

重阳节 菊花酒

● 李 梅



“买糕沽酒作重阳”，这里的糕是指重阳糕，这里的酒当然就是菊花酒了。九月九，重阳糕不能不吃，菊花酒更不能不饮，没有了菊花酒，重阳节就失去了“节”的气氛，这在文化氛围非常浓厚的古代，表现得更为突出。

现可查得的最早重阳节饮菊花酒的传说，发生在东汉时期。据南朝吴均《续齐谐记》记载，当时有个仙人费长房，关切地对桓景说，九月九日，汝南当有大灾降临，让他赶快通知家人缝制布囊，装上茱萸，然后将茱萸囊系在手臂上，登山饮菊花酒，可让一家人的大灾消除。桓景听后照办，一家人终于躲过一劫，只是家中养的没有来得及躲出去的鸡鸭牛羊全部暴死了。

尽管这只是一个传说，但常饮菊花酒可以轻身耐老、延年益寿，在古代社会中几乎达成了“共识”。陆游就曾经在病中饮过菊花酒，沉疴顿愈后，欣然命笔：“菊得霜乃荣，唯与凡草殊。我病得霜健，每却童子扶。岂与菊同性，故能老不枯。”

菊花酒是用菊花和黍米酿成，九月九日这天酿的菊花酒更是芳香扑鼻，甘甜可口，因此菊花酒被古人视为延年益寿的长命酒，格外受到人们的重视。《太清记》载：“九月九日采菊花与茯苓、松脂，久服之令人不老。”《荆楚岁时记》也说：“佩茱萸，食蓬饵，饮菊花酒，云令人长寿。”《续博物志》中还详细地介绍了菊花酒的制作方法：“菊花舒时并采茎叶，杂黍米酿

之，至来年九月九日始熟就饮焉，故谓之菊花酒。”

想想也是，古人笔下菊花酒之所以这么神奇，肯定有它的道理。萧瑟的秋风中，百草凋零，唯有菊花独立寒秋，因此菊就成了生命不衰的象征。《初学记·卷二十七》上载：“霜降之时，唯此草茂盛。”所以人们赏菊、采菊、食菊、佩菊、饮菊花酒，就是非常自然的事了。

菊花酒的名贵，让喝不上菊花酒的贫者常以假酒代之。《梦梁录》上就有“以菊花、茱萸浮于酒饮之”的记载。重阳节喝不上菊花酒，是一件非常遗憾的事。《续晋阳秋》中就曾记载过这样一件事，说“陶潜九月九日无酒，宅边东篱下菊丛中摘盈把，坐其侧，未几，望见白衣人至，乃王弘送酒也，即便就醉而后归”。

至于古人写菊花酒的名句更是不胜枚举，数不胜数了。“宁知沅水上，复有菊花杯”“伊昔黄花酒，如今白头翁”“把菊醒陶酒，扬鞭入汉闾”。如今的九月九日重阳节，人们登山、赏菊、扶助老人，开展各种各样的健身健心活动，当然也不会忘了饮酒，饮菊花酒。那真是“酒必采茱萸甘菊以泛之，既醉而还”了。

饮食百科：菊花，别名甘菊。主产河南（怀菊）、安徽（滁菊）、浙江（杭菊）等地。味甘、苦，性凉，入肺、肝经，具有疏风清热、平肝明目、解毒功效，常用来治疗外感风热、头痛、眩晕、目赤、疔疮、肿毒等症。

美味柚子酿

● 程中学

柚子是种营养丰富的水果，它里面含有大量的营养元素，其中包括身体所需的蛋白质和有机酸。柚子全身是宝，除了果肉，柚子皮还是一道健康绿色的蔬菜，用柚子皮做成的美食中，我颇喜欢柚子酿这道菜，有荤有素，油而不腻，香鲜爽口，是下酒、佐饭的美味。

柚子皮能做菜？之前我也是万万没想到的。只记得小时候，仲夏之时，拳头大小的青柚挂于邻家的柚子树上，我的眼里晃动的都是柚子，装得满满的，心里也装得满满的，想象着它们一个个像大黄汽球悬于树上的盛景，令我垂涎欲滴。馋于柚子是物资贫乏年代里小孩子们的通病吧，但也没见谁把柚子带皮吃，因为我知道，那柚子皮是苦的，而且涩。

朋友说，把柚子皮用来做菜，是经过处理的。需把外面一层黄皮刮掉，只取白色的瓢泡在水中，用开水焯5分钟，在清水里浸泡3天换5~7次清水以去除苦味与涩味。她做的是柚子酿，所以把那白色的柚子皮切成了三角形，中间被掏成一个小洞。只见朋友取一块肥瘦相宜的肉剁碎成馅，加入葱姜蒜末，放入盐、老抽、料酒拌匀调味，挤干柚子皮里的水分，把肉馅塞在一个又一个的柚子皮里。那些被塞了肉馅的柚子皮，娇小可爱，颇有趣味。然后，把这些塞了肉馅的柚子皮放油锅里煎至变色，加入豆豉、葱、高汤、盐、白糖、蚝油、鸡精翻炒，勾芡出锅，香味早已飘出屋外。

柚子酿这道菜的味道，混合着肉香与柚子皮的清新之香，入口绵软，清凉爽口。由于柚子皮非常吸味，吃不出油腻感，老少皆宜。中医认为，柚子皮味辛、苦、甘，性温，有化痰止咳、理气止痛的功效，主治咳喘、气郁胸闷、腹冷痛、食滞、疝气等。这真是药食两用皆不误呀！

OTC

猴头菌片

SPH 上海医药
SHANGHAI PHARMA

养胃和中



【功能主治】养胃和中。用于慢性浅表性胃炎引起的胃痛。

沪药广审（文）第2018040142号 国药准字Z20003332 请按药品说明书或药师指导下购买和使用。禁忌症与不良反应详见说明书。