

有一种生活称为“豆生活”

有一种生活称之为“豆生活”，购买优质的绿色豆产品，分享制作各式豆制品，让豆生活的质量最大程度地发挥在我们身上，使五脏更为轻松，让身体更加健康。

其实早在近十年前，豆文化就已经风靡了日本、美国，大豆的好处与吃法一时间成为一种时尚，被年龄各异的人们所追捧。或许是太多繁复的食物充斥在我们的生活中，很少再能静下心来温习那些最根本的食物、营养以及味道。今天，再一次迎来豆生活的热潮，越来越多的人真正意识到健康，意识到养生，开始自己磨豆浆，开始自己做豆花，开始自己创造关于豆腐的菜肴……

诸多国内外营养学界、医学界专家都对大豆进行过深入的研究，无论是从营养还是利用价值大豆都是豆生活里的绝对主角。“豆族”里的一部分“粉丝”来自年轻白领，他们一天一杯豆浆或是吃一餐豆腐菜肴，不仅可以使皮肤变得柔嫩光滑，而且还拥有健脑益智的作用。此外，大豆可使患心血管疾病的危险性降低，因为大豆蛋白和脂肪酸在起作用，它可以降低人体血液中的胆固醇从而预防动脉硬化；大豆可以防止骨质疏松症，能让人骨骼处于高度的新陈代谢中，这是大豆所含的异黄酮在起作用，它可抑制骨骼再吸收，促进骨骼健康；大豆还可防治贫血症，因为大豆对钙、磷、铁等矿物质元素及多种维生素含量和吸收率都很高。

一般我们说的大豆，都是指黄豆。其实在豆生活里，豆子们被五花八门地分门别类。但是不管怎样，豆世界中的每一员都有着举足轻重的作用，毛豆也好花生也罢都有自己的作用和功效，对人们的健康意义远比肉禽类大得多。其实把有规律节制的豆生活变成一个好习惯，会发现自己的身体变得更加清新，生活质量有所提升。

豆腐

“味之有余美，玉食勿与传”，豆腐是大豆里的明星制品，“豆腐可宽中(胃)益气，和脾胃消胀满，清热散血，下大肠浊气。”这是医术中对豆腐的评价。看着师傅干脆中略带

绵柔的刀工，一片片将豆腐切如纸薄，忍不住就惹起了我们的食欲。不管做法如何，或拌或蒸或炒或煎由他去，留下豆腐的那一抹清香味道就好。

香椿豆腐：香椿和豆腐永远是最好的搭档，豆腐的清香掩盖了香椿味末的苦涩，入口绵软又略带嚼头。本着还原食物本身的味道为宗旨，豆腐在制作上还是以生食为好。这样可以尽可能地吃到豆腐本身的清香味，也可最大程度地吸收豆腐的营养成分，不会被其他的烹饪方式破坏掉营养。

雪菜豆腐：同样选择了生食豆腐，在每块豆腐中掏空放进事先炒制好的雪菜，这样雪菜的汤汁会和豆腐产生奇妙的和谐。一勺放入嘴里，雪菜的味道并不会掩盖豆腐本身的味道，反而衬托了清凉的豆腐质感。

豆花

豆花像是豆生活中的花絮一样很容易勾起大家的好奇心，无论工艺还是味道都有着中国传统的风味，可用黄豆也可用青豆来制作，一般分辣、咸、甜三种口味。入口香嫩爽滑，如果找到了一碗讨喜自己的豆花，那就请继续吧，因为它比豆浆更容易消化，同样含有营养丰富价值高的大豆蛋白和丰富的钙质。

豆浆

也许更多的女士更青睐于豆浆，其实豆浆是一种含有丰富的植物蛋白和磷脂、丰富维生素的老少皆宜的营养食品。可以防治高血压、高血脂、动脉硬化等疾病。豆浆一定要煮沸3至5分钟后再食用，并尽量地减少用豆浆冲生鸡蛋这样生熟搭配的食用方法。

在这个流行自己动手的社会里，建议大家不妨在家制作豆浆，健康绿色的制作过程同时也具创新。黑豆浆就是一个不错的选择，把黄豆和黑豆一起搅拌制作，也可以让各种豆子随意组合搭配，制作出独创口味的豆浆。当然，放入小米、麦片等制作五谷豆浆也是一个好主

意。

豆制品

提起豆制品，可能大家最先想到的是豆腐丝、豆腐皮、腐竹等一类，其实豆浆和豆腐都属于豆制品。

豆制品主要分为两大类，一种是发酵性豆制品。像腐乳和豆豉，它是以大豆为主要原料经微生物发酵而成的豆制品。另一种是非发酵性豆制品，是指以大豆或其他杂豆为原料制成的豆腐，或把豆腐再经卤制、炸卤、熏制、干燥后，制成豆浆、豆腐丝、豆腐泡、豆腐皮、豆腐干、腐竹、素火腿等。

由于豆制品是十分娇气的食材，对温度和环境要求较高，所以建议大家最好在大超市进行选择购买，注意保质期和生产日期，最好选择当日生产的。

(苏明)



找寻属于大家的快乐



图为陶乐林(左)在悉心传授二胡技艺。

鼻梁上架着一副老式圆框黑边眼镜，袭一身宽松的素衣，课堂之上，她声音洪亮、激情四射，左脚踏椅凳，腿部呈90度直角，左手把琴撑于左腿之上，右手抽动弓弦，颇有大将风范。拉到欢快之处，她常常情不自禁地眯起双眼、脚打节拍、低声吟唱。生活中的她，平易近人，待人热情似火，身旁好友如云。她，就是我市老年大学二胡提高班的老师，被老年朋友视作良师益友的陶乐林。

陶乐林是我市一名厂矿企业的退休职工，平日里非常喜爱音乐，在众多乐器中，她对二胡尤其钟爱，数十年不间断的练习，练就了一手好琴艺。退休在家的陶乐林早已名声在外，2003年底，她被市老年大学聘为二胡教师，由此开始了二胡教学生涯。

边拉边唱是陶乐林授课的一大特点。这种独特的教学方法，让老年学员们很是受用。很多新手在盯着满是蝌蚪符的乐谱不知所措时，听着吟唱的旋律，很快就能跟着乐感进入状态。“这种教学方法让我们老年朋友们学习起来又快又好，还不容易忘记，为了教好我们这些老年学员，陶老师可真下了不少工夫。”谈到陶乐林老师，学员们都竖起了大拇指。

在众多学生的眼中，陶老师相当敬业。她所教授的首首曲子，都力求让每位学员都会拉，对于一时没有学会的学生，她就会走到其身边，一遍遍的演示，甚至放弃课间休息时间，直到达到令人满意的效果。

谈到陶老师的敬业精神，二胡提高班班长向先甲显得十分激动，他告诉记者，为了照顾班上的新生和水平较差的学员，缩减学员间的差距，从今年夏天起至今，陶乐林老师每周三上午7点至9点牺牲自己的休息时间义务授课。由于条件有限，授课地点只能选在露天广场等较开阔的公共活动场所。陶老师家住机场新村，离市区很远，赶不上班车就打的到市里，几个月来，她风雨无阻。

“大家快乐了，我才能快乐，这是我的做人准则，也是一贯以来对自身的要求。”陶乐林对自己所做的一切并不感到骄傲，她唯一感到自豪的是众多的老年朋友们通过二胡学习，既掌握了一门技艺，也在学习中获得了平常未曾有过的快乐……

本报记者 王何文/图

金秋旅游：六大秋色值得看

秋天是成熟的季节，也是旅游的季节。一阵秋雨过后，秋风送来缕缕凉意，树叶便一茬一茬地改变着自己的颜色。处处秋高气爽，处处秋景宜人，大家纷纷外出，实实在在地把这些秋的味道品尝，都陶醉在秋的惬意之中。



喀纳斯

去了喀纳斯，就知道了什么是真正的秋色。白桦树叶、青杨树叶在秋风的轻抚中由绿变黄，再由黄变红，远远望去，层林尽染。在秋日阳光的照耀下，喀纳斯湖呈现出蓝色和绿色，一层淡淡的雾气在湖面蒸腾……



美丽的九寨沟

美丽的九寨沟可算是水做的童话世界，秋季的九寨沟却变得色彩斑斓，这时正是去九寨沟旅游的最佳时间。红色、黄色的叶子与蓝色、绿色的湖水交织在一起，令人惊叹此景真是天上人间。



宽广的坝上

“这是一个北方暮春的黄昏，白杨萧萧，草木葱茏，淡红色云朵在最后静止不动，看见了饱含香脂的松树……”秋季走进坝上，你就会有这样的感受，树叶和草都开始改变自己的颜色，天高云淡，四处都潜藏着一丝寂静。



纳帕海

秋、冬季来临，走进香格里拉的纳帕海，映入眼帘的是金色的草原、皑皑的雪山和充满灵性的各种鸟类。纳帕海位于香格里拉县西北8公里处，藏语称为“纳帕海”，汉语意为“森林背后的湖”。



红叶遍地览香山

虽然香山的红叶没有米亚罗的面积大，但是香山红叶的名气却是米亚罗红叶不能比拟的。许多人把去香山看红叶作为秋季北京旅游的重要项目。同时伴随香山红叶的还有登高、览胜等活动。



阿坝米亚罗

四川理县境内的米亚罗，是目前我国最大的红叶风景区。米亚罗的最大特色是红叶处处有，3688平方公里的深山峡谷中三棵针、五角枫撩人情思，古尔沟温泉沁人心脾，藏羌风情使人留恋。(李然)

关于西红柿的七个秘密

- 1、意大利美食善用西红柿，让人误以为西红柿源自欧洲。其实，它的原产地是墨西哥，哥伦布第一次把西红柿的种子带到欧洲。
- 2、多吃西红柿能减少伤口感染，因为它富含抗氧化剂。
- 3、西红柿预防前列腺癌、结肠癌和胰腺癌，作用最明显。
- 4、有机西红柿比普通西红柿所含的番茄红素高很多倍。
- 5、西红柿有稳定血糖和胆固醇的功效，因为西红柿是膳食纤维的重要来源。
- 6、西红柿的颜色分为红、黄、橙、绿、紫，但是没有蓝色。
- 7、罐装的番茄汁要比新鲜的西红柿营养价值高。因为市售的新鲜西红柿都是在它尚未成熟时摘下，而制番茄汁的西红柿则是熟透转红后才摘下的加工的。此外，罐装的番茄汁经过100℃的高温杀菌，适合任何体质的人饮用。(冯国川)