

生活,恰到好处味才美

■ 王雪婷

周日,父亲来我家。我爱人说,父亲好久不来了,咱们下馆子吧,想吃啥馆子里都有。我们征求父亲意见,父亲怕我们多花钱,说,我最近胃炎又发作了,饭馆里冰的东西多,吃上了,胃就痛,还是在家里吃吧,自己弄,保险。

就在家吃。确定后,我们上市场买菜。父亲爱吃红烧五花肉,我特地买了很多五花肉,生怕少了父亲吃的不够。

开饭了,热腾腾的红烧五花肉上来了。父亲说,香,看着闻着就想吃。我的红烧五花肉,是从父亲那里学来的,能得到父亲的称赞,我很高兴。我给父亲打肉,父亲说,别打,我自己吃。我打了一大盆,但父亲吃两块红烧肉就不吃了。

我问父亲,不好吃?父亲说,好吃得很。那为什么您只吃两块?父亲笑着说,恰到好处味才美。我是为了享受你烧的红烧肉之香才不多吃的。多吃了,就会腻,不美了……

父亲的话,是有很坚实生活基础的。父亲小时有兄弟姐妹五人,家里八口人,在那物质缺乏的年代,每次吃肉,都是一人一块。逢年过节,多时也只是两块。父亲说,小时候吃肉,一块少了点,吃得心

勾勾的,还想吃。再来一块,填补了心勾勾的食欲之火,舌蕾得到了很大的慰藉,内腑释放出了心满意足之感。这就是父亲的恰到好处味才美的来源。

父亲的话,还道出了一条哲理,恰到好处才最好。

此时,我想起著名作家毕淑敏《恰到好处》的幸福》文章中一个细节,她在部队当卫生员时,老卫生员教她消毒要用浓度75%酒精,后又考她,80%至100%行吗?她说行。她以为,浓度越厚,越能杀死细菌。老卫生员说,错了!75%酒精,可以破坏细菌的膜,杀死细菌。而浓度更高的酒精,会飞快地把细菌处膜凝固,就像砌起一道墙,反倒阻止了药液进一步渗透到细菌内部,杀不死细菌了。

父亲的话与毕淑敏的文章,都说明了世上的许多事物,并非韩信点兵“多多益善”,而是适可而止,最佳才最好。吃肉如此,消毒杀菌如此,生活、家庭幸福也如此。可以这样说,恰到好处,是一种哲学,也是一种艺术,它代表并显示着豁达和淡然。它又是人生幸福门前的一条河,一个人能否走过河,到达对岸推开幸福之门,靠的是个人的修养。而能推开对岸幸福之门的人,才是人生中的真正高手。

生活百科

变个花样吃野菜营养加倍

四月,又到了吃野菜的季节。野菜大都鲜嫩美味,尤其香椿、地皮菜,深受市民喜欢。

香椿含丰富的蛋白质、氨基酸、多种维生素和矿物质及黄酮、生物碱等活性成分,具有健脑、调节血脂、软化血管、降血压等功效。可尝试着做一道香椿豆腐。将豆腐划成小块,与冷水同时放入锅中,待水沸腾时,豆腐上浮,捞出来过凉水。香椿焯水烫熟,过凉水后,切成碎末和豆腐拌在一起,加入少许盐和香油。相对于香椿炒鸡蛋来说,香椿拌豆腐减少了油脂摄入,也避免了高温造成的营养流失。

地皮菜别名地衣、地木耳等,矿物质丰富,且脂肪含量很低。但地皮菜在氨基酸含量上略有不足,不妨与鸡蛋一起做道营养均衡的地皮菜鸡蛋汤。将地皮菜洗净;烧水;小葱切末,鸡蛋打入碗中,加少许盐打匀。水沸腾后,放入地皮菜,淋入鸡蛋液,用勺子搅出蛋花,放入少许盐、生抽和香油调味即可。

假蜂蜜不会结晶

蜂蜜是一种营养丰富的食品,很多老年人都有每天喝一杯蜂蜜水的习惯。但是目前市面上蜂蜜参差不齐,您知道怎么辨别真假吗?对普通消费者来说,最简便的是加水稀释法。

用冷水冲泡蜂蜜后倒入矿泉水瓶内约半瓶,快速摇晃。如果是真蜂蜜,会有以下现象:

- 1.液体上层出现大量泡沫,且久久不会消退,有时泡沫可维持2小时之久。
- 2.液体部分显得混浊,因为蜂蜜中含有蛋白质、花粉、胶质。假蜜不但泡沫少,液体部分也很清澈。
- 3.冲热水后味道香甜带点酸味,因为纯蜂蜜含许多有机酸和酵素,但假蜜只有甜味。

此外,看蜂蜜是否结晶也是判定蜂蜜真假的方式。蜂蜜中含有大量的果糖和葡萄糖,在葡萄糖含量高、水分少、温度低的情形下,蜂蜜就容易结晶;而假蜜以果糖为主要原料,不会结晶。因此,液态蜂蜜可能有真假的问题,而完全结晶的蜂蜜一定是真蜜。

健康顾问

祛黄褐斑喝桑菊饮

中医讲,黄褐斑是因肝肾不足,西医则称雌激素分泌紊乱。来看黄褐斑的病人,我都会教他们一个秘方,那就是桑菊饮,两朵菊花再加一撮干桑叶泡水喝,还可以加五六颗枸杞,每天至少喝一杯。除了喝茶,要预防长斑,平时精神要放松,饮食要清淡,睡眠要充足。

眼皮跳或是疾病信号

俗话说“左眼跳财,右眼跳灾”,你是否也对此深信不疑?杭州37岁的刘女士的左眼皮近来开始不自主地跳动,持续了十几天,最后检查出慢性结膜炎。

眼皮跳可分为功能性和器质性两种。功能性的眼皮跳,发作是间歇性的,常常只有几秒钟。一般是休息不够、疲劳或是吃了刺激性的食物或常常抽烟喝酒等引起的。此外,眼睛的屈光不正、倒睫、结膜炎等也可导致眼皮跳,一般只要去除诱因,眼皮跳就会自动消失。器质性原因造成的眼皮跳,则是心脑血管疾病的一种病态表现,常伴有持续的眨眼动作、面颊抽搐,甚至于眼睑痉挛,眼皮睁不开。

提醒大家,当眼皮刚刚跳动时,可以先观察,如果眼皮跳过于频繁,或一周后眼皮仍跳,就应就医。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有含饴弄孙的快乐,有生活中发现的小窍门,有自家萌宠的可爱照片。如果您想与我们分享,可投稿至电子邮箱:shdx_2016@163.com。



钓鱼,是现代都市人的一种生活,一种爱好。晚钓,味更浓,不但钓鱼,还可欣赏海边晚霞。此时,钓鱼已不再是钓鱼,而是一种美好的生活。 ■《晚钓》吴思强/摄

那些回不去的旧时光

■ 陈浩

哥哥比我大三岁,小时候,我是哥哥的跟屁虫,他在哪,我定在哪。

在哥哥的带领下,捉泥鳅、抓蛐蛐、爬树、掏鸟蛋,我一样都不比同龄的男孩子逊色。但7岁那年,我和父亲一起去省城,在半路意外遭遇车祸,在我父亲死命护住下才得以逃生,但父亲却永远地离开了我们。

自此,我便不喜欢说话,更不喜欢表达自己的想法,后来渐渐有了口吃的迹象,一句简单的话,要重复好几个词,这越发让我不敢开口。在我被小伙伴们耻笑的时候,哥哥总是将那些坏孩子赶开,然后用稚嫩的身子挡在我前面,告诉我:“不怕,咱慢慢改。”

每天早上,哥哥很早就把我扯起床。我揉着惺忪的睡眼,跟着他在院子里读“锄禾日当午,汗滴禾下土……”将他所知道的古诗和课文一遍一遍地教给我,怕我跟不上学校的进度,他又从“b、p、m、f”开始教起。半年后,我能慢慢说出一句完整的句子了;两年后,我能够不错一字地读完一篇两页的课文;四年后,我能镇定自若地当着全班同学的面,绘声绘色地讲故事。

每年的寒暑假,是我最快乐的时光。因为这时候的哥哥,总会给我不一样的惊喜与感动。有一阵子,我特别想吃鱼。哥哥说,我去钓。他找来别针,然后用石头敲打成鱼钩,向母亲要点缝被子的线,在屋后砍了一根细细的长竹子,不多会儿的功夫就做成了一根钓竿,我讥笑他:你这能钓到鱼吗?他笑笑不答。没想傍晚,他果真拎着两条一斤来重的鱼回来了。那个夏天,我在鱼汤的滋养下,心和身都特别的畅快。

如今,我和哥哥生活在不同的城市,早已结婚生子,因为事业而聚少离多。没有了以前背着偷着玩“收收牌”的那些时光,也没有了在外婆家每天下午等那个《成长的烦恼》。那段和哥哥一起度过的快乐时光,终成了我人生中最甜蜜的记忆。

以前总是盼着长大,羡慕大人的精彩世界。现在长大了,却慢慢明白和领悟,有些事情过去了就不会重来,有些光阴流过了就只能成为记忆。好想和哥哥一起,重新回到那段无忧无虑的快乐时光,再做一次他掌心里的宝贝。可是我知道,我们再也回不去了。