

夏日下饭搭档——

臭花梗株



赵祎慧

雨歇的傍晚，路过城南小巷，看到一位婆婆正在清洗凤仙花梗，原来又到了腌制花梗柱的季节了。脑海里关于它的记忆，是带着臭臭味道的想念，舌尖泛起的是带

着咸鲜的剔透香味。

一碗臭花梗，一大盆米饭，是夏日最般配的简食。现在的乡野田埂上，还可见农户捧一碗米饭就着这臭味道简单地打发午饭。不只是乡间村野，臭花梗在城里也深受欢迎，盛一碗泡饭，放上几根腌

制风味最佳的花梗株，滴几滴香芝麻油，满屋子都是这股让人欲罢不能的臭香气味，这是夏天最美味的时刻，幸福得想多扒几碗泡饭。

在乡下，屋前屋后的空地上随处可见开着白色小花的凤仙花。红色的凤仙花还可被拿来捣碎碾

成汁，可以拿来染指甲。等到细长的枝干大约有一米左右高时，外婆就会将它们拔起，准备制作当地特色的下饭菜花梗株，这是专属家乡的独特风味。不同于苋菜梗，凤仙花枝节更细长，腌制后花梗汁水饱满，口感也更为剔透。

臭花梗的腌制过程简单又利索，择取枝干粗壮的凤仙花梗，洗净切成小段，去掉细嫩和过老的部分。然后把这些小段放入锅中煮软，去掉汁水，再放入清水中浸泡一夜，充分去掉花梗的涩味。

等到第二天，就可以给花梗腌制装瓶了。去水，将花梗拌着细盐慢慢装入提前洗净准备好的玻璃瓶中，覆上一层保鲜膜后，密封贮藏月余，即可开罐得到一瓶臭香臭香的美味。等不及的人家还可以用陈年老汁，这样可以缩短腌制时间，提前吃上臭东西了。

虽说开罐时突然灌入鼻子的臭味，让人瞬间一个激灵，再是慌不择手地捂鼻子，但是这臭东西吃起来确实别有一番风味。取几段枝干，舀几勺卤汁，再滴上几滴香油，就是一道臭香的凉菜，甚是下饭。

别看它简简单单的，吃起来确是臭、鲜、香俱全的，臭卤味中夹带着一股咸香的剔透味，纤维丰富的花梗内，是轻轻一吸就出来的酥烂内芯，丰富的咸汁水，绽开在舌尖，打开了夏日迟钝的味蕾。



味道宁海

七月一周穿衣指南

时尚热点

炎热的夏季已经迎来最难熬的七月，我们也迎来了每天都要换衣服的日子，因为哪怕只走了十分钟的路，也绝对汗流浹背，哪怕你当天晚上洗了第二天早上干了再穿也会给人留下不爱干净的印象。勤换勤洗，抵抗酷热；选对衣服，应对职场。

▼周一，是最容易昏昏欲睡的日子，周末的懒散状态要靠规规矩矩的风格约束出来。尤其是周一上午的例会，那可真是最容易瞌睡的时刻！要振奋起来，马上投入战斗状态，就让素净清爽的条纹装帮你打起100分的精神吧，领口褶皱制造精致感，也会给人认真的感觉哦！空调屋太冷，中袖也能帮你从周末健康过渡到完美状态。



▼这是周一第二套方案，白色也可以说是最能体现职场精神的服装颜色了，它能提醒你小心翼翼做事。如果不想将死板的衬衫扣在身上，那就来点收腰的微甜款式吧。复古的一字领，搭配点睛的小项链提升气质，庄重而富有干练味道，没有多余的色块，配上一条抵挡空调的七分裤，完胜周一。



▼周二一般都是最忙碌的日子，按照周一的会议结果正式执行的日子，约见重要客户或人士，既要大方得体又要不失亲切感，裙装会客是最佳方案。硬朗的牛仔裙膝盖以下一点点的长度，内敛而含蓄的民国风情，干练不失优雅与自信。



▼周三，依旧是箭在弦上，但工作需要喘口气，利用雪纺来帮助自己解压吧！加上无袖的设计，让身体更加舒适。上身的竖条纹也有轻松瘦身的效果，不规则的下摆，让曲线尽情摇摆。腰部以白色过渡，刚柔并济才能游刃有余。



▼周四，工作状态基本达到高峰，经过前三天的忙碌，此时最容易理清头绪，不如先舒缓一下紧张的状态，让柔和的色彩为你按摩精神。像经过稀释的糖果水，在雪纺的面料上随风舞动，过滤掉脑袋里的杂质，冷静处事，实则外柔内刚。



▼周五，被烤晒的不成样子的我们严重需要海水来降降温啦，即使是甜美优雅的蕾丝装，也动摇不了那颗休闲度假的心。



▼周六，其实周六上班的姐们都懂的，周六上班一般都比较清闲，不用见客人甚至见不到老板，撒着拖鞋吃着小零食一天就完了，于是穿衣打扮上也别拧巴了，大胆穿上V字领的修身款，大胆炫出你的风格，火红的刺绣花朵已经蓬勃欲出。



▼周日终于来了，不对，是周末，与夏天有个约会，印花就是我的热情。平时上班时穿这件肯定又要被同事批评高调了，那就把欣赏美的机会留给路人或者他吧，让雪纺飞，让大大的显瘦V字领展露迷人的锁骨，清新的小鸟在为你带路，去尽情释放你的美吧！



（据穿衣打扮网）

三伏天养生有讲究 警惕寒气缠身



三伏天出现在小暑与处暑之间，是一年中气温相对较高且又潮湿、闷热的日子。每年夏季入伏，高温、高热、高湿的“桑拿天”将频繁出现。很多人以为在伏天就要一心防暑，但实际上却并非如此。三伏天之所以称之为“伏”，是因为也有不少寒冷因素在内，也是极易感染寒湿邪气的时候。所以，三伏天防寒比防暑更重要。

那么，三伏天应该如何防止寒气缠身呢？

忌吃冷饮雪糕。三伏天虽然很热，但不要吃雪糕冷饮，否则会使寒湿邪气侵袭人体，形成“内湿外热”的症状，并且寒气在体内不易排出，甚至出现头晕、肠胃不适等症状。

忌出汗后正对着空调吹风。出汗后正对着空调吹凉风，湿气会借机顺着张开的毛孔进入人体，损伤阳气，导致汗液无法挥发出来淤积在体内。而且，长时间正对空调出风口吹风，会使皮肤缺水干燥，甚至容易引起过敏性皮炎，导致身体抵抗力下降。

忌头发未干直接入睡。三伏天温度高，很多人洗完澡后头发还没干就直接睡觉了，这是一种很不健康的生活习惯。湿发入睡不仅会造成人体湿气加重，还会引发头痛，导致寒湿邪气侵入人体。

宜温水泡脚。三伏天，每晚临睡前用温水泡脚，可祛除体内湿气，改善睡眠质量，或者可以刻意的出些汗，让体内湿气随着汗水散发出去。需要注意的是，泡脚时间不宜过长，大概10分钟左右，后背有热烘烘的感觉即可。

宜喝姜茶。俗语有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。姜含挥发性姜油酮和姜油酚，有活血、祛寒、除湿、发汗的功效。有人觉得夏季喝姜茶会上火，其实大可放心。因为姜的功效在于温补，“夏吃姜”可以补阳气，散寒发汗，化痰止咳。

宜适量运动。三伏天气温高，很多人都不想动，不想出汗，但其实夏天出些汗有益于身体健康。适当运动，可加速人体的新陈代谢，帮助体内湿寒邪气的排出。

（据中国经济网）



美食美文

孔林根

杨梅，我说爱你不容易。杨梅熟了的季节，持续不断的下雨，点点滴滴，偶尔夹阵暴雨。眼看着杨梅一天天熟了，淡红而深红，再乌黑，那烦人的雨总是下个不停，下完了，杨梅都掉地上了，好一阵心疼。倘若有半天一天的间隙，你得赶紧去摘，别指望天气好起来，那是给珍惜杨梅的人留的时间。错过了，也就没有了。在我的记忆中，很少有杨梅成熟连续好天气的，但都会有摘杨梅的一点点时间，稍纵即逝。如果主人是种杨梅自己吃的，倒也罢了，假如是靠卖杨梅作为经济收入的，这雨水是淋在心里，把心浇得冰冷冰冷。想吃杨梅的无所谓，没机会去树上摘，满街都是，任你挑选。

我老家孔家是很早就有杨梅的，附近好像除了俞陈有几棵杨梅树，远一点就是香山了。我家有三棵杨梅树，一棵很近，两棵在很高的山上。除了自己吃，主要是送亲戚朋友，多的时候也挑去卖。十来岁的时候总是派我去送杨梅，虽然要走许多路，但亲友则会招待吃饭或者点心，这个差事比上山砍柴好得多。父亲也卖过杨梅，他不识字，不认得秤花。他卖杨梅动了点脑筋，挑到新昌，找个熟人，捧着杨梅给他，请他帮助卖杨梅。虽然不认得秤花，偶尔也去张望一下，人家觉得他认识的。有些人家没有钱，就用鸡蛋、小麦兑换。于是回家的时候，有钱，有鸡蛋，还有小麦。而今到处都有杨梅树，连新昌

农村也种了杨梅树，所以一般品种的杨梅是卖不上好价钱的。余姚慈溪的杨梅好，仙居的东魁杨梅大，好品种大家都想要，于是没几年，宁海各地都有慈溪杨梅和东魁杨梅了。

杨梅喜欢酸性土壤，其耐寒性比橘子枇杷好，所以种植的范围更广泛。只是我们深山的杨梅没有靠近海边的杨梅甜，可能是那些地方受到海风吹拂的缘故吧，酸碱中和了，增加了甜度。所以我们山里的杨梅没有香山、长街那边的杨梅好吃。

每当杨梅熟了的季节，伤骨科医院的病人特别多，年年如此。大家摘杨梅都很高兴，却是要讲究体力和技巧的。如果站在地上摘，那是不会有事故的。但好的杨梅多长在高枝上，人都有征服欲的，总想把最好的杨梅摘到手。却没有考虑自己所踩的枝条的承受力和雨后树皮的滑溜，要么是树枝突然折断，要么是脚打滑，从树上掉了下来，结果就悲剧了，大家匆匆忙忙把他送到医院，喔喔吆吆伤筋动骨一百天。虽然摘杨梅事故不断，但人们总是前赴后继。只是现在杨梅树的主人不敢叫人家摘杨梅了，怕出了事情担负责任。

水果中杨梅是最好的一种，酸酸甜甜，利尿养颜，还可以晒成杨梅干，做成糖水杨梅，用杨梅浸泡烧酒，或者用杨梅作原料制作杨梅酒，口感比其他原料做的要好。无论新鲜的杨梅还是杨梅酒，都是馈赠亲友的佳品。