



扫码关注
快捷投稿

保健
与
养生

奶奶的叶薄包

林晓玲

这些年,我对故乡的思念,除了那片蔚蓝的大海,那个宁静的村落,更多的就是奶奶亲手包制的独特美食——叶薄包。

叶薄包,在我们家乡海陵岛,方言又叫它“角子”,是家乡独有的风味小吃。它以粘米粉做皮,包裹着丰富馅料,馅料有瘦肉、鸡蛋、蚝仔、虾仁、萝卜等。形状和饺子相近,体积却大上不少,味道也比饺子更香甜。别看这吃食不起眼,煎好后皮脆馅香,让人吃了还想吃,唇齿留香,回味无穷。

奶奶是制作叶薄包的一把好手,在村里远近闻名。她包的叶薄包不但皮薄料足,而且滋味香甜,薄薄的米粉皮里裹着瘦肉、鸡蛋、萝卜、冬菇、玉米等食材,一个个白乎乎、胖嘟嘟,香气四溢。放进嘴里轻轻一咬,萝卜的清甜、鸡蛋的鲜醇、肉香在口腔里散开,满口都是鲜香。

奶奶包叶薄包的做法并不复杂,和包饺子的流程相仿。想做出软糯好吃的叶薄包,首先要和好米粉团,米粉团的柔软度,直接影响叶薄包的口感。和好米粉后,接下来就是调制馅料,口味多种多样:韭菜猪肉馅、鸡蛋椰菜馅、蚝仔萝卜馅、冬菇玉米瘦肉馅……大家可以根据自己的喜好随意搭配。接着,把包好的生胚放入锅中蒸熟,大概蒸20分钟。最后,锅中烧热油,将蒸熟的叶薄包放入,煎至两面金黄就可以吃了。

奶奶包的叶薄包,是村里公认的美味,皮薄汁多,吃再多也不觉得腻,嘴馋的时候我总是一口气吃下好几个,吃过的人无不赞不绝口。小时候,一家人总围着奶奶学做叶薄包,小姑负责洗菜切菜,母亲负责调馅料,奶奶专心搓粉和面,而我就守在一旁偷偷偷馅料,家乡阳江方言里,我们把馅料叫作“玛素”。每每这时,奶奶总会笑着打趣我:“小馋猫,偷吃玛素的孩子无识数。”每次包完叶薄包,奶奶总顾不上自己先尝,直到我吃得打饱嗝,她才肯拿起一个慢慢吃。那时的我不懂,总以为奶奶不爱吃,长大后才明白,她哪里是不爱吃,分明是舍不得吃,只想把最好的都留给我,把满心的疼爱,都包进了那一个个圆润可爱的叶薄包里。

记得有一回,我和村里的小伙伴上山摘野果,只顾着嬉笑玩耍、品尝野果,全然忘了回家的时间。等我匆匆赶回家,夜幕早已笼罩了村庄,母亲又急又气,拿起棍子责骂了贪玩的我。满心委屈的我躲进柴房,不管家人怎么呼唤,都不肯出来吃饭。就在我独自落泪、肚子饿得咕咕叫时,奶奶端着一盘热气腾腾的叶薄包走了进来。那是我最爱的味道,奶奶轻声细语地安慰我,还一口一口喂我吃。咬下软糯鲜香的叶薄包,泪水忍不住顺着脸颊

滑落。那一刻,我深深觉得,奶奶做的叶薄包,就是世间最温暖、最香醇的滋味。

后来远在他乡漂泊,每次吃到外地的饺子,总会不由自主地想起奶奶包的叶薄包,那鲜甜香浓的味道,总能勾起我满满的乡愁。每每这时,我总会倚着窗户望向故乡的方向,仿佛能看见老家的厨房里,奶奶正忙着搓米粉、剁馅料、包叶薄包,身影忙碌却温柔。锅里的叶薄包冒着腾腾热气,阵阵香气飘满屋子,我好像又迫不及待地咬了一口,鲜美的汤汁在嘴里散开,香甜四溢,满心满嘴都是幸福的味道。

时光匆匆,转瞬即逝。自从奶奶离世后,我再也吃不到她亲手做的叶薄包了。我多希望时光能倒流,能再回到儿时的小厨房,看着奶奶熟练地包着叶薄包,听她温柔地喊我“小馋猫”;多希望能再吃一口那熟悉的味道,重温浓浓的家乡情与奶奶的疼爱。可时光从不会回头,那个守在灶台前,为我做叶薄包的奶奶,再也不会回来了。

“故乡的歌是一支清远的笛,总在有月亮的晚上响起。”奶奶的叶薄包,是我心底藏着的永远的乡愁。它早已不只是一道家乡美食,更是我与奶奶之间最深的情感纽带,承载着我对奶奶无尽的思念与牵挂……

七绝六首

梁莹芬

春耕

布谷声催晓露霞,
犁翻沃土破寒沙。
沾来细雨千畦绿,
唤醒东风万垄芽。

四月春浓

姹紫嫣红四月天,
莺歌燕舞百花妍。
蜂衔蜜意吻深蕊,
蝶抱香痕沾软烟。

闲望春景

凭窗闲望白云悠,
远近韶光入眼收。
忽有啼莺穿柳去,
柔丝万缕惹春留。

归乡望田

回乡有意望田头,
飞过平畴绿浪浮。
唯有秧苗知我意,
躬身细语诉离愁。

春居闲兴

粉英垂径护篱笆,
嫩蕊蜂抱带露华。
闲倚春窗闻燕语,
慢煎新叶煮清茶。

乡野春行

柳岸烟丝晓雾蒙,
村姑背篓送新茶。
一犁破土欢声里,
漫种春情暖晚霞。



樱枝栖雀 张成林摄

荔风

一束光

朱红丽

宿舍管理群的消息提示音在深夜格外刺耳。点开一看,我的头“嗡”的一声就大了——又是手机,又是我班的学生。小彭,那个总是安静地坐在角落,眼神里带着一丝怯懦的女孩,在晚睡时间玩手机,拒缴。

我看着“小彭”这个名字,手指悬在屏幕上,却迟迟无法打出“按规定处理”四个字。

我想起她母亲私下沟通时字里行间欲言又止的担忧——这个孩子,心理脆弱而敏感,甚至有过自残的经历。

那一夜,我辗转反侧。

第二天清晨,我联系了小彭的母亲。电话那头的母亲通情达理,言语间充满了对孩子的爱,担忧以及透出一股无力感。她证实了孩子过去的创伤,也坦言当时处理不当,孩子在外受欺,回家却遭责骂,导致孩子一度封闭自我。

带着这些信息,我在教室找到了小彭。果然,刚提及昨晚的事,她的眼眶瞬间红了,身体微微发抖,像一只受惊的小鹿。我压下心中的疑虑,没有追问,只是轻轻拍

着她的背:“别怕,慢慢说,老师想听听你对这件事的解释和自己的想法。”

她抽噎着断断续续地解释:手机是好友临时让她保管的,因为她有个带锁的行李箱。只是还没来得及放进去,就被查寝教官发现了。这个说法其实漏洞百出,睡上铺的她,熄灯后仍拿着手机“摆弄”,显然不只是“保管”那么简单。

但我没有戳穿。我知道,此刻真相的细节或许并不重要,重要的是,她愿意向我开口。我看着她泪汪汪的眼睛,认真地说:“老师相信你。”

她愣住了。

我接着话锋一转:“但小彭,你要知道,无论是你自己的手机,还是帮同学保管,今天这件事,你都有责任。如果是你自己的,你违反了规定;如果是帮同学保管,那你就是在包庇错误,同样不对。你明白吗?”

她点点头。

“既然知道不对,为什么还要帮她呢?”

她低下头,声音细若蚊蚋:“因为……我跟她合得来。我没什么朋友,只有她了。我害怕不帮她,她就不跟我玩了……”

原来,手机的背后,藏着一颗害怕失去、渴望友谊的、孤独的心。我心里一酸,语气更加柔和:“小彭,正因为这样,你才更要按照校规班规来做。这次被发现,按规定处理,对你而言反而是一种保护。以后她们就知道,把手机放你这里,会连累你受罚,就不会再让你为难了。如果这次不处理,以后可能会有更多同学把手里塞给你,到时候一次次违反规定,受处罚、影响学习和心情的,只有你自己。你愿意这样吗?”

她沉默了,良久,抬起头,眼神里多了份清澈和坚定:“老师,我错了。我愿意接受处罚。”

随后,我请来了小彭的父母。在办公室里,当我们聊起孩子过去的心理问题,母亲的眼圈红了,承认当初简单粗暴的责骂给孩子造成了二次伤害。

我温和而坚定地批评了家长:“孩子在外面受了委屈,家应该是最后的港湾。”

我转向小彭:“妈妈的话你听到了,回家不要害怕。如果他们因为今天这件事打你骂你,你记住我的电话,立刻打给我,我来批评他们!”一直紧绷着脸的小彭,听到这里,终于露出了见面以来的第一个

笑容,那笑容里有释然,也有了一丝安全感。

谈话的最后,小彭母亲提到,孩子平时喜欢写点东西。我心头一动,鼓励小彭多写作,把自己的经历写成小说,通过不同的角色,站在不同的立场看问题。

几天后,小彭父亲发来几张图片——那是小彭画的漫画,还配上了优美的文字。画风细腻,故事动人,我被深深惊艳了。这不仅仅是爱好,这分明是天赋!

我立刻回复家长:“孩子在创作上有这样的灵气和热情,很难得。请一定支持她,这或许能成为照亮她内心世界的一束光。”

小彭父亲动情地回复:“老师,只要她喜欢,无论多难,我们都支持!”

接下来的日子,我看到了一个渐渐鲜活起来的小彭。她脸上的笑容多了,会主动在课间拿一幅新画的漫画给我看,不时写一段文字拿来跟我分享,我也会帮她投稿到杂志上。当看到她的文章发表,我看见她眼里的光更耀眼了。有时她也会跟我聊聊生活中的趣事,和周围同学的交流也明显自然、频繁了起来。

希望文学、艺术能成为她的翅膀,带着她彻底飞出往日的阴影,踏上属于自己的、充满阳光的美好征途。

赴宴记

梁瑜智

忽一日,接乡人电话,言新居落成务请赴宴云。窃喜,继之愁绪顿添,今之宴席,安能空手赴会?又得耗费一二百金耳!然则转念思之,既为同乡村民,按乡之俗例,事之红白,无论亲疏,焉用破费乎?只嘴一张吃耳!众莫笑之,余乃一介小市民,囊羞涩,今一二百金,明又二三百金,岂可视同小事哉!告之八旬老母,言毕,母竟大市民一个,大吐曰:今不同昔,世易时移,汝敢空手赴宴乎?无二三百金,岂非让人笑话和看扁?!言之凿凿,遂依之。

翌日赴约,小车满路,贺客盈门,打躬作揖,互敬如宾,笑语喧天。鲍参翅肚之食,凡七十余桌……主人夫妇,轮番照应,竟无一时之暇。余细观之,竟无人奉金,奇之。但想外出入城多年,必与村人迥异。侍隙见主人,与其搭背勾肩,向其祝贺,相机奉上红包,如作贼状。岂料主人大怒,视之如另类:汝余同乡,何来此举?坚拒。

嗚呼!外出城中数十载,多少城人不若村人耳!

农具系列

黄元驹

锄头

入地三分,不知疼痛
撕开大地一块缺口
功在身后

犁

牛的想法是你的归宿
当你没有进入土地的怀抱
所有场所都摆在表面

耙

跟着犁的后面总会受点气
踏不平的土地
为了面子往往是生存需要

铲

名气大但格局小
明明是自己却说是为了别人

春天,我寻找一首歌

刘子立

(外一首)

张开十指,抓一把黑土
黑色的泥土沾满我的手
我闻着泥土的味道

春天飘荡的音韵
告诉我,插下的水稻
已经生根,吐出新绿
还有清凉的小雨
像一只笛子,奏响乐章

我静立在黑土地上
仰望天空,寻找一首歌

那条小路

故乡那条不平整的小路

弯弯曲曲

如今,我还清晰地记得
那些彩色的蝴蝶
那些飞舞的蜻蜓
那些采花的蜜蜂

上学路上,春天的风
轻轻柔柔,吹过小路
树木刚长出嫩芽
野花在吐放清香

一群少年
追着春风,追着晨光
追着梦想……

不想老,不敢老

黎贵

一日,与邻居同乘电梯送小屁孩上学。电梯到一楼,邻居指着我对她的孩子说:“宝贝,你让让,先让爷爷和他的孙子出去吧!”我一听,脸一阵通红,拉着小屁孩逃出电梯。我生怕逗留久了,小屁孩会像两年前读幼儿园时为我据理力争,说我是他爸爸,不是他爷爷。

早两年的一天,我去幼儿园接小屁孩放学时,他的同学远远就发现了,就对小屁孩说:“黎锦鸿(小屁孩名字),你爷爷来接你了。”小屁孩听了,怒目圆睁,大声说:“那是我爸爸,不是我爷爷,再说是我爷爷,我揍你。”我愕然,想不到一向孱弱的小屁孩竟有这胆量。

尽管之前也有人误认为我和小屁孩是爷孙,但都是私底下闲聊,还从未有人在众目睽睽之下如此说。当时的我相当尴尬,为自己,也为小屁孩——我才五十出头,头发是白了点,肚子是鼓了点,但不至于老到“爷爷辈”吧?回家路上,我问小屁孩:“你真的这么在乎我是爸爸而不是爷爷吗?”

“在乎。”小屁孩语气坚定,“你就是我爸爸,不是爷爷。”

“无关系的,可能爸爸头发苍白,显老,你同学才误会我是爷爷的。”

“无论多显老,都是我亲爱的爸爸。”小屁孩语气平稳,眼神带着光。我心一阵宽慰。

回到家,对着镜子照了十分钟,头发花白的我确实像个老头。最后还是自我解嘲:“这哪是老,是成熟!”

我是不惑之年才意外收获小屁孩的。转眼间小屁孩就7岁读小学一年级了,而我也提前进入了中年大伯序列。三年抗疫,我虽未曾感染,却因生物钟紊乱,衰老速度惊人,最明显的就是那头白发。

刚开始,是零星几根,后来呈燎原之势,不出两年,就抢占了绝大部分山头,甚至全覆盖。为支援黑发,我吃过芝麻黑豆,洗过何首乌,饮过补肾酒……十八般护理,轮番上

阵,但效果甚微,后来,我干脆采取自欺欺人——染发,但染发只是权宜之计,不到一个星期,底部一茬茬白发根又冒出来了,黑白分明,愈加抢眼。

专家说,经常染发不好,容易得病,甚至致癌,闻之,一阵后怕。考虑再三,我决定顺其自然,不再染发。三年不到,白发已基本占领了头顶。走在路上,真有不少人以为我七老八十了呢!

既然无法改变,唯有坦然接受。幸好妻儿理解,不嫌弃。但岁月不饶人的滋味,我懂。

每天陪小屁孩在小区花园跑步,刚开始,还能跟上他节奏,慢慢就被他抛在后面了。

真不想老啊,相信也不只是我的想法,许多人都会这般想。我总觉得自己还没活明白,怎么转眼就到了知天命之年?前阵子整理旧物翻出年轻时英气逼人的照片,再看下镜子时的自己,肚子鼓起来像怀孕8个月的孕妇了,皱纹笑起来可以夹死苍蝇,双目无神,浑浊,少了几分灵气,多了许多平庸。

春节期间,带小屁孩爬尖岗岭,刚到半山腰,就觉得胸口发闷,气喘吁吁。小屁孩却在前面猛喊:“爸爸快点,加油!”我咬咬牙,继续往上爬,最后终于登上了岭顶。小屁孩开心极了,为我竖起大拇指。望着小屁孩,我猛地意识到,现在的我,不仅不想老,更是不敢老。

一晚,陪小屁孩睡觉,他挽着我的脖子,轻声说:“爸爸,我不想你和妈妈变老,等我长大,发明一种技术,让你们返老还童,跟我一样年轻,我们到时一起玩。”

我紧紧把他搂在怀里:“爸爸妈妈不老,爸爸妈妈还要陪你长大,陪你读书,陪你闯世界呢……”话未说完,已是老泪纵横。

小屁孩,你还未长大,我们怎能老,怎敢老呢?我们还要将身体锻炼好,努力挣钱,供你上大学,看你工作、结婚生子,我们还想着帮你带孩子哩!

值班主任:陈珍珍 责编 版式:林夏

健康吃晚饭
记住这4个“黄金法则”

据央视新闻

晚饭早些吃,身体悄悄变好

明明没怎么吃饭,但血糖血压都高了,脂肪肝也有了。为了控制体重,更是这不敢吃那不敢碰?其实,只需要把晚饭时间稍微往前挪一挪,就能让你的体重、腰围和血糖在不知不觉中发生变化。

晚饭下午5点前吃
身体指标“自己”变好了

一项医学研究发现,晚餐在下午5点前吃完,能显著改善代谢效果。

这项研究对2000多人进行了分析,发现了一种效果最佳的吃晚饭方式:下午5点前把晚饭吃了,下午5点后管住嘴。研究给不同吃饭时间排了个名次:

冠军:17时前吃完晚餐。这是当之无愧的减肥效果“王者”,同时降低胰岛素(关系到你的血糖和脂肪储存)的效果也最明显。

亚军:17~19时吃完晚餐。效果也不错,但和冠军相比,稍逊一筹。

季军:19时后吃完晚餐。虽然也有限制,但改善效果在这三类中是垫底的。

简单来说,想健康、想变瘦,吃得早比吃得更重要。给身体设定一个“每日营业时间”,在这段时间里,可以适量地吃自己喜欢的

食物;但时间一到,就得自觉管住嘴,跟夜宵、零食说拜拜。

早点吃晚饭
身体还会发生什么?

将晚饭时间提前一点,除了对血糖很友好之外,身体还会发生一些意想不到的变化。

有利于减重。研究显示,比起18时吃晚饭,22时进餐的人血糖水平更高,并且身体消耗的脂肪量也较低。

有助稳定血压。一项针对721名高血压患者的研究发现,比起19时前吃晚饭,19时后吃晚饭的人,在一整夜保持高血压的可能性高出2.8倍。

睡眠质量好转。人在睡眠状态下,大脑若是活跃会导致失眠、多梦、浅睡等。晚饭吃得太晚,肠胃被迫“加班”,影响睡眠质量。

胃食管反流减轻。早一点吃晚饭,对缓解胃食管反流也有帮助。胃食管反流的人多有饭后胃灼热、反酸的情况,这类人睡前4小时不宜进食。

健康吃晚饭
记住这4个“黄金法则”

据央视新闻

黄金时间:睡前4小时吃完,让肠胃早点“下班”。比如22时左右睡觉,建议在18~19时之间吃晚餐。这样能给胃肠留出充足的消化时间,以免带着“未消化的食物”入睡,影响睡眠质量。

黄金分量:吃到七分饱即可,别吃到“撑得难受”。所谓七分饱,胃里还没觉得满,但对食物的热情已经下降,吃饭速度也明显变慢。这时候就可以停止进食了,千万别“撑得难受”才停。

黄金搭配:优选易消化食物,少吃油腻“重口味”。优先吃:蔬菜、全谷物(如燕麦、藜麦、玉米等),这类食物富含膳食纤维,好消化且能提供饱腹感;也可搭配少量低脂高蛋白食材,如鱼虾、鸡胸肉、豆制品等。少吃或慎吃:油炸食品、肥肉、动物内脏等荤食、蛋糕、甜饮料等高热食物。

黄金习惯:吃饭时放下手机,专心吃饭别“追剧”。你是不是也喜欢一边刷刷一边吃晚饭?这是长胖的“隐形陷阱”。注意力被手机分散,会不知不觉吃下更多东西。今天起,试试放下手机,专心感受食物的味道,你不仅会吃得更满足,还会吃得更少。