

温馨一家

婆婆为我捧场

管洪芬/文

周末在家,想起几天前在网上看到的一个做南瓜馒头的视频,想着反正这会儿也是闲着,不如练练手为孩子们做个小点心。这样想着,立即找齐了做南瓜馒头的各种食材,说做就做。

视频上说准备南瓜300克,切片、蒸熟……没有秤,我随便切了些南瓜,放锅上蒸熟,然后拿擀面杖捣成了泥,接着开始如视频所述加糖、加酵母粉、加面粉。也不知道是南瓜准备得多了,还是水放得太足,或是酵母粉放少了,反正是越揉越黏手,只能不断加面粉,结果准备做半斤面粉的量到最后加了一斤面粉还不止。更尴尬的是,面粉揉好醒得也不彻底。

怎么办?花了这么大工夫,费了这么多面粉,总不能浪费,就算硬着头皮咱今天也得蒸出馒头来。于是也不管了,等到醒发时间到了,我便把面揉搓成长条,再切成一个个小剂子,搓成馒头后,平放在锅中蒸了起来。因着前面一些程序的不完美,可想而知这锅馒头会成什么样子。

孩子们哪知道这些啊,原本在房里玩着,听到我这儿馒头出锅了,立马都跑了出来,也不顾烫伸手便拿了馒头来尝。却是才一口,5岁的儿子就把馒头放下了,说:“不好吃!”我听了便是老脸一红。从15年前女儿出生,我便立志要做个好母亲,不仅做孩子的好玩伴、好听众,



还要做她的美食家,可事实上呢,现在连儿子都5岁了,我却连个馒头也弄不利索,丢人!

15岁的女儿也是直爽之人,尝了一口便坦言这南瓜馒头不如外面卖的好,没馅就算了,关键还啥味道都没有,实在不好吃。我知道女儿说的是大实话,也不好辩驳,正心生尴尬,婆婆来了,她拿起一个馒头就吃了起来,吃完了说:“还可以呀,有甜味,可能糖放少了,少吃糖也有好处的。”说着婆婆又拿了一个吃起来,还招呼两个孩子:“妈妈辛辛苦苦做了,你们都吃点儿。”

女儿摇头说:“奶奶,你太没原则了,我发现无论妈妈做什么,你都说好吃。”婆婆一下子笑了,说:“那大家都说你乖的时候,奶奶还老觉得你特听话呢。”婆婆拿

了一个馒头放到女儿手里,又道:“妈妈以前没做过这些,现在尝试着想给你们做好吃的,你们应该给些鼓励捧个场才对。”说到这里,婆婆凑过来在女儿耳边说了一句:“要记住,打击了你妈妈的积极性,后果很严重。你们这样老也不捧场,等她一泄气,以后想让她给你们做点儿啥也别指望了。”

也许是婆婆的话把女儿说动了,女儿果真拿着馒头吃起来。我听着便笑,婆婆的声音虽然小,但我都听到了。孩子还小,只能理解个大概,但我知道婆婆的捧场是为了给我鼓励。因为她了解我,也知道这世上很多事都是这样,经历着,也挣扎着,然而因为有人一直鼓励和打气,才会依然坚持和憧憬,依然期许着将来的美好,依然会继续加油努力。

跳出健康

刘改亭 文/摄影

家住省会金石小区的张秀兰今年67岁,因小儿麻痹后遗症腿脚不利索。50岁那年她刚退休时,一度不爱出门,整天在家看电视,慢慢地身体变得肥胖,血压、血脂也居高不下,还患上了便秘。她十分痛苦,一天到晚郁郁寡欢。后来,在家人的鼓励下,她开始走出家门,参加社区老年人的健身活动。

张秀兰克服了许多困难,付出了比常人多几倍的辛苦,逐渐融入了中老年人的健身娱乐行列中。现在,她每天上午都骑着电动三轮车赶到长安公园,参加老年秧歌队的表演,晚上到社区附近跳广场舞。坚持健身娱乐已经成了她的生活常态。

现在,张秀兰吃得比以前香了,睡得比过去好了,体

舞出精彩



重也降了下来,血压、血脂都正常了,便秘也没有了。同样可喜的是,她交了一些中老年朋友,大家在一起互相关心、相互帮助,天天过得特别开心。

图为今年11月17日张

秀兰在长安公园扭秧歌的场景。她虽然一手拄着拐杖,行动不是特别方便,但秧歌扭得十分洒脱,表情又很欢快,使得在场的观众很受感动,不时报以热烈的掌声和叫好声。

花样奶奶



陈大妈的节约妙招

苏密山/文

我们家属院有一位陈大妈,大家都叫她“老俭省”。陈大妈今年72岁,是十多年前从农村搬到县城来的。她既勤劳又节俭,心灵手又巧,经常变着法儿搞节约。现将她在节约方面的小妙招,给大家介绍一下。

废水利用。陈大妈对水非常珍惜,一点一滴也舍不得浪费。她每天把洗菜的水、洗手洗脸的水、洗衣服的水,全都倒在桶里,积攒起来冲厕所。就连淘米水、刷芝麻酱碗的水、泡鸡蛋皮的水也不浪费,全都保存下来浇花。她说那些水含油脂,有养分。每逢下雨时,她还拿桶和盆接雨水,说雨水暖,井水寒,雨水浇花长得欢。

借光升温。陈大妈说,咱可以借阳光的热量烧水做饭。她经常把烧水做饭用的凉水提前放入锅里、壶中,拿到太阳下晒,借阳光的热度来提高水的温度,一般能提高几度、十几度。陈大妈给我们介绍经验:刚从水管里放出来的水,烧一壶要11分钟左右,借光升温后只需8分钟。看起来微不足道,日积月累就能节约不少。

精打细算。饭菜做少了不够吃,做多了吃不了。一个家庭,一日三餐吃饱吃好、不剩饭菜,是一件不易做到的事。陈大妈的经验是:精打细算,不要盲干。做多少饭菜,用多少米面,要根据每个人的饭量,平时对全家人的饭量要做到心中有数。她在容器上面留下记号,如三个人的量、五个人的量等,哪天人多了加点儿,人少了再减点儿,基本上能做到不多不少,让家人免吃剩饭剩菜。陈大妈还说,小孩儿吃饭大人要管教,吃多少拿多少,喝多少盛多少,不要养成剩馒头、剩饭的坏习惯。

节约用电。陈大妈用电十分珍惜,丝毫不肯浪费。家里用的电灯全是节能的,各个房间度数不同,因需而定。书房、厨房的电灯度数较高,卧室、厕所的度数较低。用时开灯,用后及时关灯。一天晚上,有人去厕所解手后忘记关灯,让灯白白亮了十几分钟,陈大妈看到后非常心疼,把忘记关灯的

人不客气地批评了一通。

她家客厅里有大小两种灯,晚上看电视都是开小灯不开大灯。家里安装了空调,可是一般情况下很少开。不很热时,拿个扇子或开个电扇就行了。夏季三伏天,开个小小空调,用上十天半个月的,客厅的大空调一年也开不了几次,就是开也不低于26℃。今年特热,空调用的次数较多,开的时间较长。

巧手制作。陈大妈人勤手巧,为了省钱,有些食品、衣物都是她动手制作的。她经常给家人蒸馒头、擀面条。听说葡萄酒有保健作用,她自学制作葡萄酒。每年到了葡萄大量上市的时候,她会到农贸市场选购一些熟透的葡萄酿酒。她还制作面酱、泡菜、腌蒜等食品,色味俱佳,成本低廉。

家人穿的衣裤、鞋袜坏了的,她就动手缝缝补补,不轻易扔掉。大人穿小了的,她将大改小,旧物翻新,给孩子们继续穿,尽力做到“物尽其用”。

节约光荣。本来家属院里经常有人上门收废品,但陈大妈嫌价钱低,于是自己找大布包、借小推车,拉着废品到远处收购站上卖,一斤旧纸箱能多卖一角多钱。家人说她年纪大了,不愿让她外出去卖,她不高兴地说:“怎么,怕我给你们丢人?我拉车卖废品是保持勤俭节约的好传统,不是丢人,是光荣!”家人一听觉得有理,也就不再劝阻了,只是担心路上不安全,就和她一起拉到收购站上卖。

有时家里来了客人到饭店吃饭,剩下的饭菜她都要打包拿回来。有人说小气不让拿,她理直气壮地说:“这是咱花钱买的,白白扔掉了是浪费,俭以养德奢是恶,不是小气是正气。”陈大妈还言传身教,教育孩子们崇尚节俭,反对浪费。她经常向家人宣传中华民族的好传统,让孩子们背诵“锄禾日当午”等古诗,希望把“勤俭节约”这个传家宝世代传下去。