

【家有长辈】

## 生活没那么弯弯绕

□王纯



插图 巴巴熊



【生活提示】

### 久煮的火锅汤真的有毒吗

□范志红

很多人都听说,火锅汤不能喝,其中含有毒物。有些朋友问,是什么时候不能喝呢?刚煮的也不能喝吗?煮久的汤一点都不能喝吗?这个问题,关键还是要数据说话。火锅汤中的危险,除了让痛风病人担心的嘌呤类物质,还有亚硝酸盐和亚硝胺类。

我找到了一篇国内的研究论文,研究人员测定了4种火锅汤中亚硝酸盐含量的变化。测定时共采集4个点的数据,即开始吃时,及涮各种食品后30分钟、60分钟和90分钟时。

测定结果发现,随着测定时间的延长,涮锅汤中的亚硝酸盐含量的确是在不断上升的。到90分钟用餐结束的时候,酸菜汤底的上升倍数最多,为9.83倍,海鲜汤底也较高,为7.06倍。骨头汤底和鸳鸯汤底的上升幅度小一些,分别为2.88和3.05倍。

从亚硝酸盐的含量来看,开始时的汤底浓度相差不大,在1.3—1.8毫克/升之间。但随着涮锅时间的延长,亚硝酸盐含量差异越来越大。酸菜汤底的最终含量高达15.73毫克/升,海鲜汤底也达到12.70毫克/升。所以说,煮时间太长的涮锅汤不利健康,这种说法是有依据的。

如果喝这样的汤,会发生亚硝酸盐中毒吗?按照最高的15毫克/升来算,如果喝两小碗(400毫升)的汤,摄入的亚硝酸盐为6毫克。加上所涮食物中的数值,应当也不会超过20毫克。这个数值还不足以令大多数人发生亚硝酸盐中毒,因为亚硝酸盐中毒的剂量通常在200毫克以上,但这并不意味着不会给人体带来不良影响。在火锅汤中,氨基酸和胺类物质的含量是比较高的,它们在加热条件下可能与亚硝酸盐合成亚硝胺等致癌物。虽然汤中的亚硝胺含量没有测定数据,但它的存在仍然令人担心。如果经常吃这样的涮锅,不能排除其促进消化道癌症发生的风险,所以久煮的火锅汤还是少喝为宜。

### 吃火锅解馋不伤身

怎样吃火锅既饱了口福又不伤身呢?下面,给火锅爱好者提供几个忠告:

1. 酸菜和海鲜本身富含亚硝酸盐,用它们做汤底时,亚硝酸盐含量特别高。相比而言,清汤、骨头汤、鸳鸯汤等比较安全。
2. 涮酸菜、海鲜类高亚硝酸盐的食品后,喝汤时应更加小心。
3. 如果要喝汤,不宜在涮锅结束的时候喝,在涮锅开始之后半小时以内喝比较放心。
4. 吃火锅时,多涮新鲜蔬菜,可以减少亚硝酸盐合成亚硝胺类致癌物的危险。过多的蛋白质会增强致癌物的作用。蔬菜不宜久煮,最好能早一点放入汤中,而不是等汤里亚硝酸盐含量已经很高的时候。
5. 一餐吃了涮肉之后,下一餐一定要清淡一些,多吃粗粮、豆类、蔬菜,尽量补充有利于预防癌症的膳食纤维、维生素C和抗氧化保健成分,做到饮食平衡。

家事版投稿邮箱:jwqp@163.com

【百味留言】

### “有病”的妈妈

□沐雪

我一直认为自己是一个独立干练且要强的女人,事业家庭尽可能兼顾,尽可能做好。但就是这样一个人,在别人眼里,在女儿眼里却被冠以“有病”的定位。暗自神伤之下,不禁唏嘘不已啊。

女儿已经12岁了,可是个人卫生却极不讲究,苦劝、讲道理、威逼利诱全然无效,依然我行我素。我一气之下,索性对其听之任之、放任自流了,权当视而不见。可是即便如此,我还是有忍无可忍的时候,每当此时,我那溜到嘴边脱口而出的提醒、告诫和警示便纷至沓来:“头发该洗了吧?”“没洗手就拿东西吃?”“你房间地上满是书,能不能收拾一下?”……凡此种种,实在是我忍了又忍后极力以平静的口气说出来的。可是,女儿听了依然是小嘴一撇,随即嘟囔一句:“有病!什么都管!”初次听到此句时,我有一种强烈的被顶撞、被侮辱的忤逆之感,愤怒不已,但是最终也只能是以女儿不以为意的暂时让步收场。

后来,每当我们娘俩儿为一点点小事发生冲突时,通常是她一边对我的建议和指令大声拒绝“我不”,然后在我的威逼之下,她开始嘟嘟囔囔回敬我一句:“有病!”我只好以无可奈何的讽刺口吻回敬我的女儿:“是啊,妈妈是有病啊,我辛辛苦苦养你十二年就是为了听你骂我有病啊……”女儿恨恨地念叨:“你就是有病,神经病……”听着这些话,我不禁茫然了。

记得我小时候,父母二人都是工薪一族,爷爷奶奶、姥姥姥爷都在外地,父母一上班一边拉扯大我们姐弟五人,其中的艰辛自不待说。对于我们的教育,有些文化的母亲丝毫未放松,但那种教育限于时间和精力,只能是粗线条、框架式的。可奇怪的是,我们姐弟五人却都成长为知书达理、感恩友善之人,更不敢对父母进行无礼顶撞。细细想来,母亲那种有限精力之下的放养反而给了我们更多自由成长和自由支配的空间,我们不被父母过多关注,也不被父母过多干涉,我们生活在一种有爱、有包容,也有自我的环境中。也许是现在只有独生女儿一人,我们夫妻将全部精力和希望都放在她一人身上的缘故,对她的爱多了一些干涉和控制,少了一些自由和自我空间。如此说来,我的一些言行在女儿看来真的是“有病”,我真该反思一下与女儿相处的方式了。

我的姥姥性格直爽,大大咧咧,说话做事爱直来直去,以至于别人都开玩笑说她“没心没肺”。

姥姥的邻居是个长着玲珑心的妇女,她爱占小便宜,见姥姥没多少心眼儿,就暗地里耍起了小聪明。她像一只贪婪的蚕,每季播种的时候,都不声不响地侵占姥姥家的土地。几年过去了,谁都看出姥姥家的地被她“蚕食”了不少,姥姥却糊里糊涂地睁只眼闭只眼。当姥姥家的地被她霸占得越来越多,姥姥急了,把脚一跺,当着众人的面挖出当时分地的标记,那妇女羞得差点钻进地里去。大家没想到,姥姥把当初分地的标记记得那么清楚。姥姥说:“怪只怪她太贪,不然我不会撕破脸的。我这个人呢,没那么弯弯绕绕,但我不傻。”

不过,自认为不傻的姥姥这辈子吃了不少亏,百分之九十都是哑巴亏,她不开张,不抱怨,只说:“啥呢?随它去吧。我没那么多弯弯绕绕,懒得争长短。”的确,姥姥就是这样一个人,不喜欢跟别人争输赢,也不喜欢计较得与失。

【围城风景】

### 一地鸡毛的日子

□马亚伟

每天睁开眼睛,他就听到她开始不停地唠叨。她是个小学教师,平时话多得让人无法忍受。他总觉得她一个人就像一群鸭子,即便没人和她搭腔,她也能把气氛弄得热热闹闹。并且她有小学教师不厌其烦、诲人不倦的特点,一件小事也能唠叨一整天,有时还上纲上线,从生活习惯上升到做人品质等等。

那天,外面下了雨,他开了门径直进屋,在干净的地板上踩出两排大脚印。她几乎跳了起来:“给你说了多少次了,进门换拖鞋。我刚拖的地,你又给弄花了。你这个人呢,一点不知道珍惜别人的劳动成果……”他没等她说完,气呼呼地抢过拖把,狠狠地拖起地来:“不就是拖个地吗,有什么大不了的!好像我犯了什么滔天大罪似的!”她不依不饶:“你就是个不注重细节的人!小细节能暴露大品质,其实呢,你就是心里没别人,从来不会考虑我的感受……”又开始上纲上线,他索性一

我以为,姥姥活到了80多岁,吃的盐比我吃的米还多,过的桥比我走的路还多,一定积累了些智慧,不再那么“头脑简单”。有一年,别人劝她立个遗嘱,不然将来子女们分遗产会闹纠纷。姥姥听了哈哈大笑:“我的儿女们和我一样,没那么弯弯绕,多点少点都不在乎,闹不了纠纷。”瞧见没有,姥姥80多岁还是这种性格。

我的老妈和姥姥简直是一个模子里刻出来的,单纯得实在够可以的。那年,本来老妈可以接姥爷的班,去税务局工作,税务局可是别人虎视眈眈的好单位。可老妈呢,既不肯给领导送礼,也不愿和别人竞争,就那么听天由命地傻等。结果,等来了一场空。老妈也不生气,照样埋下头来该干啥干啥。我听说这事,对老妈说:“妈,你当时稍微用点心,去了税务局,我们都跟着你享福了。”老妈淡淡地说:“用啥心,我没那么多弯弯绕绕。现在这样也不错好的嘛!”好啥呢,老妈这辈子干农活,照顾一家老小,活得够辛苦。可她有一颗

知足的心,随遇而安,平静地过着日子。

我呢,也是单纯到家的主儿。师范毕业的时候,按照成绩,我本来可以分去一所重点中学,却因为没那么多心眼儿,被别人挤掉了,去了一所普通小学。不过,我没有抱怨,踏踏实实干工作。一年后,凭工作成绩,我被调到那所中学。我心里没有,姥姥80多岁还是这种性格。有时我会想,那些精明透顶的人,他们的肠子也该是九曲回肠吧,一件小事也要琢磨得滴水不漏,那得多费心劳神呢?而我从家族里“世袭”了单纯的本性,生活得简简单单,直来直去,清清白白,这样真的挺好的。

我的姥姥今年86岁了,我的老妈61岁了,身体都很好,我想,“没那么弯弯绕绕”就是我们这个家族的长寿基因吧?

言不发了。他坐在电脑前玩游戏,她不时进屋,每次进来都瞅他一眼,说:“起来活动一下,久坐伤身,眼睛和腰都受不了。”他玩兴正酣,被她的唠叨搅了,输了一局,不免心生怨气。一会儿工夫,她又进屋问道:“你上次买的色拉油多少钱一桶?今天超市搞活动,你跟我一起去看看,听说很多东西都特价……”他终于忍无可忍,不等她说完便咆哮起来:“你烦不烦,都买了多久了,我一个大爷们光记着一桶油多少钱?好好的日子,被你唠叨成一地鸡毛!”他想想,如果这样过一辈子,人非疯了不可。

她终于放假了,要带孩子回娘家住一阵子。她收拾东西,他掩饰不住内心的狂喜,一边帮她收拾,一边说:“乡下环境好。”言下之意,是让她多住些日子。她终于走了!他轻松地吐了一口气,感觉无比畅快。他觉得自己像个被管束的囚犯,终于重获自由了。偌大的家里,就剩他一个人

了,一个人自由的天堂。他再也不用担心不洗袜子、桌面凌乱或者通宵上网被她唠叨了。

第一天,他像翻身农奴一样,无比欢欣,随心所欲。第二天,他又玩了多半宿游戏,有些累,心里若有所失。第三天,家里已经乱得无处下脚了,腰和脖子都有些不得劲儿。第四天,他觉得日子有点浑浑噩噩了。一周后,他看到家里俨然成了猪窝,看到方便就想吐。他开始有点想她。她在时,家里哪儿不够好,她总是唠唠叨叨,家被她唠叨得井井有条,他也被她唠叨得讲卫生、自律、顾家。虽然生活显得琐碎了一些,但充满了情趣。

他打电话给她,只说了句:“我想你了!”电话那头,她笑了:“你不是嫌我把生活唠叨成一地鸡毛吗?”他笑了,对着话筒轻轻地说:“一地鸡毛也有趣!”是啊,烟火夫妻,本就是过着柴米油盐、鸡毛蒜皮的日子。一地鸡毛的日子,才叫日子啊!