

【家事直播】

劳累的婚礼

□树上春天

我的朋友老李终于盼到自己儿子登记结婚这一天,高兴得看见熟人就宣告儿子准备结婚的事,最后还不忘说一句邀请语——到时候来喝喜酒。为迎接儿子婚礼的到来,老李一家提前半年就开始行动,集中精力、财力、物力筹办儿子的婚礼。

没多长时间,老李就伤透了脑筋,牙疼得忍不住跑进医院去看牙。我一了解,原来是老李和儿子在装饰房子、购买家具上意见不一致,被气得上火。老李的家庭并不富裕,只靠工资养家糊口,所以,他认为装饰婚房、购置物品的标准以中等偏上水平就可以了。儿子却不乐意,认为结婚是一生的大事,要办得得体面一些,什么都想要最好的。老李没有办法,只好随儿子的心愿。

紧锣密鼓地找装饰公司,给儿子布置新房,前前后后忙碌了两个月的时间。紧接着又

忙活着定饭店、找婚车司仪、写请柬等一大堆事项。

婚车和司仪原想通过熟人来找,一想太麻烦不说,还欠人情,就委托一家婚庆公司来承办,花了一万元,就把十辆红色迎亲车、司仪、录像照相以及整个婚礼现场的一条龙服务搞定。这件事定下来,老李感到又完成了一项重要任务,心里减去了一份重担。

饭店选好后,老李两口子商量饭菜的标准,计划800元一桌酒席。可是,老李身边的同事反映,谁谁谁在这里按这个标准办宴席,大家反映饭菜吃得很一般。老李两口子商量来商量去,觉得面子重要,大大方方地让来祝贺的亲朋好友吃得再好一些才对,节省不在这一时。于是,从800元一桌的标准提升到每桌1000元。两口子跑到饭店找到老板,把饭菜的标准定好后,再

三哀求老板,结婚那天把饭菜的质量做得好些。老李请几个朋友试吃了一桌后,又听见老板满口的承诺,才松了一口气,心头又一件事有了着落。

离办喜事的日子还有一个月时,老李每天晚上坐在家考虑参加宴席的人员名单。哪些人该写请柬?哪些人用电话邀请?有些熟人而往来又不太密切,眼下还没有建立人情账面,该不该告知一声?如不告知,事后人家知道了,得了便宜再怪罪你,若人家有事通知你去,怎么办?人情世故把老李搞得焦头烂额。烦归烦,事情该怎么办还是要怎么办。老李思来想去,终于想通了:该请到的一定请到,来不来是另一回事,自己的礼到就行。弄了一个礼拜,终于把来参加宴席的朋友一一确定下来。随后,就从超市将喜酒喜糖拉回来堆放在屋里。

儿子婚礼的头一天,老李

家就开始热闹起来,来捧场帮忙的人一大群。屋里坐不下,就在门外摆上几张小桌子,虽然天气还有些寒冷,大家仍露天围坐在一起打扑克,门口的录音机唱着流行歌曲,增添了几分热闹气氛。老李一刻不停地忙里跑外,给来道喜的人递烟倒茶。

中午答谢帮忙的人,摆了五桌酒席。到了晚上,来的人更多,整整摆了10桌,标准虽是便饭,这13桌酒席花掉了8000元。老李苦笑着自我安慰说:“结婚就是图个热闹和人气,如果大家都不来捧场,反而没有意思了。”

第二天,儿子的婚礼如期顺利举行。婚礼后老李送完所有客人,回到家后,感到浑身劳累。想想收的礼钱,还不够办宴席花的酒席钱,老李心里有一种说不出的滋味,这才觉得心也很累,突然意识到是被世俗所累。

家事

【生活提示】

鲜榨果汁未必健康

□赵珊珊

在很多人眼中,鲜榨果汁是最佳饮品,甚至有人用它来代替水果。然而,近日英国格拉斯哥大学最新研究发现,大量饮用果汁与糖尿病危险增加之间可能存在一定关联。新研究显示,每天喝500毫升葡萄酒,持续3个月就会增加胰岛素抵抗风险,而胰岛素抵抗则会导致II型糖尿病,体重超标参试者的腰围也会增粗。因此科学家告诫,果汁不应该算入“每天5份果蔬”之列,原因是果汁含糖量比水果更高,而膳食纤维含量却比水果低得多。也就是说,果汁远非人们想的那么健康。

有流行病学研究表明,常吃水果可以降低患糖尿病的风险,而常喝鲜榨果汁却会提高糖尿病的患病率。吃完整水果的优势在于,其中大量的膳食纤维“骗过”我们的大脑,不再觉得饥饿,于是肝脏减少制造葡萄糖,糖耐受和胰岛素敏感度升高,降低了糖尿病风险。相比新鲜水果,鲜榨果汁中膳食纤维和果胶损失最大。其中果胶有助于控制血糖和血脂,而膳食纤维不仅有助于防止便秘和预防结肠癌,还能降低血清胆固醇,减少患冠心病风险。另外,损失这两种营养素还使果汁的饱腹感降低,让人不自觉地多喝几杯。鲜榨果汁中含大量天然糖分,能量密度和含糖量并不低,从而提高了患上糖尿病的风险。

所以鲜榨果汁的营养比不上新鲜水果。专家建议,如果消化系统没有问题,最好选择水果。如果特别想喝果汁,可以喝完鲜榨果汁之后想办法吃下果渣,或者把水果渣打得特别细,和果汁一起喝掉。

【美食高手】

白糖,万能缓冲剂

□侯玉瑞

说起糖的作用,很多人的第一反应是能增加甜味,其实只要利用合理,糖在烹调中还有很多用途。

调味。白糖可谓万能缓冲剂,在炒菜或调味料的时候如果不慎放盐过多,加入少许糖就可减少咸味。在做酸味的菜肴汤羹时,加少量白糖,可以缓解酸味,使口味和谐。即便是辣椒放多了,放一些白糖也可有效地缓解过辣口味。在炒苦瓜时放一些白糖也能掩盖一些苦味。另外,炒菜时在放盐之前加入少许糖,还能提鲜。

上色。某些鸡鸭鱼肉看上去红润明亮,香甜味美,让人很有食欲,这也是糖的功劳。上糖色最好用冰糖,白糖次之。炒糖色时必须用小火慢炒,且在炒色由淡黄变成枣红或深红时即可停止,如果时间过长,炒出的糖色会有苦味。在给鸡、猪头肉等有皮的原料上色时,应在原料煮熟后立刻抹上糖水,再经过烤、炸,因为经水煮熟后,原料皮层组织的毛孔扩散,糖色更加均匀,并能很快地渗透到皮层中去,使成品色泽红润,鲜艳美观。

促进发酵。在制作泡菜时要加适量的冰糖或白糖,主要是因为泡菜发酵需要乳酸菌大量繁殖,而这个发酵的过程要白糖作为“食物”,才有利于乳酸菌生长繁殖。

家事版投稿邮箱:jwq@163.com

【夕阳生活】

爱要适度

□张帮俊

黄阿姨这两天有些郁闷,原因是为了房子。提起房子,她一肚子的委屈。“我辛辛苦苦给孩子们当参谋,到头来,他们还不领情,要不是怕他们被装修公司忽悠,我才懒得费心劳神。我关心他们、爱他们,难道有错?”

女儿、女婿装修新房时,黄阿姨自告奋勇当“参谋”。面对老人家的一番好意,子女们也不好拒绝,只好配合地说:“那感情好!有妈这么精明的人当参谋,我们可就省心了。”装修本来就是件容易起冲突的事,更何况,年轻人与老人家的品位不一样,矛盾难免会出现。孩子们的初衷,只是让黄阿姨把把关,没想到她过多地参与到装修中来。可黄阿姨是个热心的人,慢慢地,她不满在背后当参谋出主意了,而是要到前台来统领大权,还美其名曰:“我最不缺的就是经验。”

在房子的色彩搭配、灯具的选择、房间的结构改动等诸多方面,黄阿姨根据自己的喜好设计,并没有太顾及年轻人的感受。时间一长,孩子们成了傀儡,心里有些不快,可又不好发作,毕竟,黄阿姨一心也是为孩子好,她又是长辈,可心里仍有个疙瘩。黄阿姨为装修的事四处奔波,也弄得很疲惫。房子装好了,可子女们并不太高兴,因为,这不是自己喜爱的风格。

黄阿姨把自己的苦恼告诉了老姐妹肖阿姨,肖阿姨听后道:“你的苦恼是自找的,你是爱得过头了,孩子们都成家立业了,他们有自己的想法,你怎么还像老母鸡一样围着小鸡转,不放心?房子又不是你住,你随他们去鼓捣。你有空打打麻将,跳跳舞,多好!我女儿也装房子,我一点不费心,只是在经济上支援一下就可以了。你放心,他们自己会处理好的。”此时,黄阿姨才明白,爱子女没有错,但要适度,不要爱过了头,要是这种爱让子女们难以接受,那就是自己的过错了。

【家庭相册】



父母寄语:
奕辰,你用生命的奇迹成就了我们的幸福,你用你的方式感动我们,证明你的存在。希望你不要吝啬笑容,让它填充你未来的每一天。爱你。

万奕辰 3岁

【成长故事】

只能给予爱

□朱凌

有一天,女儿突然问我家里有多少钱。对于这个问题,我本不想回答她。一个小孩子问家里有多少钱做什么?难道是由于受到其他孩子的影响,使她产生了一种攀比心理?这样的心理一旦养成,势必会对她产生不好的影响。

女儿对于我的不理睬有些不满,她喃喃地说:“妈妈,宁宁都告诉我她家有多少钱了,我现在才知道,她家好有钱啊。”

我说:“有钱又怎样?难道有钱就不用学习了吗?”

女儿连忙说:“至少她长大后可以少奋斗几年,说不定不用奋斗,她都可以拥有自己的事业。”从女儿的口中得知,那个宁宁今后的道路似乎真是一帆风顺。她

父母很早就买下了一层店铺并租了出去,以后那店铺便是她的了,她可以自己做生意,也可以出租。在市中心有这样一层店铺,无论对谁来说,都将是一笔很大的财富。

听到这些,我不由得隐隐担忧,担心这样的情形会对女儿造成不良影响。我无法要求别人不对女儿说起这些,也无法改变别人对待子女的态度,我所能做的,只能是尽量让自己的孩子不要有这样的心理。

我对女儿说:“咱们家里没有多少钱,只能够维持正常的开销。如果你想像宁宁那样,你便错了。因为,没有几个像你所说的宁宁那样,从小父母便给她铺好了路。多数的家庭都和咱家一样。

我所能给予你的便是好的家庭环境以及健康的身体,还能够给予你足够的勇气去面对今后的生活。同时,最为重要的便是给予你更多的爱,让你在这份爱中,更好地爱自己、爱他人。”

女儿听得很认真,最后,她说:“妈妈,我知道了,拥有再多的金钱,迟早都会用完。只要拥有了生存的能力,有了好的身体,还要有一颗爱心,这便是永久的财富。”

从那以后,女儿再也不问家里有多少钱了。我想,我的那番话对她还是有一定的作用。对于孩子,当家长的只能给予爱,并让他们从小便懂得一些最基本的道理,至于家庭财富方面,最好还是少提为妙。