

【家事直播】

韭菜盒子

□达婷

休息日，舍不得睡懒觉，早早起来直奔菜市场，为了抢在众主妇的前面，买一把刚从菜地里割下的鲜嫩的韭菜，否则晚一步，我的韭菜盒子便少了上等的食材。一到夏天，韭菜盒子便是我家餐桌上的主打。这不昨天晚上问老公：“明天吃肉？”老公一脸嫌弃。“吃鱼？”老公头摇得像拨浪鼓。“那吃韭菜盒子？”老公立马面露喜悦：“再煮点绿豆稀饭。”

韭菜买回来后，一根根过手，去掉杂叶，洗净后放冰箱，保鲜，等到做时再用，因为老公晚上才回来吃饭，刚出锅的韭菜盒子最香最好吃。算着时间。下午三点钟开始和面，揉好后，将面醒着，去调馅。韭菜盒子馅料最好的搭配是韭菜、粉丝、鸡蛋。把这三种食材剁碎，放植物油和盐，再放少许味精。馅调好

后，面也醒得差不多了，接着擀皮。皮要比饺子皮大一倍，放上馅，捏成扁平状，韭菜盒子便成形了。平底锅加热，把韭菜盒子放锅里，用小火两边轮着烙，大约十来分钟后，韭菜盒子便好了。拿个尝尝，唇齿留香，鲜美无比。

第一锅出来，时间是四点，正好，先给爸爸老妈送去。一溜小跑，五分钟便到老妈家。老妈的鼻子尖，门还没开，就听她在里面说上了：“闺女今天又烙韭菜盒子了。”老妈也爱吃这一口，只是现在年近九十，没精力去剁馅擀皮，整这费事的食物。风水轮流转，小时候跟着老妈混吃混喝，现在老妈老了，力不从心了，开始跟着我混了。老妈迫不及待地拿起一个来，掰一半，递给正在玩扑克牌的老爸：“老头子，别玩了，快趁热吃

了。”老爸很听话，立马放下手中的牌，接过老妈手里的半个韭菜盒子。我凑着老爸的耳根，使劲地问：“老爸，好不好吃啊？”老爸总算听见了，回了我一句：“韭菜盒子能不好吃吗？”越老越像小孩的老爸，说话的语气和脸上的表情彻底把我给萌翻了。

不敢在老妈家久留，赶紧回去整下一拨。最后的几个得等到五点才下锅，老公五点下班，到家正好可以赶上热腾腾的韭菜盒子。绿豆稀饭就着韭菜盒子，连个佐餐的小菜都不用，我跟老公吃得酣畅淋漓，一脸的满足和舒坦。

食物间的搭配很奇妙，就拿这韭菜盒子来说吧，韭菜的香，鸡蛋的鲜，粉丝的滑，这三样放一块，就让你的味蕾产生一种愉悦的感觉，同时也让胃

很妥帖。人也一样，老妈跟老爸搭配在一块差不多七十年了，老妈的脾气有时连我都受不了，老爸依然把老妈当个宝。前段时间，老妈走路感觉脚痛，连自己走路都不太稳的老爸，自告奋勇要带老妈去找修脚的，把我们逗得不行。只要老妈一有哪儿不舒服，老爸就紧张得不得了。老爸跟老妈的搭配就像韭菜盒子，气味相投，日子活色生香。

婚姻这个“盒子”，个中男女就如同各色各样的食材，油盐酱醋调制成馅，平淡的日子是一张面皮，包上馅，捏成不同的“盒子”。馅料搭配得好，就像韭菜盒子，鲜香可口，搭配不好的，则食不下咽。不太讲究的，凑合着吃；讲究的，干脆弃之，重新选材，再整个出来也不是什么新鲜事。

家事

【相亲相爱】

木头疙瘩

□常辉

妻子性格直率，对什么事都很认真，不会拐弯，谈恋爱那会儿被我戏称为“木头疙瘩”。刚开始她不接受这个称呼，可每当她做“傻事”或反应慢了，我就轻轻地敲她的头，一边敲一边说“木头疙瘩”，时间久了，她对这个称呼也就默认了。

前几天因晚上开空调睡觉，妻子吹凉风患了感冒，浑身没劲，懒懒地躺着，虽然她放假在家，可我下班回到家还得做饭，家务自然也都由我承包了。这几天，看到我上了一天班，大汗淋漓地回到家还得做饭干家务，妻子有点于心不忍，只是实在没精神，还是懒得做饭。我开玩笑说：“你看我这命苦的，也没生过病，要不，也让你侍候侍候。”话还没说完，就被她捂住了嘴：“别乱说，别乱说，快摸摸木头。”——在她老家那一带，有摸木头避邪的说法，她一边说一边很自然地把头伸了过来。这完全出乎我的意料，也就是在那一瞬间，想起这么多年来妻子天天在厨房忙碌的身影，我一下就被感动了，顺势把她搂在了怀里，眼睛有点湿润。

事实上，我可以骄傲地说，妻子不傻更不木，论学历，是正正经经的博士，论职业，是重点高校的老师。我深知，她那略带迷信色彩的一伸头，全是因为爱我、心疼我的一种无意识的举动。

我爱这个“木头疙瘩”！

【欢乐家庭】

你快乐吗

□金文艺

看来儿子的作业不少，整个上午都在写。

中午，老婆下班回到家，进门便问：“作业写得怎么样了？快乐吗？”

“快乐？”儿子苦着脸反问，“您看我这样像是快乐吗？我都快给累晕了！”

老婆笑笑说：“我没问快乐啊，我是问你‘快了吗’……”



插图/巴巴熊

生弟弟

□王心仪

五岁的女儿上周末去了奶奶家，回来后对我说：“妈妈，你再给我生个小弟弟吧，这样我就不孤单了，遇到事情也有人商量。”我一听这话就是婆婆的口气，就笑着对她说：“如果有了小弟弟，你的玩具还有好吃的就要分一半给他，你乐意吗？”女儿听了这话，半天没吭声，过了好久才说：“那就算了吧。”

今天我把女儿从幼儿园接回家，匆匆吃了口饭，就带着她去上美术班，女儿忽然叹了口气说：“妈妈，你还是给我生个小弟弟吧。”我问：“为什么呀？你不怕他分你的玩具和好吃的了？”女儿说：“有了小弟弟，分了他的心，你就不会强迫我参加那么多特长班了。”

心态好

□陶玉山

星期天，侄子、侄女和外甥三家就像事先约好了一样，来到我家过周末。他们的三个上小学的孩子凑在一起，开心地打闹，一时间家里热闹非凡。为了让他们安静下来，我就饶有兴趣地询问他们的学习情况。外甥的孩子抢先说：“我的语文数学考了双百，还是三好学生呢。”侄女的孩子手舞足蹈地说：“我数学考了级部第一。”只有上小学三年级的侄子默不作声。我和蔼地问他：“你考得怎么样啊？”却见这个还不到8岁的孩子玩弄着自己的手指，很淡定地说：“我就是心态好。虽然每次考试成绩不好，但我都不泄气。”

【家有儿女】

换个家庭生活，儿子变了样

□叶水胡

儿子帅帅一出生就掉进了蜜罐，一家人终日用“爱”浸泡着他。

我的母亲只有我一个儿子，因此，她对孙子更是疼爱有加。帅帅长到13岁了，还是衣来伸手，饭来张口，俨然一个“小皇帝”。我和妻子一开始就对儿子寄予了厚望，妻子对他的要求更是百依百顺，凡是帅帅提出的，不管是什么，都要想尽办法满足。

然而，事情并没有按照我们的愿望发展，沉浸在“爱窝”里的儿子一点也不招人喜欢。由于宠爱，帅帅养成了爱吃零食的坏习惯，他把一日三餐的正常进食当成了额外负担。由于偏食造成的营养不良，帅帅长得面黄肌瘦，一副弱不禁风的样子。让人最感头痛的是，由于备受宠爱，帅帅养成了懒惰的习惯，表现在学习上就是不能吃苦，所以，成绩一直平平，在班上处于中下水平。

理想中的儿子与现实中的儿子竟有如此之大的差距，我们开始对他有了一种恨铁不成钢的忧虑。一个偶然的机，我想到了“孟母三迁”的故事。当今社会，居住环境似乎已不再是影响子女教育的重要因素，反之，家庭本身恰恰成为影响子女健康成长的重要原因。显然，效法孟母的“三迁”已不能解决问题，那么，能不能来点逆向思维，只迁儿子

不迁家……

我将这个想法说给妻子听，妻子听后连声叫好。

经过一番认真考虑，我们决定让帅帅去他二姨家住。她家和我们住得不远，离帅帅就读的学校比我家还近；二姨的孩子勇勇与帅帅同校，正在念初三，两个人在一起还有个伴。

在二姨家里，帅帅的众多坏毛病迅速显露出来，二姨对他的坏毛病则不容忍，她不像我们对帅帅“心慈手软”，而是表现出了一副“铁石心肠”。那是到二姨家吃的第一顿饭，二姨特意对帅帅做了几道他喜欢吃的菜。二姨对帅帅说，在我们家吃饭，有一条规矩，就是实行吃饭责任制，不准剩饭。帅帅望着二姨那严厉的面孔，硬着头皮吃下去。这顿饭他整整吃了一个小时，总算马马虎虎完成了“任务”。从此以后，二姨停了帅帅的零食，取消了他在这方面的所有“特权”，帅帅开始很不情愿，但在二姨家里是二姨说了算，他只得乖乖听从了。

说来也怪，一段时间过去后，帅帅竟慢慢适应了，零食很少吃了，挑食的毛病也改了许多，饭量大增。半年过去了，帅帅的身高长了5厘米，体重也增加了好几公斤，脸上露出了富有生气的红润，像是换了一个人。

以前帅帅在家里都是衣来伸手，饭来张口，从不动手

做半点家务，二姨对他软硬兼施，想办法让他学会做些力所能及的家务。

尽管帅帅在二姨家里失去了许多“特权”，但他却没有半点失落感，他似乎找到了一个更适合他的生活空间，多了许多源自内心的快乐。

表哥勇勇中考前那一阵子，学习十分紧张，没日没夜地沉浸在复习资料堆里不说，还要承受考重点高中的巨大心理压力。那段时间，表哥与家人交流少了，家里的气氛也显得有些沉闷，帅帅明显感觉到了中考的紧张气氛。中考成绩很快揭晓了，表哥的成绩离他报的重点中学的录取线有半分之差。

这件事让帅帅真正体会到了千军万马闯独木桥的残酷。那些天，帅帅的话也比平时少了许多，也许他也体谅到了表哥复杂的心情。据二姨说，自从表哥中考过后，帅帅对生活中的挑剔少了许多，学习上自觉了许多，思维上也活跃了许多，凡事肯动脑子了。

故事到此就要结束了。虽然，帅帅还像以前一样贪玩，不过，相比之下，他比过去肯动脑筋了，他提出的一些问题常常让人觉得很新鲜。我不敢妄想帅帅今后一定会有多么远大的前程，但有一点可以肯定，他在另一个家庭里生活的这一段时间，将对他的成长和人生道路产生深远的影响。

【生活提示】

粗粮打粉，会不会损失营养

□荀晓霖

现在很多超市设有“粗粮现场磨粉”的摊点，这些粗粮粉直接用沸水冲着喝就行吗？之前有观点说，食物加工越精细，营养损失越多，那粗粮打粉后，营养会不会损失呢？

这些粗粮在打粉前，必须要经过“烤熟”或“炒熟”处理，因此打粉后直接用沸水冲调即可。在这个过程中，粗粮中的蛋白质和维生素多少要遭到破坏，其损失大小与烤制时间和温度有关。但不能省略这个过程，否则粗粮粉没有被充分“熟化”，冲糊后人体无法充分消化吸收其中的营养。遗憾的是，至于打粉后粗粮的营养到底会损失多少，目前国内还没有相关的研究报告，企业也没有给出实验数据。

但即便用最传统的煮粥方法，也要在100℃下长时间受热。通常煮杂粮粥的时间都在40分钟以上，这样长时间加热，其蛋白质倒是损失不大，但B族维生素的损失不太可能比烤熟后打粉的方式小。因此大家不必为此纠结，吃粗粮选择自己喜欢的方式即可。

家事版投稿邮箱
jwq@163.com