛋白质等营养素基本上没有损失。冻豆腐的做法也简单，把切好的豆腐凉水下锅，加适量盐，待水开后，继续煮1分钟，将豆腐捞出，过凉沥干后放入冰箱冷冻室即可。

记录点滴

秋之韵

□杨韩芳

秋天的到来总是带着一种独特的韵味，它以一种无声的方式悄然改变着大地的色彩和气息。儿子的小家也在季节的更替中更加和谐、幸福、美满！

在这个季节里，万物似乎都在以它们独有的方式诉说着秋的故事。当第

一缕秋风拂过，树叶开始由翠绿转为金黄，仿佛是大自然的调色师精心挑选的颜色。林间小道上，落叶铺成了一条金色的小径，儿子、儿媳带着孙女，一家人踏着落叶，每一步都伴随着“沙沙”的声响，那是秋天特有的旋律。

秋天的天空格外的高远和湛蓝，云朵像是被秋风洗过的白色羽毛，轻盈而

悠然。在这样的天空下，人们的心灵也变得格外宁静和澄澈。

秋之韵，不仅仅是一种视觉上的享受，更是一种心灵的触动。它让我们感受到时间的流转，生命的轮回，以及那份对自然的敬畏和珍惜。在这个季节里，让我们放慢脚步，用心去聆听秋的声音，去感受那份独特的韵味。

