

别具一格的年夜饭

■ 茱菊英

春节的脚步渐近,街头巷尾张灯结彩,年味愈发浓厚。年夜饭,这个象征着辞旧迎新、喜庆团圆的盛宴,成为春节的重中之重。家家户户都对其极为重视,有的提前大半年便在各大酒店预订,有的则提前一周开始罗列清单,采购各种食材,在家烹制符合家人口味的佳肴。

我和妹妹两家同住茂名市区,曾连续十多年来在市区内十多间酒店一起吃年夜饭。近年来,有亲人提议在家中烹饪符合口味的美食,大家纷纷表示赞同。

孩子爸平日里就喜欢买菜做饭,往年每逢过年,他总是早早地制定采购计划,提前一天骑摩托车前往河西的批发市场,选购大虾、海螺、鲑鱼等海鲜,为家人准备丰盛的年夜饭。年三十清早,他又前往方兴市场购买排骨、潮汕风味肉丸、白果、蔬菜等食材。中午时分,他便开始在厨房里忙碌起来,烹制他的拿手好菜:油炸肉、普宁豆酱和沙茶酱蒸排骨、紫菜牛肉丸汤、牛栏豆炒鱿鱼、焗焗大虾及炒水东芥菜等。我是孩子妈,则负责选购一只新鲜的本地鸡,烹制白切鸡和美味的鸡汤。傍晚五点左右,一家人围坐在餐桌前,欢声笑语地品尝着父母精心准备的年夜饭,饭后分发过年利是红包。每年的年三十晚饭,若不在外面的酒店享用,基本都是在家里如此度过。

为了培养孩子对烹饪的兴趣,提高厨艺水平,2021年春节前夕,我与家人商议,在年夜饭时举行一场家庭厨艺比赛。每人制作一至两个菜,选一个参赛;设立一、二、三等奖,奖金由我出,大家共同担任评委;评判标准包括色、香、味、形四个方面,侧重于味道。这个提议得到了全家人的一致赞

同,尤其是孩子爸,做了几十年的老掌柜厨师,如今终于可以减轻负担,乐得悠闲自在。

儿子平时很少下厨,对做饭菜也不感兴趣,我出此策也是想促使儿子培养厨艺。没想到儿子对这次年夜饭的厨艺比赛也举双手赞成。他不懂就从网上学,还亲自到沃尔玛选购食材,制作了一道金针菇日本豆腐,有模有样,味道也不错。

女儿从小就是个美食家,从七岁开始,我就教她下厨做番茄炒鸡蛋、啤酒焗焗鸭、咸蛋黄炒豆角等菜肴,因此对于厨艺比赛,女儿信心满满。这次她制作的清蒸黄花鱼,加葱姜蒜调味,做法简单,但色香味形俱佳。

孩子爸则选择了他的擅长的沙茶酱排骨,这是他的潮汕家乡风味,也是他保留了三四十年的传统菜式。与往年不同的是,这次参赛,他在蒸好的排骨上撒上了几条香菜作为造型,增添了新意,符合色香味形的标准。

我制作的是糖醋猪蹄。我到市场挑选了一条新鲜的猪蹄,让师傅刮净猪毛并切成小块。回家后,用锅烧开水加少量盐,把切成小块的猪蹄焯水二分钟后,捞出放在凉水中过冷河,使猪蹄皮具有弹性。将泡好的适量花生黑豆沥干水备用,并将三两姜去皮切粒,放入焯猪蹄的开水中焯一下捞出,减少姜辣味。再起油盐锅加蒜末将猪蹄爆炒,加适量生抽后关火。然后把花生黑豆姜片及猪蹄一起放入陶瓷煲里,加入大半瓶珠江牌甜醋,先开大火烧开,后用中小火焗煲半小时,汁干即可取出,放在碟子中加几粒煮好的白果作为造型。

当每个家庭成员把做好的菜摆上餐台

时,哇塞,满满一桌,五颜六色各种造型应有尽有,甜酸香味扑鼻而来,让全家人都喜笑颜开,迫不及待地拿起筷子对各参赛作品逐一品尝,边尝边评。各个厨艺作品都有特色:孩子爸的蒸排骨肉滑香,儿子的金针菇日本豆腐色泽鲜艳,女儿的清蒸黄花鱼栩栩如生,我做的糖醋猪蹄满屋飘香,肉弹味美停不住嘴!最后大家意见一致,甜醋猪蹄获一等奖,清蒸黄花鱼二等奖,另外两个获三等奖!奖金红包当场发,并拍照留念,然后一起共赏厨艺作品,频频举杯相互鼓励祝福,一家人怡然自娱,其乐融融,大大提升了家庭凝聚力和亲和力!

2022年春节前的年夜饭,家庭厨艺比赛继续进行。这次儿媳回茂名过年(上次她回娘家陪父母过年),也加入了比赛,我出奖金当评委不参赛。获得一等奖的是儿媳,她用陶瓷锅制作的黄焖鸡,加入香菇、胡萝卜、土豆,味道一流,放上一束香葱作为造型,色香味形俱全;女儿制作的金玉满堂,用玉米粒、胡萝卜及青瓜切件炒鲜虾仁,名副其实,获得二等奖;儿子制作的是回锅肉炒圆椒,孩子爸制作的还是清蒸排骨,他们分别获得三等奖!

全家人厨艺都有所进步,尤其是儿媳,不论清蒸焗炒,样样精通,堪称厨房高手!我制作的糖醋猪蹄,甜酸适中,味道独特,曾在茂湛同学聚会自带菜现场,飘香香味还没有出锅,十多个同学就围着垂涎欲滴,争着品尝,吃掉一大半。市老艺术团排练节目安排自助餐时,应团领导要求,我也做了两大锅糖醋猪蹄,被八十多名团友吃到一干二净,令众人口齿留香,食过寻味,赞叹不已!

保健与养生

老年人节日饮食健康有讲究

节日期间,美食佳肴层出不穷,老年人在享受美食的同时,更要注重健康。随着年龄增长,老年人的身体机能逐渐下降,新陈代谢减慢,消化功能减弱。因此,他们的饮食应以清淡、易消化、营养均衡为主。需注意控制食量,避免暴饮暴食,同时注重摄入足够的膳食纤维、维生素和矿物质。通过遵循适量、均衡、清淡的饮食原则,注意每日的饮食搭配和禁忌,老年人可以在节日期间保持健康的体魄。

饮食健康原则

适量原则。节日期间美食丰富,老年人容易被吸引而过度进食。过量的食物会给身体带来负担,甚至引发消化不良等问题。因此,老年人应遵循适量原则,每餐吃到七分饱即可,避免暴饮暴食。

均衡原则。均衡的饮食是保持健康的关键。老年人应合理搭配蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素。建议多摄入优质蛋白质,如鱼虾、禽肉、蛋类等,同时搭配蔬菜、水果和全谷物。

清淡原则。老年人的饮食应以清淡为主,避免过于油腻、辛辣、生硬的食物。这些食物容易导致消化不良、胃肠不适等问题。建议选择清蒸、煮、炖等烹饪方式,减少油炸和煎炒。

每日饮食建议

早餐:选择燕麦粥、

全麦面包等粗粮食品,搭配牛奶或豆浆,补充足够的能量和营养。还可以适量食用新鲜水果,如苹果、香蕉等。

午餐:午餐应丰富多样,包括清蒸鱼、炖肉等易消化的肉类食品,搭配绿叶蔬菜、豆腐等食材,确保营养均衡。

晚餐:晚餐应以清淡为主,如煮粥、蒸蔬菜等易消化的食物,避免过多摄入高热量、高脂肪的食物,以免影响消化和睡眠。

特殊情况的饮食调整

如果患有胃炎、胃溃疡等疾病,应避免辛辣、油腻、生冷的食物,选择细软、易消化的食物,如稀饭、面条等。

患有糖尿病的老年人应控制碳水化合物的摄入量,选择低糖、高纤维的食物,如全麦面包、燕麦等,以维持血糖稳定。

患有高血压的老年人应限制盐的摄入,避免食用过咸的食物,选择低盐、低脂肪的食品。

饮食禁忌与注意事项

油腻和辛辣食物容易导致消化不良和胃肠不适,应尽量避免。节日期间聚餐频繁,老年人应注意饮食卫生,避免食用过期、变质的食物。如果饮酒切勿过量,过量饮酒会增加肝脏负担,影响消化功能。建议选择低度酒,如红酒、啤酒等,并控制饮酒量。春节期间气温较低,老年人易出现口干舌燥,应保持充足的水分摄入,适量饮茶。

2025乙巳蛇年春联

■ 凌远科

龙腾迎盛世,
蛇舞庆新春。

彩凤鸣祥送福,
灵蛇献瑞迎春。

金蛇曼舞迎新岁,
彩凤高翔启锦程。

灵蛇献瑞,江山添彩;
玉燕衔春,岁月生辉。

燕舞莺歌,共绘春光好;
龙腾蛇跃,同看画景妍。

玉燕裁霞,织就未来希望;
彩蛇献瑞,描绘时代辉煌。

灵蛇起舞迎新岁,春光焕彩;
彩凤和鸣送旧年,岁月流金。

燕剪春霞,莺啼春天,春绘千山春艳艳;
蛇尊福宇,龙腾福海,福貽百姓福绵绵。



扫码关注
快捷投稿



富贵吉祥平安图(国画)

■ 马广生

油角飘香中的欢乐

■ 邱宏

在历史的长河中,每一个时代都有其独特的印记与风味,而在上世纪八十年代的春节,最具标志性的食物就是油角了。那时改革开放已取得初步的成效,老百姓真正吃饱饭了,对生活充满了热爱,对国家的未来充满了希望,并将对生活的热爱与对未来的憧憬深深地融入节日的喜悦之中。在市场供应已经初步丰富的基础上,油角这一美味而又寓意吉祥的食品,便成为家家户户过年的必备美食,成为了那个时代幸福生活的缩影。

油角又称角仔或酥角,是一种经典的粤式点心。油角需要较多的油、蛋、糖、花生、芝麻等原料,其制作过程繁琐而讲究,经过揉面、包馅、油炸等多道工序才能完成。在那个能吃饱饭但物质尚未完全充裕的年代,油角不仅是对味蕾的满足,更是一种情感的寄托,是对家人团聚、生活美好的深深祝愿。

随着春节的脚步一天天走来,家家户户都为做油角精心地准备原料了。制作油角的过程,对于每一个家庭成员来说都是一次难得的情感交流。而对于情窦初开的少男少女来说,做油角就不是单单做油角了,那就是少年的盛会,青春的欢乐,因为相互

怀有懵懂情愫的少年人往往会在其中以俏皮、娇嗔或是流转的眼波半公开地表达着自己的爱意。那份默契与甜蜜,成为了情感的催化剂。

正因为做油角的过程有着这种默契与甜蜜,所以少年男女邀请同龄人到家里做油角就是一件重要的事情了。这种邀请是分为两种情形的,一种是不特定的邀请:“同学们、朋友们,某日我家做油角呀,大家一定要来帮忙。”另一种是特定的邀请:“哟,某日我家做油角呢,你可要记得早点来呀。”特定的邀请是对心有灵犀的人发出的甜蜜邀请,那另一位则必然是紧紧地记得这个期盼已久的日子,也必定是比任何同伴都更早地到来了。

做油角的时候,大家围坐在大桌子的四周,揉面、拌馅各有分工。面粉与猪油混合后散发出的淡淡香气,与窗外偶尔传来的鞭炮声交织在一起,构成了那个年代特有的节日氛围。随着一个个小巧精致的油角摆放在盘子里,少男少女们不时扬起一阵阵的欢声笑语,突然主家的儿女将满手的面粉轻轻地拍在了某一位异性伙伴的脸上,而这脸沾面粉的伙伴眼里流淌着欢快的波光却“恼

怒”作势要“回敬”,而那一位佯装要“躲”;在这一“打”一“躲”的嬉闹中,同伴们或是起哄,或是调侃,欢乐的气氛也随之到了最高峰,青春的欢笑几乎掀翻了屋顶!家长明白了,这脸沾面粉的少男或少女就是自家儿女的心上人!

这时,家长往往就适时地站起身说:“叔叔阿姨开锅去了,大家等着吃油角呀。”其实叔叔阿姨是借此躲到厨房里分享儿女已有心上人的喜悦去了。

做油角接近尾声的时候,家长已经将一盘炸好的油角端上来请大家品尝。炸好的油角外壳油光锃亮,金黄诱人,散发着诱人的香气。围坐着的伙伴们都迫不及待地拿起一个,轻轻咬下,那香甜的馅料瞬间在口中绽放,让人回味无穷。这时,空气中弥漫的不仅是食物的香气,更是人间温馨与幸福的传递。

如今,油角不再是稀缺之物,但在许多人的心中,那份由油角所带来的幸福感却是任何食物都无法替代的。在那个年代,油角以其独特的美味,见证了生活的美好,成为了连接过去与现在,承载着青春记忆与时代情怀的珍贵符号。

理性自律丰盈暮年

■ 李占忠

当下,“网瘾老人”日趋增多,过度使用手机引发的健康问题日益凸显,其危害不容小觑。

智能产品的普及带给老年人的精神慰藉是显而易见的。但整天“活”在手机里不能自拔,沉迷于网络,甚至达到“成瘾”的程度,实属不可取。究其原因,一是空虚、孤独和失落感驱使寻求新的精神寄托。二是无所事事,时间自由,缺乏兴趣爱好,依赖于手机打发时光。三是担心被时代所淘汰,跟不上社会发展节奏,获取新鲜事物和各类信息的欲望强烈。四是与外界脱节,习惯了独立思维和独居生活,不愿与子女交流沟通,用玩手机把自己禁锢起来。

一旦成瘾,很难“松手”。改变“网瘾老人”的现象,需要各方不懈工作和艰苦努力。但我看来,关键在于老年人自身,既要理性认识智能产品在晚年生活中的重要作用,又要具有自律意识,把握好使用手机的“度”,以丰富多彩的兴趣爱好来丰盈晚年生活。

我和老伴儿使用智能

手机已有20多年。特别退休以后,随着身体机能的退化,更加深知痴迷手机给身心尤其眼睛所带来的危害,靠自律意识,把握住“自控力”,决不把上网玩手机当“营生”或没时没晌无休止的“刷刷刷”,而是把手机当作是为晚年生活服务的工具。多年来,始终坚持每天上网仅一小时,主要用于快速知晓各类新闻、查阅资料,有选择地看直播、刷视频和养生保健讲座等。不良链接、推销保健品和各种理财广告宣传等,从不信不点。同时,让退休生活充实起来,每天都有事做,参加了市的老年大学,学习唱歌、钢琴、民族舞和文学创作,老伴儿还坚持每周二上“网课”学习绘画。周日我们一同去图书馆,读书看报,一看就是一天。还隔三差五参加社区组织的老年群体活动,每年夏季都要出去旅游二三次。丰盈充实的暮年生活,使我们的退休生活有了更多的支点与乐趣,避免了注意力太过单一和被互联网牵制,促进了身心健康和精神愉悦。