至味

# “贴秋膘” 怎么少得了肥美羊肉

魏水华

“云天收夏色,木叶动秋声”,进入秋季,我国民间一直流传着“贴秋膘”“咬秋”“啃秋”等传统习俗。孔子曰:“不时,不食。”每逢时令节气,人们总是忘不了每个时节该张罗什么吃食。

据说清朝民间有一项“时髦”风俗:在立秋这天用悬秤来称体重,然后将此时体重和立夏时对比来检验胖瘦。若体重减轻就叫“苦夏”,然后就得“补”。清代《京都风俗志》中写道:“立秋日,人家亦有丰食者,谓之‘贴秋膘’”。除了“贴秋膘”,立秋还有“咬秋”习俗。清朝张焘在《津门杂记·岁时风俗》中记载:“立秋之时食瓜,曰咬秋,可免腹泻。”

俗话说:“秋季补得好,冬天病不找”。贴秋膘在北方尤其盛行,“以肉贴膘”增加营养,做好准备迎接秋凉和冬寒。

如今随着生活水平的提高,诸如涮羊肉、红烧肉、炖鸡鸭、红烧鱼等鱼肉海鲜早已是家常便饭。除了“大鱼大肉”,中医认为,秋季还应多吃滋阴润肺食物,如梨、蜂蜜、银耳、莲藕、萝卜、百合、山药等。在“贴秋膘”的同时,也要注意适量,避免上火或消化不良,健康度秋。

秋天来了,由北到南汇聚的“贴秋膘”美食疯狂上市,你准备好了吗?

最近有新闻说,蒙古国赠送的3万只羊快要到了,目前已进入“贴秋膘”时节,许多人脑海中飞转出无数种肥羊的吃法。

**老北京:薪火相传的烤羊肉和涮羊肉**

汪曾祺在《贴秋膘》中说:“羊肉要秋天才好吃,大概要到阴历九月,羊才上膘,才肥。羊上了膘,人才可以去‘贴’。”过去北京最有名的烤肉店叫“南宛北季”,指的是南城的“烤肉宛”和北面的“烤肉季”。只要一立秋,哪怕暑热还未尽,人们就开始忙乎烤肉了。

老北京烤肉讲究用果木或松木,羊肉切成薄片,堂倌儿拌好作料,客人自己拿着在“炙子”上烤着吃。“炙子”是用一根根铁条钉成的圆板,中有小缝,烟火气可透上来,让肉带上果木清香;而汤卤肉屑填入缝中,更增加炙烤的焦香。汪曾祺还写道:“大火烤着,外面的衣裳穿不住,大都脱得只穿一件衬衫。足蹬长凳,解衣磅礴,一边大口地吃肉,一边喝白酒,很有点剽悍豪霸之气。”

除了烤肉外,涮羊肉也是最常见吃法。羊肉切得飞薄,在清水中烫熟,蘸酱食之,醇香可口。涮羊肉的调料,要包含“辛、辣、卤、糟、鲜”:二八酱(花生酱、芝麻酱以二八比例调和)、酱油、韭菜花、酱豆腐,虾油、料酒、辣椒油等,构成老北京涮羊肉蘸酱的独特口味。

**大西北:“手把肉”方不辜负羊的鲜美**

“手把肉”的做法来自蒙古草原。羊肉剁大块,加简单佐料清水煮熟,后以蒙古刀割而食之。从前吃手把肉,不需任何佐料,只一碗盐水,便足以衬出羊肉之鲜美;到近代才渐渐有了用椒盐、大蒜、韭菜花佐之的吃法。

西北人喜爱在烤羊肉中加大量的迷迭香和孜然,不是为了杀膻而是为了增味。重用香料,才能让本来脂油丰富味道略平淡的细毛绵羊的肉味变得立体丰富起来。

**中原:“吃伏羊”“喝羊”流传至今**

中原地区一向有“吃伏羊”的传统。江苏宿迁的酸菜羊肉很有特色,大薄片的羊肉,加酸菜炒,酸鲜好吃,这是羊肉与腌制蔬菜的另一种组合。徐州名菜“羊方藏鱼”,用整块羊排肉开孔,把鳜鱼肉藏于羊内同蒸。这是典型的南方水产与北方羊肉的结合,也很得汉字“鱼羊鲜”的古意。

枣庄人不说吃羊,而是说“喝羊”,因为当地用中草药为调料熬制的羊汤太有名。合格的羊汤要炖到汤色奶白、芡汁醇厚,佐以青蒜、香菜,颜色好看,味道也足。

**岭南:一锅羊肉炉驱寒暖心**

流行于广东、潮汕地区的羊肉炉,是南方湿冷夜里最好的慰藉。一斤带皮羊肉,满满地塞进小砂锅里,加入各种炖汤料,慢慢“笃”上两三个钟头,随到随吃。羊肉炉也讲究蘸料,但这份蘸料是台式豆瓣酱和酱油膏调出来带着甜味儿的小料。有了蘸料的加持,羊肉炉的鲜甜就被无限放大,快要吃尽时,再加一点蔬菜入锅,像火锅一样现煮现吃,慢慢把锅里的羊肉鲜味吸净。

**江南:红烧羊肉、酥羊大面甜润经典**

南方有一种小众的羊肉吃法——红烧羊肉,炮制过程与江南的另一种特产甘蔗分不开。焯过水的大方块羊肉,扎上草绳结,统统倒进红砖搭砌的柴灶里。锅里要用甘蔗梢铺满底,除了防止肉被烧焦,甘蔗所含的糖分与果酸,还能为羊肉去膻增色。出锅前再撒一把青蒜苗,可以去膻增味,也能让羊肉卖相更好。

在湖州地区,较为经典的吃法是酥羊大面。碱水面焯水,加入羊肉的半凝冻卤汁中,再加入带骨的红烧羊肉块,此时不要加水,要干挑的才够味。

**西南:清晨被一碗羊肉粉唤醒**

西南百姓习惯吃早餐时来上一碗羊肉粉,用唇齿间醇厚的羊肉香气唤醒自己。有“中国羊肉粉之乡”称号的兴义,是西南羊肉粉中最响亮的招牌,而兴义也是一个拥有几百年制酱历史的地方。

梁文道爱吃羊肉,尤爱烤羊肉串,他说最爽莫过于酒足肉饱走回家:“大伙踩过满地竹串,撞倒几个空酒瓶,一路引吭高唱莫名的曲调,不知今夕何夕。”“今夕何夕”用得太妙,对于真爱吃羊肉的人来说,哪会顾得上是蒙古国的绵羊还是南方的山羊,遇上好的羊肉,张口大嚼便是。 (据《中国妇女报》)

## 肿瘤标记物异常就是癌症吗

我们在体检中,经常会做一项“肿瘤标记物”的检查。有些肿瘤标记物的升高往往早于临床症状的出现,可以在早期发现身体异常。那么,如果真的查出了肿瘤标记物升高,就一定是得了癌症吗?

**什么是肿瘤标记物** 肿瘤标记物是在肿瘤发生和增殖过程中,由肿瘤细胞本身合成、释放或由机体对肿瘤细胞反应而产生的标志肿瘤存在和生长的一类物质。它可以客观地、特异性地反映肿瘤的发生和发展进程,可在人体的血液、体液、组织或细胞中检测到,对于早期发现无症状微灶肿瘤具有重要意义。

常见的肿瘤标记物主要包括肝癌肿瘤标记物AFP,肺癌肿瘤标记物CA211、NSE,消化道肿瘤标记物CA199、CA242,胃癌肿瘤标记物CA724,女性肿瘤标记物CA125,男性肿瘤标记物PSA、PAP等。

**哪些人需要检测** 1.45岁以上健康人群、有家族史或高危风险人群。肿瘤标记物检测能发现早期无症状肿瘤,能先于医学影像检查监测到病灶,为治疗赢得宝贵时间。因此建议有条件的人群定期做该项检查。2.治疗中的癌症人群。治疗得如何,肿瘤是否有复发、转移,医生可以参考肿瘤标记物来初步做个判断。比如癌胚抗原CEA用于结直肠癌的复发监测,CA125用于辅助卵巢癌的疗效判断及复发监测等。

**多种因素会引起标记物升高** 首先,肿瘤标记物结果一般不会是零。因为每个人的体内都有异常细胞的存在,所以几乎所有的肿瘤标记物检查结果都不会是零,而是有一个正常范围,只要数值在正常范围内就是正常的。因为我们的免疫系统能及时处理掉这些坏细胞,所以一般人不易患癌。

其次,肿瘤标记物升高不意味着一定得了肿瘤。虽然说肿瘤标记物绝大多数存在于恶性肿瘤中,但良性肿瘤、正常组织也可能检测出肿瘤标记物。因为饮酒、进补、服用某些药物、炎症、息肉、增生性病变等都可能导致肿瘤标记物升高,如肝癌的标记物是AFP,而肝炎病人的AFP也会上升。因此一次性的肿瘤标记物升高,不要太过惊慌,可以在避免吸烟、饮酒、经期等影响因素后1个月再去医院复查。

**多个标记物升高要重视** 如果单一肿瘤标记物升高,并不能诊断任何一种肿瘤,但为了防患于未然,我们应该依靠超声、CT或核磁等检查来进一步明确是否有肿瘤,甚至需要有创操作进行病理检查。如果多个肿瘤标记物升高,可要十分小心了,必须到医院做一个系统全面检查,尤其针对家族中高发的肿瘤疾病。

肿瘤标记物筛查存在一定比例假阳性,也存在一定比例假阴性。但在目前看来,肿瘤标记物筛查依然是普通人早期筛查肿瘤的较好手段。 (据《北京日报》)

专家说

# 开学啦 布置10项健康作业

李洁

开学第一天先上健康课。新冠病毒并没有销声匿迹,大家不能掉以轻心。当然,家长们也没必要对病毒太恐惧,担心危险而不敢让孩子出门上学。如何调整状态和做好健康防护?开学之际,北京市疾控中心的专家给大家送上一堂健康课。

上学啦,我们家长和孩子要一起努力,完成这10项健康作业。

**自我健康监测** 提前了解学校的防疫安排,家长和孩子做好自我健康监测,如果出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状,不要上学,居家观察科学就医,及时报告班主任。

**做好物资准备** 上学前准备好一次性使用医用口罩或医用外科口罩、免洗手消毒剂或消毒湿巾、一次性手套、纸巾等,学会正确使用。

**上下学途中做好防护** 尽量做到家庭、学校“两点一线”,避免不必要外出活动。最好采取步行、自行车、私家车方式上下学,乘坐公共交通或校车时应当注意个人防护,科学佩戴口罩,与他人保持社交安全距离,途中尽量避免用手触摸公共交通物品。上学到校或放学到家应当及时洗手。

**调整好作息时间** 保障良好睡眠,小学生不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。保证卧室安静、无光照、温湿度适宜,保障每日睡眠质量。家长要帮助孩子合理安排起居,尽量减少外出,避免熬夜,加强体育锻炼,保持身心愉悦。

**注意个人卫生** 勤洗手,饭前便后,触摸眼口鼻时,用肥皂或洗手液并使用流动水洗手;勤换衣,早晚刷牙,远离烟酒,远离有毒有害物品。不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时要遮掩口鼻。

**保持健康饮食习惯** 三餐定时定量,荤素搭配,切忌暴饮暴食,不生食或半生食海产品和水产品,生吃瓜果、蔬菜要洗净,合理选择零食,保持健康体重。聚餐使用公勺公筷,就餐时不说笑话,不打闹。

**保持规范书写姿势** 即“三个一”:胸离桌子一拳远,眼离书本一尺远,手离笔尖一寸远。选择符合自己身高的课桌椅(或书桌椅),在照度适宜、稳定、安静的场所阅读书籍,避免在颠簸摇晃的环境中阅读(如乘坐汽车时)。尽量避免使用电子产品,如电视、电脑、手机等。

**关注视力状况** 家长如发现孩子视力下降或近视度数加深,及时带领孩子到正规医疗机构进行眼部检查,及时采取科学的方法进行防控。做好近视等常见病监测,清楚自己孩子的远视力储备情况,防止用眼过度、多坐少动等不良习惯导致近视、肥胖、脊柱弯曲等常见病的发生。

**按时接种疫苗** 新入托、小学新生、中学新初一入学和其他小学、初中转学的学生家长务必携带孩子的预防接种证到托幼机构、学校报到。托幼机构和学校会有专人查验接种证,如有漏种会及时向家长发出书面通知,家长接到通知后,应按要求尽快带领孩子到指定预防接种门诊进行补证、补种。

**注意校内安全** 出入校门有序而行,注意环境,不拥挤猛跑。下课依次走出教室,上下楼梯靠右慢行,不拥挤不推搡,不在楼梯处玩耍。运动前穿合体的运动服、运动鞋,不佩戴饰物,衣裤兜内不放尖锐物品。身体不适时应在运动前告诉老师。使用剪刀等手工工具时按照要求正确使用。

(据《北京青年报》)

知道

## 什么是“三减三健”

全民健康生活方式膳食行动倡导“三减三健”,即:减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼,每一项都跟慢病防控息息相关。

**健康体重:**健康饮食、适量运动是保持健康体重的关键。1.食物多样,谷类为主;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;杜绝浪费,兴新食尚。2.食不过量,定时定量,细嚼慢咽。3.少静多动,贵在坚持。4.日行万步,适度量力。

**健康口腔:**指良好口腔卫生、健全口腔功能以及没有口腔疾病。1.早晚刷牙,保持口腔清洁。2.饭后漱口或咀嚼无糖口香糖。3.使用含氟牙膏。4.少吃糖,少喝碳酸饮料。5.家长应帮助或监督6岁以下儿童刷牙。6.每年洁牙(洗牙)一次。7.定期口腔检查。8.吸烟有害牙周健康。9.牙龈出血、牙龈肿胀、食物嵌塞等症状应及时到医院诊治。

**健康骨骼:**钙是决定骨骼健康关键元素,当体内钙质“支出”大于“收入”,将引发骨质疏松症等骨骼健康问题。1.多吃富含钙和维生素D的食物,如牛奶、酸奶、豆类及豆制品、虾皮、海鱼、鸡蛋和动物肝脏等。2.清淡饮食,减少食盐摄入量。3.少喝咖啡、碳酸饮料和酒。4.平均每天晒太阳至少20分钟。5.适量运动,维持和提高肌肉关节功能。6.平衡练习(如金鸡独立、单脚跳等),减少跌倒和骨折的风险。 (全民)

生活与法

# 9月起一大波重磅新规来了 快来查收

卢俊宇

9月起,一批重磅新规将正式实施。一起来看看,哪些与你有关?

**《基本医疗保险用药管理暂行办法》:八类药品不再纳入基本医保**

国家医疗保障局日前发布《基本医疗保险用药管理暂行办法》,明确主要起滋补作用的药品、保健药品等八类药品不再纳入《基本医疗保险药品目录》。该暂行办法自2020年9月1日起施行。

暂行办法明确的这八类药品为:主要起滋补作用的药品;含国家珍贵、濒危野生动植物药材的药品;保健药品;预防性疫苗和避孕药品;主要起增强性功能、治疗脱发、减肥、美容、戒烟、戒酒等作用的药品;因被纳入诊疗项目等原因,无法单独收费的药品;酒制剂、茶制剂,各类果味制剂(特别情况下的儿童用药除外),口腔含服剂和口服泡腾剂(特别规定情形的除外)等;其他不符合基本医疗保险用药规定的药品。

**规范报废机动车回收 实施细则正式施行**

《报废机动车回收管理办法实施细则》今年9月1日起施行。

细则从明确职责、资质认定、强化监管、打击非法等方向全面规范行业。细则提出,国家对回收拆解企业实行资质认定制度。未经资质认定,任何单位或者个人不得从事报废机动车回收拆解活动。国家鼓励机动车生产企业从事报废机动车回收拆解活动,机动车生产企业按照国家有关规定承担生产者责任,应当向回收拆解企业提供报废机动车拆解指导手册等相关技术信息。

**我国首部资源税法实施 明确将试点征收水资源税**

作为我国首部资源税法,《中华人民共和国资源税法》9月1日正式实施。资源税是对在中华人民共和国领域和中华人民共和国管辖的其他海域开发应税资源的单位和个人征收的税种。

和现行的资源税相比,资源税法调整了具体税率确定的权限。资源税法继续采用固定税率和幅度税率两类税率,对实行幅度税率的资源,按照落实税收法定原则的要求,明确其具体适用税率由省级人民政府提出,报同级人大常委会决定。

此外,资源税法明确将试点征收水资源税。

**学术不端有了惩处依据《科学技术活动违规行为处理暂行规定》施行**

《科学技术活动违规行为处理暂行规定》自2020年9月1日起施行,适用于相关单位和人员在开展有关科学技术活动过程中出现的违规行为的处理。

对于科学技术人员来说,12种行为被列入违规范畴,比如,在科学技术活动的申报、评审、实施、验收、监督检查和评估评价等活动中提供虚假材料,实施“打招呼”“走关系”等请托行为;故意夸大研究基础、学术价值或科技成果的技术价值、社会经济效益,隐瞒技术风险,造成负面影响或财政资金损失;抄袭、剽窃、侵占、篡改他人科学技术成果,编造科学技术成果,侵犯他人知识产权等;违反科技伦理规范等。

**道路旅客运输新规:客运企业自主选择车型 旅客出行灵活下车**

交通运输部修订发布的《道路旅客运输及客运站管理规定》9月1日起施行。

规定明确,提升经营者经营自主权。允许客运班车在起讫地、中途停靠地所在城区沿途下客,便利旅客出行;允许客运站在满足基本服务功能前提下拓展旅游集散、邮政、物流等功能,充分利用客运站资源;允许包车客运向下兼容运营,即省际、市际、县际包车客运经营者可以分别经营省内、市内、县内包车客运业务;将包车客运车辆数量要求适度上调,切实做到“放管结合”。

**用最严密法治保护生态环境 新版固废法将正式施行**

修订后的《中华人民共和国固体废物污染环境防治法》(以下简称固废法)自2020年9月1日起施行。

该法对违法行为实行严惩重罚,提高罚款额度,增加处罚种类,强化处罚到人,同时补充规定一些违法行为的法律责任。比如有未经批准擅自转移危险废物等违法行为的,对法定代表人、主要负责人、直接负责的主管人员和其他责任人员依法给予罚款、行政拘留处罚。

**新修改的《公安机关办理刑事案件程序规定》施行**

公安部近日发布《关于修改〈公安机关办理刑事案件程序规定〉的决定》,对《公安机关办理刑事案件程序规定》进行了全面修改完善,并于9月1日起施行。

此次修改的规定全面吸收了近年来司法体制改革和公安机关执法规范化建设的成果,对规范公安机关刑事执法行为、提高办案质量、实现打击犯罪与保护人权的统一具有重要意义。

**最高法:测谎结果不属于民诉法规定的合法证据形式**

最高人民法院日前制定关于人民法院民事诉讼中委托鉴定审查工作若干问题的规定,9月1日起施行。

根据这份规定,人民法院将严格审查拟鉴定事项是否属于查明案件事实的专门性问题,对于通过生活常识、经验法则可以推定的事实,应当由当事人举证的非专门性问题,测谎等情形,人民法院不予委托鉴定。

据最高法行装局局长黄文俊介绍,规定明确测谎结果不属于民诉法规定的合法的证据形式,只能起参考作用,人民法院不予委托鉴定,以避免将测谎结果当作鉴定意见,影响对案件事实的认定和司法公正。 (据新华网)

(请本版作者与本报联系,以便略奉薄酬)