

世相杂俎

餐桌上的家教

□胥加山

我们那个时代的人,最启蒙的家教想必是在餐桌上。说是家教,其实是父母在吃饭时告知我们一些必须遵守的生活规矩。

打打闹闹,是孩子的天性,加之兄弟姊妹多,餐桌上我们也不放过这样的取闹机会。然而,我们取闹兴致正浓时,父亲总是脸一沉来一句,老祖宗说过,吃不言,睡不语。你们这样吃饭的时候,闹个不停,真不懂规矩。看着父亲阴沉的脸,我们收敛了许多,然而就是不解,老祖宗为何要定这样的规矩,一家人聚在一起吃饭,热热闹闹多好!一言不发,吃饭多没趣。心里不解归不解,但从小还是记住了父亲的“吃不言,睡不语”的规矩。

儿时吃肉这样的荤菜很少,有时一个月也见不到一次荤,除非家中来了客。因而遇上饭桌上有肉菜,我们吃饭倒是遵守着老祖宗的规矩“吃不言!”,一门心思等母亲端上青菜炖肉。菜一上桌,我们等母亲喊一声开饭喽!我们猴急着夹起客人面前的青菜炖肉,狼吞虎咽,生怕落后于人。小弟更匪,站起身来,伸长胳膊,把青菜炖肉来个翻江倒海,母亲不能容忍小弟的吃相,直嚷嚷,饿死鬼投的胎,吃要有吃相,你这样上倒下翻,一副穷相……名义上是在骂小弟,实际上是在告诫我们吃饭要懂得吃饭的规矩。

儿时跟随大人出人情吃“六大碗”,虽说孩子没有一席之地,坐在附加在父母身边的小“呱呱凳”上,但有“六大碗”可吃,孩子不在乎席位。临到一碗菜上桌,我们总是站起身,看看是不是自己喜欢吃的菜,若是,蛮闹着让父母给自己的小洋碗里多夹点;遇上自己厌吃的菜,任随父母夹菜往小洋碗里送,就是引不起我们的胃口。见我们这样的吃菜行为,席间父母不跟我们说多少话,回家的路上,他们几乎是说一路,投味菜不贪筷,少吃菜夹几筷。这是一种出门做客吃菜的自律,谁愿意在人前因吃落下穷相没教养的骂名……

日后回味起来,父母这种餐桌上关于吃菜的修养,日久养成的自律,倒也自品出一种自尊,乃至对他人的尊重。

记得儿时刚从幼儿园里学会“手拿碟儿敲起来……”这首民歌,在吃饭的时候,很想在兄弟姐妹和父母跟前显摆,趁母亲喊我拿碗盛饭的当儿,别有用心地用筷子敲起碗沿唱起来,谁还没唱完一句,母亲循声赶来,快别敲碗沿,你一敲碗沿,得罪哪路神,说不准你爹娘要吵架!我一吓,停止了敲打和歌唱,心想母亲真迷信,敲碗沿与父母岗噪有什么联系!但内心还是害怕父母们的岗噪,以至于日后再也不借用碗沿自娱。三月天,吃厌了菜饭和炖菜菜茹,饭碗一上来,小弟把自己的一双筷子往碗里一戳,笔挺地竖着,像电线杆,小嘴一鼓,迸出两个字“不吃”,父母拉下脸训斥:你不见筷子戳米饭碗,是敬死人的呀!原来父母倒不在乎小弟是否吃不吃饭,在乎的是“筷子不戳米饭碗”。小弟一见,急忙拔下筷子端起饭碗安静地躲到一边。后细细观察,的确,筷子戳在米饭碗里,不是用来敬死人就是敬神,这种肃穆神圣的举动,常人家吃饭的规矩必须遵守。神、死亡和生命第一次因吃饭与我们幼小的心灵扯上联系。

我们那个年代所受父母餐桌上的家教,尽管有些陈腐,甚至还带点唯心论,但那些吃饭时要遵守的老规矩,还是能够让我们这一代人从小学会了自律,懂得自尊和尊重他人,不因自己的行为伤害到别人,更关键的是——无论何时不能因吃饭一事自己瞧不起自己。

餐桌佳肴

鲜美河虾换样吃

□陈言

家常油爆虾

河虾剪须洗净沥水。姜切小片葱白切段,其余切葱花。坐锅热油放姜、葱白炆锅,放入河虾。炒至虾变色,加入黄酒、酱油,翻炒均匀,加小半碗水,大火煮开转小火。5分钟后转大火,加少许醋、醋,收干汁放葱花,淋香油翻匀,关火出锅。

话梅河虾

河虾洗净,锅中水煮沸。放入姜、料酒,盐少量,话梅糖(数量以尝味到自己喜欢的程度即可)。将河虾放入,水沸虾熟就可关火。放入适量鸡精,葱段就可以装盘了。

茶香小河虾

河虾洗净沥水。锅烧热放油,爆香姜片,放入茶叶翻炒。后倒入河虾,加料酒,炒熟后加盐鸡精调味。最后撒葱花出锅。

河虾三鲜

活小河虾用黄酒、姜汁、盐、花椒、香草等腌制。鲜鱼片用刀背剁成泥,加蛋清、胡椒粉、盐、姜末、葱花调味,搅打上劲,用手捏成丸子放在盛有清水的碗中。豆腐切块焯水,芦笋切段焯水,木耳撕成块焯水。锅内倒油,小河虾撒干淀粉,下油锅炸变色后捞出。锅内留底油,煸香姜末、葱花,倒入高汤,余入鱼丸,放入豆腐、木耳,加盐、黄酒调味,水淀粉勾芡,放虾、芦笋,撒香葱出锅。

河虾仁豆腐煲

河虾去头剥壳抽肠,清水洗净。加料酒、生粉、少许胡椒粉、盐,腌渍。内酯豆腐划成方块焯水备用。两汤匙生粉加适量冷水调开备用。起油锅入姜丝爆香。姜丝去掉后,转中火,虾仁入锅煸炒。虾仁卷曲后加入内酯豆腐、什锦杂菜,少许盐、胡椒粉轻轻晃动锅子后,转大火加盖等烧开。煮开后转小火,加入水淀粉勾芡。煮开火装盘即成。

河虾韭菜饼

河虾洗净剪去虾枪、虾脚,锅里放少许油烧热,把虾倒锅里翻炒变色。加入少许盐调味,再用小火慢慢把河虾火靠透。韭菜洗净,鸡蛋打到碗中,加入盐、淀粉及清水搅匀;韭菜切细段,加入到蛋液中搅匀。平底锅刷一层薄油,把蛋液均匀地倒入锅内,转动锅使蛋液变圆形,小火把煎好的河虾整齐地排入蛋液表面,锅盖盖好保持小火煎片刻。到蛋饼初步形成就可打开锅盖,翻面蛋饼就轻松翻到盘子上,继续用小火煎透。煎成金黄色河虾韭菜蛋饼,切片摆盘。

泥鳅虾汤

将泥鳅去除内脏,洗净,虾去须、足、尾,洗净,一同放入锅内。加入清水,高出鱼身,酌加少量生姜和食盐。先用武火煮沸,再用文火炖煮,以煮熟为度。



『醉』美翼云阁

孙海锋 摄



闲情逸致

倒腾花盆

□李志胜

在屋里窝着的花草有些茶了,妻子嘱我趁天气晴好,将它们悉数搬到院子里,倒腾一下盆儿。

一直以来,我对倒腾这个词并不感冒,可考虑到那儿几盆花草为我服务了三四个月,依据“情感互换定律”,我帮它们松松土、施施肥,顺便给它们换换新的“家当”,也是应该的。

于是,我收拢网瘾,轻装简从,与幸福花草们,置身于阳光下。我移动花盆的过程中,看见几只小蚂蚁,它们不知什么时候,也加入到我们的序列中。只是它们搬运的是一粒粒暖溢香的黄土。那伸腰的草茎,向阳的坡地,为它

们的劳动和快乐,准备了宽阔的舞台。我拿来一只沾满尘土的小凳子,用温润的手掌面拭了拭,欣然坐下。也甭说,倒腾这活计还真真是别具一番休闲的味道。

我顺着花草的长势,向上使劲儿把盆里的泥土拽裂、撕开、剥碎。那早已将营养成分转移至红花、绿叶的根须,瞬间像一堆白胖娃娃一样,诱得我的口舌直“咽巴”。

倒腾黄土的小蚂蚁,渐渐脱离了我们的视线。我按照妻子的吩咐,一心为我家的花草“梳妆”。仔细想想,人世间的倒腾,有时候并非全是坏事,譬如时下我的这种劳作,起先以为辛苦,但忙忙碌碌却有乐趣。

高考生最轻松暑假怎么过?

□陆梓华



作为过来人,还要给学弟学妹们一个忠告:尽量去参加每一个同学聚会吧,因为每一次见面都可能是最后一次见面;对于有些同学的印象真的就长期地定格在了那个夏天了。

给自己的心灵做个“大扫除”

王晓霆(国家二级心理咨询师)

从高考结束到进大学这段时间,“准大学生”们该如何做好心理调适?如何做好迈进大学的心理准备?其实说白了,有什么好调适、好准备的?想怎么过,就怎么过。

先来做个小测试吧。这两份名单你认识多少?第一份名单:傅以渐、王式丹、毕沅、林召堂、王云锦、刘子壮、陈沆、刘福姚、刘春霖。第二份名单:曹雪芹、胡雪岩、李渔、顾炎武、金圣叹、黄宗羲、吴敬梓、蒲松龄、洪秀全、袁世凯。

哪份名单上你认识的人多一些?

如果我告诉你前者全是清朝科举状元,后者全是当时落第秀才。你会作何感想?

能证明你是个强者的道路不止一条,如果你把自己的人生铺展开来,你会发现条条大路通罗马。如果你把自己的人生成败聚焦到一场考试上,那么不论结果你都先输了。

我不想在这里跟各位高中生分享如何缓解焦虑的方法,我只给大家提几个问题。第一,高考对你来说意味着什么?第二,最坏的结果是什么?你能接受吗?第三,你心里面最理想的人生是什么状态?在这两个月的时间里,想清楚这几个问题,比整天揣着一颗焦虑不安的小玻璃心,翘首企盼通知书,要轻松得多。

如果一定要我给点建议的话,同学们不妨全家一起大扫除。把那些垃圾、污垢从家里清除出去,窗明几净的家,会给你一个“刷新”的感觉。清除

的过程也是一个澄清自我的过程,用你的双手把自己和环境变得更美好。

多参加自己喜欢的体育运动

施娟(高级中学体育教研组长)

现在上海的中学推广学校专项化后,学生的体育运动观念在不断更新,对体育课的兴趣实际上还蛮高的。一方面,部分学生找到了自己喜欢的、适合的体育项目,比如健美操、篮球等;另一方面,他们也受到了社会上白领锻炼的风潮影响,认识到体育的重要性,愿意保持健康运动的生活态度。

“准大学生”们高考之后确实应该适度放松,好好享受假期生活。但是,也不要一天到晚“宅”在家里,尤其是到了大学,体育课也是非常的重要的必修课。以往,我们学校有些高三毕业生到了暑假,还会回母校来运动。比如,男生喜欢打篮球,女生会打羽毛球。我觉得,一些趣味性的体育项目既适合学生提升体育锻炼兴趣,也很适合老同学间相聚互动。

不过,暑假天气炎热,“准大学生”在选择健身方式和时段的时候也要讲究方式方法。比如,太热的天气或时段,不宜进行大量户外运动,容易导致中暑等。女生可选择健美操这类室内项目,男生可选择室内的篮球、羽毛球场馆。另外,训练过程也一定要注意循序渐进,有些学生过于心急,突然的过度训练很容易造成身体的损伤。

健康妙招

巧喝水可治病

□史恭新

美国医学博士巴特曼研究认为“水是最好的药”。他发现水可以治疗心脏病和中风,因为水能稀释血液,有效地预防心脑血管阻塞;水可以治疗高血压,因为水是最好的天然利尿剂;水可以治疗糖尿病,因为水能增加身体内色氨酸的含量;水可以治疗失眠症,因为水能够产生天然的睡眠调节物质——褪黑激素。除此之外,勤喝水、巧喝水还可以预防和

治疗其它多种疾病。排泄力。前者需要查清病因,日

常多喝水。后者则可以大口大口地喝上几口水,这样,水能够尽快地到达结肠,刺激肠蠕动,促进排便。

饭后喝水可防增肥 身体的消化功能、内分泌功能都需要水,代谢产物中的物质要靠水来消除,适当的饮水可避免肠胃功能的紊乱。你可以在饭后半小时,喝一些水,加强身体的消化功能,助你维持身材,免于肥胖。

多喝水可抑制咳嗽 热水可以起到稀释痰液,使痰易于咳出的作用。其次,饮水的增多增加了尿量,可以促进有害物质的迅速排泄。多喝水还可以抚慰气管与支气管黏膜的充血和水肿,使咳嗽的频率降低。

勤喝水可缓解烦躁 人的精神状态如果和生理机能相联系,有一种物质是联系二者的枢纽,那就是激素。激素分成两种:一种产生快感、一种产生痛苦。大脑制造出来的内啡肽被称为“快活荷尔蒙”,而肾上腺素通常被称为“痛苦荷尔蒙”。当一个人痛苦烦躁时,肾上腺素就会飙升,但它如同其他毒物一样也可以排出体外,方法之一就是勤喝水。

清晨一杯凉白开 水可排除体内的毒素人体经过了一宿的代谢,体内的垃圾需要一个强有力的外作用帮助排泄,没有任何糖分和营养物质的凉白开水能起到迅速冲刷机体的作用。所以,清晨一杯清澈的白水是排解体内毒素的妙方。

感冒要比平时多喝水 人感冒发烧的时候,就会有出汗、呼吸急促、皮肤蒸发的水分增多等代谢加快的现象,这时就需要补充大量的水分。多喝水不仅促使出汗和排尿,而且有利于体温的调节,令体内细菌病毒得以迅速排泄。

大口喝水可治便秘 便秘的成因有二:一个是体内宿便没有水分,二是肠道等器官没有了



男左女右

不做婚姻里的“花瓶”

□赵闻迪

水打好,牙膏挤到牙刷上,走进卧室轻轻叫一声:“老婆,起床了。”然后匆匆忙忙去上班。每天下班,不管多累,强都要买好菜拎回家洗刷切炒,摆好桌子,温柔地喊云吃饭。吃完饭后,云倚在沙发上看韩剧,强洗碗、倒垃圾、洗衣服。强的工资不算低,但为了满足云拥有高档衣服、手袋、鞋子和化妆品的愿望,兼了三份职,这样,云就能一身名牌在人前炫耀了。强的母亲看到强瘦了一圈,心疼地说:“你太累了!”强也觉得确实很累,可只要云撒个娇:“老公,结婚时不是说好了,你负责挣钱养家,我负责貌美如花,可现在你不但挣钱养家,还负责貌美如花,可你说话不算数哟!”他立马就疲沓散尽、甘之如飴。云常常在闺蜜面前炫耀她对强多好,把她当做一只珍贵的花瓶一样

供着。闺蜜理智地劝她:“强把你当成花瓶,你可不能把自己当成花瓶。强上班辛苦,你不上班,就要分担一部分家务,减轻他的负担。总是让他付出,你坐享其成,天长日久,他会很累的。”云觉得闺蜜嫉妒自己,一点也听不进去。

日子就这样一天天过去,突然有一天,强提出离婚。云不敢相信自己的耳朵,再三追问为什么?是不是外面有人了?强平静地说:“不是,是我太累了!”云不信,跟踪他、翻他的衣袋、查他的手机,到处寻找他出轨的痕迹。强不耐烦了,对她说:“你不要疑神疑鬼的了,有这工夫,不如反省一下你自己。结婚这么多年,我每天下班能吃上一口热饭吗?我的脏衣服脱下来你洗过吗?我上夜

班你给我准备过宵夜吗?我生病了你嘘寒问暖、端茶倒水过吗?这些你做过吗?最让我寒心的是,几天前我加班到很晚,突然下起大雨,我被淋透了,半夜发起高烧,口渴极了,怎么喊你你都不肯起来倒一杯水给我喝!你太自私太冷漠了。这么多年来你心安理得地享受着你的付出,从未想过为我做什么,好像我为你做的一切都是应该的!我再疼爱你,一个巴掌拍久了也累啊!”云哭了,深深地后悔、自责,她终于明白,美貌从来不是爱情的重要部分,更不是婚姻的重要部分,妄想依赖美貌,做一只花瓶,去经营一段爱情,一段婚姻无异于痴人说梦,千万不能做婚姻里的“花瓶”。可是,她明白得太迟了,一切已无法挽回。