



调节情绪  
恢复精力

香草

·香草的神奇营养:芳香活化物  
·香草最适合:遭受失恋等巨大精神打击的人、情绪低落的人

**专家解密:**  
1.失恋为什么如此痛苦?  
爱情是人生的一大幸福,然而两情相悦的情侣,可能因为种种原因最终没能走到一起。付出那么多的感情,彼此的信任和依赖都已宛若家人,分手不正如同与亲

07

香草:吃我能治心伤  
带鱼:吃我不再难过

人分别一样,会产生难以排解的痛苦吗?有许多女性在失恋后变得满面愁容,毫无胃口,以致患上厌食症;男性中也不乏无心工作乃至脾气大变,甚至有过激行为的例子。若是不幸遭遇失恋,定会备感痛苦。但总不能让自己沉浸在痛苦中无法自拔,面向未来才有幸福可寻。

2.吃香草抚慰失恋带来的痛苦  
香草一年四季都散发着令人感到舒适的香味,其所含芳香物质多达2000多种,能安神醒脑,使人愉悦,也有滋补身体、增加食欲、振奋精神的功能,是一味抚慰失恋等痛苦的好食材。

**香草怎么吃?**  
·香草巧克力酱  
**材料:**  
黑巧克力1条,香草粉6克,黄油、白糖、燕麦片、全麦饼干各适量。  
**做法:**  
1.将黑巧克力掰碎(越碎越好,可以用刀切),和黄油、糖一起倒入小锅中,加适量热水烧开,不断搅拌,直到材料全部融化,混合均匀为止。  
2.转小火,一边搅拌一边加入燕麦片和香草粉。  
3.趁热将香草巧克力酱抹在全麦饼干上即可食用。可作为早餐或下午茶的点心。

听听专家怎么说:

香草和黑巧克力是一款经典组合。黑巧克力中含有一种叫苯乙胺的物质,能让人产生犹如热恋般的愉悦感。黑巧克力中的苯乙胺含量丰富,配合香草的芳香成分,对恢复好心情很有益处。燕麦片中的B族维生素还能帮助稳定情绪。

带鱼

·带鱼的神奇营养:Ω-3脂肪酸  
·带鱼最适合:悲伤难过的人、脆弱爱哭的人

专家解密:

1.如何看待悲伤难过?  
悲伤是一种高级哺乳动物特有的情绪反应。失意后遭受巨大打击,忍不住难过落泪是人之常情。悲伤有时伴随哭泣,从而使紧张情绪得到释放,缓解心理压力。它的本质其实是一种心理保护措施,但是有许多人往往会陷入长时间的持续悲伤之中无法自拔,持续的悲伤不仅使人感到孤独无助,甚至会引发抑郁、癌症等病症。

2.吃带鱼能让你不再难过  
住在海边的人往往都比较乐观,不只是因为大海能让人神清气爽,还因为住在海边的人经常吃带鱼。哈佛大学的研究报告指出,带鱼中的Ω-3脂肪酸,与常用的抗抑郁药(例如碳酸锂)有

类似作用,能让身体分泌出更多可以带来快乐心情的血清素。

**带鱼怎么吃?**  
·红烧带鱼  
**材料:**  
带鱼1条。  
葱、姜、蒜、酱油、盐、糖、料酒、湿淀粉各适量,鸡蛋1个。  
**做法:**  
1.将带鱼洗净,切成小段,用少许盐、料酒腌15分钟。  
2.在碗中放入切成末的葱、姜、蒜,加少许酱油、盐、糖、料酒、湿淀粉调汁备用。  
3.打1个鸡蛋搅匀,将带鱼段均匀地裹上蛋液。  
4.在平底锅内放少许油烧热,放入姜末,将带鱼放入锅内煎片刻。  
5.把准备好的调味汁倒入煎好鱼的锅里,加适量水,用大火烧开后,再转入小火烧10分钟即可。

**听听专家怎么说:**  
带鱼鱼刺很少,食用方便。带鱼的脂肪含量虽高于一般鱼类,但多为不饱和脂肪酸,这种脂肪酸的碳链较长,能降低胆固醇。带鱼含有丰富的镁元素,对心血管系统有很好的保护作用。带鱼腥味较重,红烧能解腥味,又能使肉质更鲜美。  
(摘自《吃我 吃我》沈红艺 著)

44

沥川得到姨妈的认可



虐心的爱  
残缺的美

条大鲨鱼,一口就将他的一条腿咬下来,吞进肚子里去了,所以,现在王叔叔只剩下一条腿了。”  
我觉得这个答案挺好,带有童话色彩。豆豆抓耳挠腮地想了想,又问:“王叔叔,这是真的吗?”  
沥川摇头:“当然不是。豆豆,人家跟你开玩笑呢。情况是这样的:小时候,王叔叔和爸爸妈妈一起到森林里玩。爸爸对他说,出门在外得时时跟着父母,不能离开半步。可是由于王叔叔太顽皮,不听爸爸妈妈的话,擅自离开他们去爬山,结果迷了路,遇到一个大灰熊,大灰熊张开血盆大口,咔嚓一声,将王叔叔的腿咬了下来,你王叔叔就只剩下一条腿了。豆豆,说说看,从这个故事中你要吸取什么教训?”  
豆豆可怜巴巴地说:“出门在外,要听爸爸妈妈的话,不可以擅自行动,不然就会有被大灰熊咬掉腿。”  
“对了。”沥川摸摸豆豆的头,夸道:“真是聪明的孩子!”  
大家都松了一口气,一起笑了。  
我看见沥川悄悄地换了一下坐姿,开始用双臂支撑身体。他的额头在流汗。  
饺子已经包了不少了,我拉着沥川站起来:“大家继续包,我和沥川负责煮饺子。”  
沥川跟着我进了厨房,他弯腰找煮饺子的锅。

等他站起来,我用双手轻轻托住他的腰,他用力搂了我一下。  
“对不起,不该让你陪我上来的。看你累的。”我低声说。  
“我没事。”他看我一脸愧疚,摸了摸我的脸:“还是老婆疼我,知道我站着比坐着要舒服。”  
沥川可以站很久,但我不知道他能站那么久。我们花了一个多小时,煮好了所有的饺子。姨妈高兴地又做了一些菜,还有一条大鱼。随后,大家共进午餐,其间沥川在吃饺子时,还陪豆豆玩电子游戏。  
我们在众人的欢送中离开了姨妈家。临行前,姨妈硬是塞给我一包西洋参,说沥川生得俊,教养也没得说,钱也挣得不少,就是看着体质弱,要经常喝点西洋参补一补。  
出了小区的大门,看到沥川的车静悄悄地停在路边。  
我们刚刚坐好,沥川的手机就响了。  
“哥。还行。我给爸爸寄了贺年片,他没收到?”  
“不是说二月份回苏黎世吗?二月份之前没空。”  
“奶奶住院了?那好。我最近10天实在抽不出空来。有3幅图要做,要去一趟沈阳。还有,厦门那个标已经中了,要和投资方开会,完工之后我马上回去,争取回去3天吧。”  
“一个星期?嗯,一个星期比较困

难。我争取吧。”  
“体育馆的设计图上个星期就交了,Jim没告诉你?要得这么急,害我吐血给你画。这个月别再给我找事儿了。”  
“谢什么。替我问候爷爷和奶奶。”  
收线。他看着我,我抿嘴笑道:“你们哥俩感情挺好的。你哥大你几岁?”  
“两岁。”  
“你哥长得什么样?”  
“我们很相似,他比我多一条腿,更加英俊。”  
“结婚了吗?”  
“他是Gay。我爸还不知道,知道了肯定气死过去。”  
车子缓缓向前开,我问:“咱们现在去哪里?”  
“按原定计划,去金马坊,先到驼峰酒吧喝酒,然后去LDW。”  
“受不了你。麻烦你说老滇味,好不好?”  
“就是LDW。人家广告上这么说,LDW,滋味饮食。”  
说完这话,他忽然用力抱住了我。  
“对不起,”他轻轻地在我耳边说,“如果我不是残废,你也不会为我受那么多委屈。”  
停了停,他又说:“我不喜欢你爸爸。他怎么骂我都无所谓,但他不可以打你,别告诉我你的脸不是他打的。”  
(摘自《沥川往事》施定柔 著)

过了一会儿,大表姐的小儿子豆豆问了一个问题:“王叔叔,为什么人人都有两条腿,你却只有一条腿?你的另外一条腿在哪里?”  
我相信在座的所有人都想知道答案,可出于礼貌谁都不好意思问。现在终于有人问了,每个人的脸上却都露出了尴尬之色。  
我连忙替沥川回答:“嗯,豆豆,这问题问得好。是这样的,有一次王叔叔在海里游泳,越游越远,不料碰到了一