

【家有儿女】

## “得了妈”也有折腰时

□杨丽萍

自从网上流传“十八得了妈”这一说法后,我就一直毫不谦虚地在老公和儿子面前自称是“得了妈”的典型代表。而儿子却一点面子也不给地说:还得了呢,一个纸灯笼都做不好。这话说得我无地自容。

说来你可能不信,我这双能进得厨房炒几样拿手菜、下得书房弹一首《高山流水》古筝曲的能俗能雅的手,竟帮不了儿子做手工。

上个月,儿子幼儿园的老师布置了一项作业:陪孩子一起做一件手工。想当初我在校读书时,最怕的就是上美术课,尤其是美术课上做手工。而今却要陪儿子做手工——心虚。那就让他自个儿完成吧,哪怕做得不成样也行。可儿子的动手能力极差,连个简单的纸飞机也

折不了。唉,这也不能怪他,谁叫他遗传了我的缺点呢。后来一想,为了提高儿子的动手能力,也为了让我这“得了妈”角色更出色,我决定硬着头皮帮孩子一起完成。

花了一上午的时间在电脑上搜集制作灯笼的方法,经过对比、筛选,最后选定一款制作简单又好看的灯笼。准备好剪刀、双面胶、红毛线和卡纸,母子俩便开始动工了。原以为儿子会在我的哄骗下一起做手工的,可他连旁观的耐心都没有,更别想让他与我一起动手了。最后,我以个冰淇淋的代价交换到他在一旁观摩并帮我传递工具。

对照着从电脑上打印下来的制作图纸,先画再剪,然后折,最后粘。画容易,剪也难不倒我,可在折这关,我就显得手拙,费了好大劲,终于把

该折的地方都折了起来,最后只剩粘了。儿子早帮我弄好了双面胶,可我刚把这边粘好,那边却松落了;粘好了里面,发现外面又不对称了;等到粘好下面,才发现流苏还没装上……总之是手忙脚乱,顾此失彼,额角冒汗。一旁的儿子见我这般,笑话我:妈妈,下次别说我和爸爸笨,您也很笨。唉,谁承想,我这“十八得了”的妈妈形象竟被这一个小小的灯笼给毁了!

周一早上,我特别叮嘱儿子:如果老师问起,你一定要说是你和妈妈一起做的!醉翁之意是:决不能让老师知道那个灯笼是全出自我手。

灯笼交上后不久,是幼儿园的“家长开放日”。那天,我与别的家长一起来到了幼儿园。刚进儿子班级,我便傻了眼。只见教室的一角,摆满了

手工作品:彩泥做成的面具、彩带编织成的小鹿、碎布头做的娃娃……看得我眼花缭乱。其中的一个灯笼作品,更让我赞叹不已。灯笼做得很精致,不但形状奇特,灯笼的六个面还画上了孩子们爱看的动画片里的角色。制作者是王佳佳。这个王佳佳我知道,一个挺活泼可爱的小姑娘,她妈妈是一位中学美术教师,难怪能做出这么漂亮的手工作品。

前几天,儿子一本正经地对我说:“妈妈,您也要做个最棒的妈妈!”我惊愕。细问,才知道,原来儿子班上的孩子都知道了王佳佳的妈妈会做好多好看的手工,会画很多漂亮的画,所以他们一致认为王佳佳的妈妈是所有妈妈里最棒的!晕,原来,“拼爹”、“拼妈”从幼儿园便开始了。

### 家事

【生活提示】

## 红白萝卜一起吃, 伤元气

□彭永强



“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开处方”,这是百姓熟知的养生谚语。每到秋冬季,萝卜就成了餐桌上的宠儿。

萝卜含有丰富的营养成分,从中医的角度讲,不同的萝卜还有不同的养生“特长”:白萝卜有助补气和顺气,胡萝卜能补心、活血养血,青萝卜可以清热舒肝,水萝卜则有良好的利尿作用。但是,吃萝卜也有讲究,烹饪或搭配不当,不仅营养大打折扣,甚至可能影响健康。

首先,白萝卜、胡萝卜不宜同煮。白萝卜味甘辛、性微凉,功能偏利;胡萝卜味甘辛、性微温,功能偏补。两者性味功能不合,若“混搭”在一起,白萝卜中的维生素C很容易被胡萝卜中的抗血酸酶破坏,不仅大大降低营养价值,吃太多还可能适得其反,损伤人体元气。

其次,炒胡萝卜忌放醋。胡萝卜中大量的胡萝卜素进入人体后,可转化成对眼睛和皮肤有益的维生素A。但是,醋酸会大量分解胡萝卜素,导致营养流失,特别是在炒、炖等高温烹制时。

还要提醒大家注意的是,萝卜不宜和“补药”同食。萝卜有下气、消滞的作用,而“行气太过容易破气”,会对人参、黄芪等补气类药物起到一定的妨碍作用,不适合一起煲汤、炖煮。此外,脾虚者和体质较差的人,如老慢支、肺气肿患者也不宜多吃萝卜,以免行气过多耗损元气,从而更加虚弱。

## 热水洗肉, 损失营养

□王旭峰

生肉营养丰富,是细菌繁殖的温床。因此,很多人在烹调肉类之前,都习惯洗一洗。可是如果洗得不对,就可能损失营养,甚至带来安全隐患。

有些人图方便,把生肉直接在水龙头下冲洗。可如果用水龙头的水冲洗生肉,不但不能杀死上面的细菌,四处飞溅的水花还会让细菌传播——水槽、案板、料理台、菜刀……只要水花可能溅到的地方,细菌就可能传播过去。下次再洗水果等生吃的食物时,可能就会染上细菌,产生安全隐患。

还有些人把肉放到容器中,倒上热水冲洗。这样做虽然更加卫生,但是会造成肉类营养成分的损失。肉类含有丰富的蛋白质,在热水的浸泡下,蛋白质会溶于水,造成营养流失。同样,还有一些氨基酸类鲜味物质、B族维生素等也会溶于水。有实验曾证明,将鸡胸肉浸泡在热水中,会损失相当多的可溶性含氮物,超过肉中总含氮量的5%。

因此,可以把生肉放在固定的容器中,用冷水稍微浸洗一下,然后用厨房纸中蘸干再烹饪。

家事版投稿邮箱:jwqp@163.com

【温馨家事】

## 味道

□王瑶

听说姥姥要回老家,儿子有些闷闷不乐,从火车站送别姥姥后,儿子眼泪汪汪的。晚上睡觉时,他趴在姥姥睡过的床上一动不动,说:人睡过的地方就有那人的味道,我想姥姥了,睡在床上可以闻到姥姥的味道。

儿子的话让我心头一颤,不知道从何时起这个垂髫孩童已经懂得通过气味来思念亲人了。

晚上,躺在儿子身边,看着他熟睡的小脸,又想起幼小时,每每拥他在怀里,我总喜欢闻他身上的奶香味,似乎也闻不够。儿子一天天长大,他身上的气味也有了些微变化,婴幼儿的奶味儿逐渐散去,取而代之的是少年的气息。每次踢完球回家,便能闻到他身上散发出来的淡淡的汗味。也许这个乳臭未干的孩子就是在这种气味的悄然变化中,从一个襁褓成长为少年的吧!

味道,是一个人的专属,每个人都有他独特的体味,他用过的物品、住过的地方都会留存他的味道。

在我的记忆中,有很多种味道让我难忘。母亲晒过的棉被、奶奶摊的油饼、父亲身上淡淡的烟草味……都时时萦绕在我心间。长大后,我愈发想念这些温暖的记忆。无论我走得多远,只要回到母亲温暖的家中,所有的浮躁和烦恼都被荡涤殆尽。我依旧可以像儿时那样依偎在母亲怀里,但是我却再也触摸不到父亲坚实的臂膀了。三年前,父亲去世后,家里一直保持着他在时的原貌,这让我感觉到父亲并未走远。父亲的书房依然如故,整齐地码放着他珍藏多年的书籍字画。父亲用过的笔墨纸砚依旧摆放在书桌上,浓浓的墨香顺着鼻尖缓缓地沁入我的心脾,我依稀看到父亲舞文弄墨的身影。也许只有在这样的情境下,在这样的气味中,我才能最近距离地触摸到父亲。

前些天,又收到朋友从老家千里迢迢寄来的自制黄豆酱。打开包裹的一刹那,故乡的气息便扑面而来,感觉格外亲切,让我连日来的思乡之情暂时得到慰藉。一件物品,只要带着记忆中那熟悉的味道,便能给人直达心底的温暖。



【生活智慧】

## 让无奈变成幸福

□晓敏

母亲一向重男轻女,爱子如命,也许是爱屋及乌吧,母亲对弟媳也是亲得要命。她说她要学表姨家那样:婆媳亲密胜母女。但母亲却没想到,由于生活习惯不同,再加上性格不合,母亲和弟媳之间的小摩擦经常发生。甭说相处得像母女了,连个路人也不如,为此家庭危机四伏,弟弟夹在中间,两头为难。面对这样的局面,母亲时常气得掉泪。

姐姐上初中时,同班曾有个男孩热烈地追求过她。那男孩天天在我家门口偷偷地等姐姐一同上学,还经常送给姐姐礼物。但那时的姐姐成熟得晚,不明白是怎么回事。等长大后姐姐嫁人想起那男孩时,人家早已娶妻生子。面对这样的境地,姐姐欲哭无泪,最后只得听从父母之命嫁给现在的姐夫。

怀孕时的一心想生个男孩。因为老公是独子,生个男孩来延续他们家的香火,在思想陈旧的我看来是一声

容辞的责任。没想到的是,生下来的却是个女孩。面对这无法变更的事实,做什么事都不服输的我却无可奈何。好在公婆想得开,并没有嫌生的是丫头。

其实还不止这些,生活中,我们常常也会碰到:工作干得再好,总得不到领导的青睐;极力想跟同事处好,却总得到别人的轻视;做好事时,总会被别人误解……

可生活再不如意,日子也还得照样一天天过下去。

于是我就常常劝母亲:生活中谁都有许多的无奈之事,什么事都应想得开。再好的人,也不可能得到所有人的喜爱,执政再好的总统也时刻提防着自身的安全。如果因为一个人说讨厌你就不想活的话,那其实是在跟自己过不去……

每当看着姐姐一家人过着平淡的生活,享受着平常人家的幸福时,我就在想:姐姐的选择是正确的!面对无奈之事,最好的办法是一声

叹息过后,再去寻找新的幸福。姐姐总不能因为初恋夭折就不嫁人,不活了吧,那样会伤了所有爱她的人的心。要知道爱的最高境界,就是“只要你过得比我好”!

看着一天天长大的女儿,后来我也想开了,女儿毕竟是自己身上掉下的亲骨肉,我既然给予了她生命,就得承担起养育她的责任。没想到这孩子挺争气,越长越漂亮不说,还学习好、特懂事,让我这个当妈妈的真正体验到生女孩的好处。女孩子天性文雅,不淘气不惹事,而且对妈特别亲,标准的贴身小棉袄。望着活泼可爱、聪明伶俐的女儿,我常感叹:还是生个女孩好呀!

生活中常常会遇到这样那样的无奈之事,家庭的、社会的、邻里之间的……忘记是谁说的名言:改变能改变的,接受不能改变的。让看似无奈之事变成幸福,这其实也是一种人生的大智慧。