

【围城风景】

# 可以随爱成长,不可因爱改变

## 家事

□吴兴英

和老公结婚以后,我改变了很多。这种改变是不知不觉的。曾经,我以为自己不会变。可是婚后因为爱,因为心疼他,因为渴望婚姻美满幸福,我一点一点、不知不觉地改变了自己。曾经那个爱玩爱闹且不时玩玩格调的女子变成一个彻底的居家小女人,每天热衷于研究厨艺、收拾房间、购物采买。

但是老公却越来越不恋家,他开始频繁晚归,不是和同事们去K歌,就是和朋友聚会,一个又一个夜晚的等待,让我对老公越来越不满。于是,我们爆发了婚后最激烈的一次争吵。我指责他是个有家却不恋家的男人,我问他:“是不是这么快就出现审美疲劳了?你看到我就心烦,是吧?”他闷头不吭,我步步紧逼。他终于爆发,说:“你现在这个样子,我想

爱都爱不起来,唠叨,多疑,小市民,庸俗,歇斯底里,每天回家不是给我脸色看就是叽咕谁家买了大房子,谁家买了车。我很烦,你知不知道?”

老公的话让我张口结舌。他说的是我吗?那天晚上我久久不能入睡,我反思自己的一言一行,发现老公竟然所言非虚。原来,婚姻中的某些改变不仅仅是老公不喜欢,就是我自己,在自省中,也是不满的。每个女人都会因为婚姻而改变自己。有些改变是良性的。但是,有一些改变却是非良性的。一个原本热衷于事业的人在婚后痴迷于小家庭的甜蜜,放松了自己在事业上的追求,这是不思进取。一个原本自我,有着自己独立生活的女人在婚后把自己当全部,把婚姻当做自己的全部天地,这是画地为牢。一个原本讲究生活情调的女人在

婚后只知道柴米油盐家长里短,日益琐碎唠叨,这是自甘平庸。

记得刚结婚时,母亲就语重心长地对我说,你可以随爱成长,但不可以因爱改变。当时我不以为然,觉得意思还不是都一样?现在想来,虽然随爱成长和因爱改变到最后重点都在于变化,但实质是不一样的。随爱成长是阳光的、积极的,你会因为爱而变得知性、更智慧、更宽容、更懂得如何爱自己爱别人。而因爱改变,这些改变有良性的也有非良性的,也就意味着某些改变是削足适履。而削足适履不仅仅会令自己痛苦,也会令对方不舒服。明白了这个道理,我才懂了老公的心情。面对一个日益琐碎唠叨,把自己所有的改变都归因于婚姻从而要他“埋单”的妻子,确实会有不想面对、爱不起来的感

觉。我开始让自己走出婚姻这个过于狭小的圈子。我和朋友们重建昔日的友谊,经常和女友们聚会、聊天,交流最新的资讯信息。在工作中我投入更多的精力,一段时间坚持下来,上司对我开始另眼相看,我在工作中又寻回了自信的感觉。这份自信让我在面对婚姻的时候多了一份从容,不再无休止地抱怨。同时,我也给了老公更多的个人空间。而此时,老公开始依恋家了,他看我的目光又充满了惊喜和欣赏。

从一个整天唠唠叨叨抱怨指责的小妇人,变成一个阳光知性优雅从容的女子,我无疑是成功的。有在婚姻中精疲力竭的朋友问我:如何才能能够在婚姻中游刃有余?我以自身的经历告诉她:你可以随爱成长,但不可以因爱改变。

【生活提示】

## 四类菜 别留到下顿吃

□卢大平

“吃不了下顿吃”是很多家庭饭桌上经常说的一句话。然而,并不是所有菜都适合下顿吃,这需要引起大家的注意。

**绿叶菜。**绿叶菜从肥料及土壤里吸收的硝酸盐,会慢慢被细菌还原成可能使人体致癌的亚硝酸盐,而亚硝酸盐在久置的剩菜里含量最高。此外,绿叶蔬菜中的维生素经过反复加热,几乎消失殆尽。

**凉菜。**凉菜不具有杀菌效果,且吃过的凉菜中都会带入细菌,长时间存储更给细菌的生长繁殖提供足够时间,导致蔬菜中的硝酸盐转化为亚硝酸盐。同时,细菌也可能在凉菜中大量繁殖,储存不当容易引起腹泻等食品安全问题。此外,放了一段时间的凉菜,口感和色泽也都有所下降。

**豆制品。**豆腐等豆制品含水较多且富含蛋白质等营养成分,是一个很好的微生物培养基,因此,豆制品最好不要留到下顿。

**海鲜。**海鲜也是最不值得留的剩菜之一,因为吃海鲜强调味道鲜美,放置时间太长会使它们鲜味全失,因此最好准备一次能吃完的量,一顿吃完。

## 冻肉 也可以炒得鲜嫩

□张亮

虽然营养学家一直提倡肉最好现买现吃,但对于很多人来说,有时家里难免会存一些冻肉。怎样把冻肉炒得鲜嫩些呢?

**首先是解冻。**冻肉最好提前放到冰箱冷藏室里解冻,或在常温下自然化冻,冷水解冻也可以。但需要提醒的是,不要把肉直接泡在冷水里,因为水浸入肉里,会冲淡肉的味道,损失营养。热水、温水、微波炉解冻都不推荐。

**其次是腌制。**冻肉化好后切成片或者切成丝,先加入少许盐、料酒,再放入蛋清,最后放入淀粉抓匀。蛋清是有黏性的,加上淀粉,可以防止冻肉中水分及营养的流失,料酒可以帮助补充一点水分,而且还能增香。

**最后是炒。**炒时油不要太多,不然容易糊锅。炒至肉色发白时把肉捞出来,控油,然后再炒一下青菜至断生,最后再把炒好的肉放进去,炒几下快速出锅。这样炒出来的菜不仅肉很嫩,青菜的口感也很好。

家事版投稿邮箱  
jwqp@163.com

【父母心声】

## 做家务的母亲

□王忆

周五,单位从家政公司雇来几个人打扫卫生,其中有位年纪很大的老妇人,手指细长白皙,戴着眼镜,文质彬彬的,虽然一点不像个出力干活的人,却一样是爬上爬下,做得十分认真。

中午休息时,我和她交谈起来:“阿姨,您多大年纪了?一看您就不像是做过粗活的人。”老人笑笑说:“眼力不错,小伙子,我六十岁了,退休前在工厂里是做化验工作的,可以说根本没出过力。”没想到老人还是个退休人员,我疑惑:“退休了您还出来干什么活儿?这工作多累啊,您能受得了吗?”

“唉!”老人叹了口气说:“我退休好几年了,现在退休金两千多元,老伴儿还在上班,他们单位效益也不错,每月工资四千多,家里不愁吃不愁穿的。”

“那您是因为什么啊?难道是找乐、锻炼身体?”我更加疑惑了。

“我这样做全都是为了孩子。”接着老人很无奈地说,“我儿子快三十岁了,大学毕业找了好几份工作都因为不满意辞职了。都说三十而立,可现在他整天窝在家里,我们怎么劝,他都找各种理由推脱,就是不肯出去找工作。眼看着儿子不上进,还没有女朋友,我们夫妻俩又气又急,也想不出什么好办法,那天正好看见这个家政公司招聘员工,本来我年纪大人家不要,我就求他们只要让我干活,薪水多少无所谓,我是想以身体作则来激励儿子。”

最后老人又说:“我希望通过自己的行为,让儿子明白,无论年纪多大,只要肯付出,踏踏实实地做,就能找到一份满意的、能养活自己的工作……”

可怜天下父母心,多有心心的老人啊,顿时,我对她充满了敬意。



【家有儿女】

## 两代人的童年大冒险

□张娜

倏忽之间,家里的小伙伴已经走到了人生的第142天,我和老公为他计划了无数次的百日照,因为天气寒冷、影楼道具卫生状况以及拍摄耗时等种种原因,始终拖延。

庆幸的是,这些遗憾和抱怨,激发我想到去年风靡全球的芬兰妈妈 Adele Enersen,在女儿熟睡之后将家用物品摆成创意场景的“Mila的白日梦”摄影,于是我决定自己动手,给小伙伴补拍一组DIY的百日照。

身随心动,家里所有柔软无害的物件,都被我翻出来研究了一遍,寻找能够变身成为场景道具的物品。于是,在地摊上10块钱淘换来的各色围巾,变身成大象、奔马和悬挂着秋千的大树;卫衣上的抽绳,也被取下一会儿变成马缰绳,一会儿又成为秋千绳。婴儿床上的垫片,早上新买的砂糖橘,也可以被取来变成大象眼睛和路边的石头。一时找不到形状合适的物件,拿过一本杂志来剪裁一番,也能变成海鸟牧场。几年前在宜家淘换来的木头人、布

袋玩偶、毛绒公仔,更是成了给小伙伴搭戏的路人甲乙丙丁。而各种床单、毯子,一会儿变成暗夜的天空,一会儿又是广袤的沙漠。甚至就连父母郑重其事摆在家中高处的观音,也被请下来为小伙伴的家庭大片客串,当然,我们没忘了在请神前先拜拜菩萨,说明缘由。烤箱里用来垫烤盘的锡箔纸,也被我拿来包裹上大画框,变成山寨版的聚光板。

万事俱备,准备开拍。这时,我又从道具师变成说一不二的导演,指挥家中全员齐上阵,姥爷负责布置场景,姥姥负责给小伙伴换衣、化妆,而老公则在旁边拿着聚光板辅助拍摄。

虽然取景都是站在床上俯拍,角度单一,但20周的小伙伴极其没有镜头感,不仅不听指挥,而且不停乱动,拍摄过程大费周折,以至于每天最多只能拍摄两个场景。

不过,与其说是拍照,不如说是一次温馨的亲子活动。在为小伙伴设计、布置场景的过程中,我和老公似乎回到了自己的童年,那个每个人记忆里

都有的整天密谋着战争、憧憬着爱情、嬉笑着长大、守着现在看来可笑的秘密的童年。

唯一不同的是,因为年代不同,生于上世纪80年代初的我和老公,大部分的童年心愿,只能停留在记忆里,成为我们常称之为遗憾的那种情绪。

现在,终于在这个小小的两居室里,我们用着最为平凡、普通的物件,在我们孩子的身上,找回了自己只能在脑海里无数次排演的儿时憧憬。

这种夹杂着温暖忧伤的淡淡感怀,让我想到尼尔·波兹曼的《童年的消逝》,在他看来,童年不是一个生理概念而是一个社会范畴,是文明的发展、物质的丰饶,让我们可以享受不用劳动、承担社会责任的“童年”时光。套用社会学的一个术语:孩子的童年是人们精心打造并小心呵护的。

眼下,4个月又22天的小伙伴,还无法拥有自己真正的童年回忆,希望他长大后,能够喜欢我和妻子为他创造的童年记忆,一次融汇了我们两代人记忆的卧室里的童年大冒险。