



编者按：
食为天性，它关乎每一个生命个体的生存和传承。
享受美味，就是一种莫大的幸福。每一餐或粗糙或精美的饭食，都值得我们静静地咀嚼、细细地回味。这是生活的重要组成部分。
这个季节，聪慧的主妇们用自己的巧手，让我们的餐桌花样翻新，让全家人尽享这闲适温馨的冬日时光。

寒冬里的美食(下)



药膳同补葫芦头

◎李云天

中国饮食的博大精深就在于药膳同补，在很多颇具营养饭食的制作中加入中药，可以起到良好的滋补效果，这对于养生保健有着一定的意义。

冬季气候干燥，人体虚火旺盛，食用一些中药做成的药膳可以有效保护身体健康，这点我们的祖先早在几千年前就开始尝试了，《韩非子·五蠹》说过：民食果蔬蚌蛤，腥臊恶臭，而伤害脾胃，民多疾病。《淮南子·修务训》也说：古者民，茹草饮水，采树木之实，食之肉，时多疾病毒伤之害。均说明远古时期的先民，确实曾受到有害饮食所致疾病的折磨和困扰。经过长期的生活实

践，人们逐渐认识到哪些食物有益可以进食，哪些有害而不宜食用。同时，人们还发现有许多种类的食物不但可作为食物充饥，而且具有某种药用价值。在人类社会原始阶段，人们还没有能力把食物与药物分开。这种把食物和药物合二为一的现象就形成了药膳的源头和雏形，这就是中医学中“药食同源”的理论依据。

关中人冬日里最爱吃的美食葫芦头，就有着药膳同补之说，相传这与药王孙思邈有些关联。这个传说起源于唐朝，孙思邈居住的隔壁有一家人卖“猪杂膏”。因猪大肠油脂较厚，形状像葫芦，因此也叫葫芦头。可卖

葫芦头的生意不好，孙思邈询问原因，掌柜及厨师对他讲道：“猪肠子腥味大，做出来人们总是嫌弃。”

孙思邈一听，便授之其法：要想去腥去腻，必须经过十多道手续，将肠子、刮肠子、翻肠子、摘肠子、回翻肠子、二次按肠子、漂洗肠子、二次将肠子、笨肠子、三次将肠子、煮肠子。少一遍都是断然不可的。厨师按照孙思邈的指点，重新处理了肠子和肚子。

待肠子、肚子下锅后，孙思邈解下葫芦，向锅里倒下去了花椒、大料、上元桂等调味品。这一次做成的猪杂膏，和以往的大不一样了，闻一闻香气扑鼻，尝一尝肥而不腻；吃过

后嘴里还留有余香，掌柜和厨师都眉开眼笑地向孙思邈道谢。

吃葫芦头时自己先把馍掰成碎块儿交给厨师，厨师再把猪膀胱和鸡肉、海参、鱿鱼等排列在碎馍块儿上，用煮沸的骨头原汤泡三四次，然后加上熟猪油和青菜等。吃时佐以糖蒜、辣酱等，鲜香滑嫩，肥而不腻。

葫芦头的基本原料是猪大肠和猪肚子。到了20世纪30年代，已由肉类发展到包括海味类的众多品种，猪肉类葫芦头在用料上也发生了一些变化，如汤中增加了骨头和鸡肉，使汤味更加浓醇，滋补效果更上层楼，成为冬季里不可或缺的美味小吃。

香味浓郁烩麻食

◎秦嗣

治国之道。仅从这一点，我们就能读出中国人的聪明才智。

冬日北方人的饮食，大多追求一种煎火，用此来抵御天气的寒冷。烩麻食是关中地区最为有名的冬日美食之一。在冬日，烩麻食是非常应时的饭食，其由于制作简单，多数人家都会做着吃。关于烩麻食，据传是由元代的“秃秃麻食”演变传承而来。元代《饮膳正要》有关于“秃秃麻食”的记载。

制作烩麻食可以作为一家人的集体劳动。在关中地区，做麻食和包饺子一样有着深厚的群

众基础，大人小孩都能干。小时候，奶奶把面粉加上水和成面团，醒上半个小时左右，把面擀成厚面片，切成四方丁，我们则拿出遮阳的草帽，在草帽檐子上把面丁用右手大拇指按住，轻轻一搓，面丁就变成形似小猫耳朵的麻食，麻食上面还有草帽草编的纹路样子，一个个看起来就是一件件小艺术品，非常惹人喜爱。

麻食制作完成之后，剩下的事情都成了奶奶的事情了，我们就都退在一旁静静等着一碗香喷喷的烩麻食。她炒上豆腐、黄豆芽、木耳、黄花、

土豆丁、胡萝卜丁、西红柿、鸡蛋等配菜。等大锅里水开后下入麻食，给灶内添加柴火，将一锅麻食烧得咕咕咚。麻食煮熟之后，将小白菜下锅，放入炒好的配菜，再加入肉臊子、香菜，烩麻食就出锅了。拿碗盛了麻食，调上油泼辣子，香味浓郁的烩麻食让人口舌生津，一口气，呼呼噜噜一大碗就见了底。

这个冬日，请来一碗筋韧爽滑、汤香味美、乡土气息浓郁的烩麻食，它会给你的生活增添一种味道并带来温暖。

营养美味大烩菜

◎王商君

吃得其乐融融。

据说，烩菜的起源还跟南宋大奸臣秦桧有关，人们出于对秦桧的愤恨，把这种烩菜叫“炸桧菜”，后来，因为这道菜的主要做法是将各种蔬菜放进一锅熬制而成，因此改叫成大烩菜，这个名字相对也准确一些。

烩菜按照区域分为河南烩菜、东北乱炖、山西烩菜、河北熬菜、陕西烩菜等多种做法，口味上因各地百姓的喜好也有不同变化，锅内配菜也因地制宜。在制作烩菜的工艺上，基本是大同小异。首先在水中加入花椒、大料等调味包，再放入排骨和肉，等排骨和肉煮熟之后，捞出锅里的排骨和调味包，然后将提前准备好的随季时蔬一下入汤锅中，慢火熬煮。再慢炖几分钟后加入盐、胡椒粉等调料就大功告成，可以食用了。当然，在我们关中，还有人喜欢加入油泼辣子，这完全和个人喜好有关。

过去，乡村过红白喜事，大烩菜是上好的招待亲戚、劳客的美食。由于做起来简单，满满一大锅个把小时就烩成了。吃起来美味，不论大人小孩都爱吃这营养丰富又容易消化的美食。

冬日的周末，一家人喜气洋洋聚集在一起。厨房里做好的大烩菜香气四溢。聚在饭桌的家人各盛一大碗热腾腾的大烩菜，拿出现蒸的馒头，或者盛两碗香糯的米饭，就着鲜嫩的白菜、软糯的豆腐、爽滑可口的粉条、营养丰富的海带、木耳、萝卜、土豆、肉片，品味香气四溢的肉汤，瞬间就让人沉浸在无比的欢欣之中，心中萌生对这人世间美味的万般眷恋。

周秦



灯谜擂台

百科灯谜

- 也要区别错处(5笔字)
 - 春节演出二人转(5笔字)
 - 老师在前乘船走(9笔字)
 - 酋长十分受敬重(12笔字)
 - 匆促草书传心事(12笔字)
 - 变花脸(纪律处分词)
 - 最原始的想法记得牢(4字新词)
- 柱心宁作
- 重视只是在表面(3字相貌特征)
 - 练习勤误有诀窍(4字校园设施)
 - 中华必将成一统(4字企业简称)
 - 要留意人民呼声(5字微信用语)
 - 打听车速度，赞叹超节俭(4字常言)
 - 靠地摊生意由穷到富(4字大型政论专题片)
 - 话说朱总司令，诉说母亲往事(4字文明用语)
 - 华夏儿女，拒赴饭局(8字霸气外交语)
- 陈书法作

上期谜底：

- 枣
 - 杜甫
 - 李白
 - 漳州
 - 仙人掌
 - 猎手
 - 亚太
 - 没白干
 - 高铁降温
 - 国药
 - 天问
 - 小康村
 - 大行其道
 - 咯吱
 - 西、沙、美
- 宝鸡灯谜联系电话：13891771088
(微信同号)
(王商君整理)



(第六十九期)

同题作联

学习贯彻十九届六中全会精神

百年战略，十个坚持，神州器业开千古；
党领领航，民携远梦，大国绸缪立六中。

(任晓静)

六中再树里程碑，瑞雪京华，东风赤县；
十策高扬前进帜，初心呼唤，使命担当。

(张红祥)

追史清源，党是灵魂，不负百年担使命；
治国行律，民为根本，总关一叶映初心。

(刘其会)

一百年历雨经风，人民为后盾，
谁能阻大国复兴，中华崛起；
万千士披肝沥胆，时代做先锋，
定不负心头信仰，脚下河山。

(赵小平)

逢全会召开，形成决议，擘画蓝图，
喜九州菊艳枫红，旗扬宇净；
恰百年交汇，坚守初心，勇担使命，
欣万众挺膺追梦，阔步启程。

(何具征)

下期“同题作联”联题：学生“双减”

悬联求对

出句：

四序风情归落叶

(韦化彪)

上期“悬联求对”应对结果

出句：

党领航程，百年奋进复兴路

(张利伟)

应对：

- 国迎盛世，万众颂吟富裕歌 (任一凡)
 - 民拥砥柱，万里奔腾胜利潮 (杨亚平)
 - 心随旭日，万众高擎圆梦旗 (王卓)
 - 国逢昌运，万里芬芳和睦花 (雒宇翔)
 - 民逢盛世，九域同歌锦绣春 (冯娟娟)
 - 潮平海岸，万里频吹开放风 (蒲朝阳)
 - 统为灯塔，两岸通行幸福船 (王逸飞)
 - 国开泰运，万众高歌盛世春 (雷丙应)
 - 民登盛世，千载宏开幸福门 (牛宗明)
 - 民崇德礼，九域腾飞正气歌 (强小林)
 - 时知盛世，万卷挥毫昌盛诗 (田斌杰)
 - 梦圆盛世，万众齐描锦绣图 (蔡哲)
 - 国追强梦，九域齐织决胜图 (张少兵)
 - 民歌盛世，万众高吟致富经 (高有望)
 - 民逢盛世，千载同吟幸福曲 (李红莉)
 - 心凝伟业，千代传承红色魂 (孙鹏)
 - 国臻盛世，万里铺开锦绣图 (吴岱宝)
 - 国登富境，万众高歌强盛邦 (张驰)
- (王商君整理)

本栏目投稿邮箱：wyzz888@163.com
手机短信/微信投稿：13008488566

宝鸡楹联

(第八十六期)

本版投稿邮箱：bjrbwxzksw@163.com