

# 母亲的“拿手好菜”

■毛勇强

肚里咽口水。遗憾的是,那时日子艰难,美食不可能“按需分配”,都是“限量版”。每当食过之后,我们渴望下次机会早点到来。邻居、亲戚向母亲讨教这道菜的做法时,她毫无保留地将方法告诉他们。于是,他们依样画葫芦。但是,无论如何也达不到母亲的水平。对此,母亲说,可能是配料的比例不当。诚如母亲经常说的,任何一件事都是有学问的,关键是心灵手巧。

肉饼。这道菜,我们家乡的家庭主妇都会做。可是,我母亲做的香甜可口,百吃不厌,多吃也不腻。做肉饼要选半肥瘦猪肉、黄瓜干,并用心将之切碎,加上少量剁碎的马蹄,千万不要加盐,因为黄瓜干比较咸,如果放盐将会是“败笔”。做好上述工序后,将原料和匀放进大碗,然后放进瓦煲隔水蒸,约25分钟便可上桌了。探亲戚时,我曾多次品尝过肉饼,但是味道与我母亲做的相去甚远。为此,我专门问过母亲有什么“秘密”,她说,关键是主料、配料的比例要适

度,还要将和好的料在桌面上反复擀几十下,使之和味,富有弹性,口感特好。原来如此。

虾米煲豆腐。选择纯正的豆腐、适量虾米。先将豆腐煎过(不能太老火),之后将豆腐、虾米放进煲,加上适量的花生油、盐,配料是豆豉,慢火煲15分钟,最后加上蒜米或葱花,一道香喷喷的家常菜“诞生”了。当年,物质奇缺,生活艰苦,这道菜当然受到全家人的特别喜爱。每餐餐桌上摆上这道菜,不用家长号召,都是“光盘”。因此,这么高级的菜式,我们一年只有一两次机会分享。改革开放后,我们品尝过无数美味佳肴。但是,这道菜还是让我们记忆犹新,回味无穷。我们兄弟俩都在外地工作,近年来,每次我和大哥携妻带儿“回家看看”时,已是百岁的母亲知道我们的心思,她一定亲手做“豆腐虾米煲”让我们享受。想不到的是,我们家80后、90后和00后的年轻人、小朋友,也十分中意这道菜,真是老少皆宜,皆大欢喜。

# 端午粽香

■王奇文

门楣挂艾草,风送粽叶香。又到端午粽子飘香时。

当晨光照进灶台,母亲蹲在水盆边,精心刷洗片片粽叶,水珠顺着叶脉滑落,透过阳光,碎成细小彩虹。这是儿时深刻的记忆,第一次跟着母亲学包粽子的镜头,如电影回放不时出现在眼前。糯米泡在瓷盆里,粒粒晶莹剔透;红枣、红豆、肉条等馅料分碟而装,一字摆开,红白相间,相映成趣。我迫不及待捋起袖子,学着包粽子。

母亲先做示范。取两片粽叶,她轻轻一折,便成了一个尖尖的漏斗。舀一勺糯米,摊上两条肉条,放两粒去核红枣,分别加一小勺红豆或绿豆,再覆一层米,然后将叶子往下盖,左一折右一叠,最后用席草绳(或籐草绳)扎紧。她动作麻利,一折一拉一结,整个过程如行云流水,不到一分钟,一个棱角分明,大小长短适中的粽子现于掌心。“学会了吗?”母亲笑着问我。

我似懂非懂地点点头,急急忙忙地拿起粽叶。指尖在触到粽叶刹那,一阵凉意袭来,打了个颤。我强作镇定,学着母亲的样子将两片叶子叠成圆锥状,可那叶片不听使唤,总在我指缝间滑开,仿佛在抗议我笨拙的操作,糯米从裂口处簌簌掉落,犹如细碎的鼓点,沙沙地敲击着青瓷盆。粽包不成,粽叶却严重开裂。母亲递来两片新页,轻声说:“别急,慢慢来。看似简单,实考人心性。”我重来一次,终于折叠成一个像样的圆锥,可填米堆馅料时,又贪多了,叶子怎么也盖不上,母亲伸手帮忙拨去一

些米,说包粽如做人,不能太满,满则溢,连粽叶都会涨裂。

终于把粽子包成形,可松垮垮,粽不成粽,与母亲那结实透亮、棱角分明的粽子相比,我的“作品”像泄气的皮球,没精打采。更要命是扎粽绳,我笨手笨脚地绕来绕去,不是太松就是打结。母亲接过半成品,一边加固,一边鼓励说:“第一次学嘛,已不错了,比我初次包粽子好多了。”

看着我包的歪歪扭扭形状各异的粽子,不禁想起我的奶奶。奶奶包粽子的手艺更是一流。她说包粽要讲究选材,糯米要壮实饱满,浸泡要晶莹剔透,恰到好处。粽叶及绳子要煮过才显柔软有韧性,就连做粽绳的席草或籐草都要拣向阳而生的选割。其实,我只知粽子好吃,怎知选材及泡制有如此大学问呢。如今要自己动手了,才明白包粽子是一门非遗手艺,匠心传承,包裹着对生活、对家庭的热爱。

粽子下锅了,母亲对我的“作品”尤为关照,放在最上面,免得煮散了。我在灶边蹲着,看着柴火正旺,热水翻滚,白色雾气升腾,阵阵粽香直扑鼻尖,心里充满期待,我包的粽子能煮熟吗?

好不容易等到粽子出锅了,母亲特意捞我包的粽子放到面前,微笑着说:“尝尝你的手艺吧。”粽子有点开裂,缝隙间溢出来米,剥开叶面,红枣猪肉等馅料粘在一起,像“一家人”。粽子虽其貌不扬,尝过味道还不错,和母亲包的一样,香在嘴里,甜在心上。



积贤厚福 ■ 吴冠仲



扫码关注 快捷投稿

## 保健与养生

### 别把心肌炎当感冒

随着季节更替,各类病毒通常会进入高峰时节,很多人感冒、腹泻后总觉得“没劲儿”,殊不知,这可能是病毒性心肌炎在“悄悄敲门”。

病毒性心肌炎是一种由病毒感染引发的心肌炎症,柯萨奇病毒、埃可病毒、流感病毒是常见“元凶”。暴发性心肌炎是最严重且特殊的病毒性心肌炎,病情来势凶猛,可在发病后短时间内迅速进展为严重心力衰竭(心衰)、心源性休克,甚至短时间内造成死亡。

轻症病毒性心肌炎多可自愈,但此时如果没有好好休息,继续熬夜加班、剧烈运动、从事重体力劳动等,就有可能引发暴发性心肌炎。

高发人群包括儿童、青少年及40岁以下青壮年。高发时段为冬春季,感冒或腹泻后1-3周。诱发因素主要有:感染期剧烈运动、熬夜、过度劳累。

心肌炎前驱期症状(第1-3周)和感冒很像:发热、咽痛、咳

嗽、腹泻、肌肉酸痛。出现以下心脏预警信号需立即警惕:胸闷、心慌、胸痛、气短、头晕、面色苍白、出冷汗。出现以下重症信号请马上就医:晕厥、呼吸困难、血压下降。

如果怀疑中招,请做这些检查:心电图,这是最基础、最快速的筛查手段,可发现心律失常、心肌缺血、传导异常等典型改变。心肌酶+肌钙蛋白,肌钙蛋白是心肌损伤特异性最高的指标,一旦显著升高,提示心肌细胞受损,是诊断心肌炎的核心依据。心脏超声,直观观察心脏大小、室壁运动、收缩功能、有无心包积液,评估心肌损伤程度与心功能状态。

可选补充检查:血常规、炎症标志物、胸部CT、24小时动态心电图、病毒学检测等,用于进一步明确病因与病情。

治疗核心——休息是关键。急性期绝对卧床,减少心脏负担,避免用力、久坐久站、饱餐、受凉,保持排便通畅,减少心脏耗氧。遵医嘱服用营养心

肌药物,对症治疗。

目前尚无特效抗病毒药,不要自行服用抗生素、抗病毒药、偏方保健品;病毒感染不等于细菌感染,滥用药物不仅无效,还会加重肝肾负担。

四点做好预防:一是勤洗手、常通风、少聚集,做好个人防护。二是按时接种流感疫苗等,降低感染风险。三是发烧期间,尽量避免跑步、健身、打球、加班、熬夜、重体力劳动。四是多补充蛋白质、蔬菜水果,多喝水,少摄入高油高糖高盐食物,不饮酒、不喝浓茶咖啡。

总的来说,病毒性心肌炎早期症状虽与普通感冒相似,但它对心脏的潜在损伤不可忽视。如果大家感冒后,出现比平时更乏力、心慌心悸、胸闷难忍甚至无法平躺的情况,一定要提高警惕,及时前往医院检查。日常做好家庭监测,严格遵循医生的建议休息和康复,才能有效避免病情加重,助力心脏早日恢复健康。(人民网)

全国中小学生安全教育日

家校社同发力 守护中小学生安全

## 珍爱生命 谨防溺水

禁止游泳

公安部治安管理局 教育部基础教育司

全国中小学生安全教育日

家校社同发力 守护中小学生安全

## 智慧救援保平安



公安部治安管理局 教育部基础教育司

全国中小学生安全教育日

家校社同发力 守护中小学生安全

## 不私自下水游泳



公安部治安管理局 教育部基础教育司