



夏天的吃食

□周晓绒

盛夏来临,天气炎热,烧饭的不想烧,吃饭的没胃口。禁渔期,海鲜少,价格贵,连龙头鱼都成了宝。我家先生说,他抓了五条龙头鱼,一听说要二十五元一斤,赶紧放回去两条。龙头鱼跟土布鱼同价,不如再买几条土布鱼,烧成杂鱼双拼。肉类也不想吃,好在瓜果大量上市,只好开启“吃瓜模式”。

蒲瓜土豆番茄,点缀几只基围虾,做个花红柳绿的大杂烩。心情好做肉末茄子,不想烧,就清蒸,加蒜泥凉拌。丝瓜炒虾皮,或者烧汤。女儿回家,就来一碗青蟹洋芋丝瓜羹。我家偶尔会买一种毛蟹的变异品种,叫“六月黄”,很多年前吃过很小的,现在个头稍大,吃的人多了,是人工养殖的。这蟹个头小,膏却多,油爆蟹吃起来很香。我家厨子花样多,大砂锅放黄油,六月黄放中间干熬,差不多了,把黑虎虾码在四周,这一大砂锅上来,红彤彤的满园春色,香气一阵阵往众人鼻腔里乱撞,搞得人不淡定,个个凑前看分明。蟹虾大战三百回合,到底哪个是王者,哪个是青铜,间或旗鼓相

当,胜负难分,反正得利的全是食客。西红柿最百搭,放哪儿就在哪儿发光,一不小心大杂烩整成西餐模样,那就是罗宋汤。我家过去罗宋汤是保留节目,夏天很爱喝。一碗上桌,璨若星河,五颜六色,勾人食欲。打几个鸡蛋,油里一晃,放西红柿,那就是色彩明快的番茄炒蛋,老少皆爱,是厨艺爱好者的入门菜肴。油锅都不想起,那就番茄蛋花汤,加点榨菜,三分钟搞定,懒人菜谱。最清心寡欲的莫过于番茄蘸白糖,有点白雪红梅的意境。吃得实在太寡淡了,那就来一碗豆瓣酱炒三丁。每家配方不同,我家的配方是猪肉、茭白、花生、香干,滋啦滋啦烧出来,想想就流口水,下酒、过饭,家人都爱,饭能多吃三碗。

有一回,我忽发奇想,问群友小时候夏天吃啥?来自宁波各区的群友异口同声说:“饭。”我说,三餐都是饭?他们好奇,除了吃饭还能吃啥?我说,我们小时候夏天中午不吃饭,吃面粉类的食物,麦饼、麦糕、麦僵、麦面、麦虾汤。黄坛人吃薄的黄坛麦饼,岔路人前童人桑洲人吃裹了馅的岔路麦饼。麦饼一般搭配南瓜汤,一咸一甜,一干一稀,也挺有讲究。女人们一大早就凑在一

起撮麦饼,三五成群,嘻嘻哈哈,很是热闹。有些中途溜出去,把南瓜切进锅,放柴升,叫小孩看着,自己又跑去撮麦饼。吃腻了麦饼,就做麦糕。在面板上揉粉,我们把面板叫“面床”。那时糖凭票,一般是过年泡糖茶用,做麦糕用糖精,放几粒就很甜,是那时的科技与狠活。小孩做麦糕花,用剪刀剪花瓣,谁做谁吃,算是娱乐活动。麦糕是甜的,它的搭档大多是洋芋羹,洋芋皮舍不得用刨子刨,用碎瓷片刮。这个好费劲,人多的一餐要刮一大篮子,没点耐心,让人抓狂。新洋芋好刮,放竹篮子里搓搓就能去掉很多,剩下的稍微刮一下就好。可是夏天放久了的洋芋皮刮起来很是吃力,简直成了很多女孩子的童年噩梦。洋芋切滚刀块,跟咸菜同煮,很是鲜美。那时夏天拔草、摸田、砍柴,流汗很多,就吃点咸的汤。

南瓜羹麦饼,洋芋羹麦糕,都吃腻了,就换别的。吃麦僵,吃手擀面,切得细细的,煮熟必定浇上一勺猪油韭菜酱油汤,有时加一撮虾皮。自家种的韭菜,细如毛发,香得尖锐,这勺浇头,就是这碗面的点睛之笔。不怕麻烦又有手艺的,就做麦虾汤、麦糊头。

我把旧时的夏日吃食分享后,他们很诧异。我说,我们是山海之隅,听说好多是从中原迁徙过来的,饮食也遵从旧俗,而你们是河姆渡文化,是吃稻米的。

老早的夏日食谱,现在回忆起来,自有一番滋味漾上心头。

与时俱进带孙辈

□陈英兰

最近我们早锻炼的人数明显减少了,究其原因是孩子们放假了。很多祖辈要带孙子和外孙,尽享天伦之乐去了。

可是他们中间好几位还未享天伦之乐,却已经是怨声不断,高兴不起来。因为在假期中,不少老人是出钱出力,受累不说,还没得到一句“好话”。有的被子女挑毛病,说老人带孩子的方法不够科学,有的被子女认为一些事做得不合适。于是,假期带娃从满怀期待开始,到不欢而散结束。

举个例子,从别的小区过来的张奶奶,放假前就跟我们提前打招呼,说再过几天就不能来了。她要趁着读初中的孙女还没有放假,抓紧时间来锻炼,等放假时间一到就要去儿子家“上班”。她说,假期里,老伴负责接送孙女上补习班,她一早买好菜,去儿子家负责看管读幼儿园的孙子和这一大家子的一日三餐及日常卫生。她说,辛辛苦苦付出那么多年,儿子和儿媳还是不甚满意,总埋怨她什么都依着孩子,不做规矩,让孩子变得任性不听话。平时,孩子总是缠着他们俩要买些零食,虽然他们也尽力按儿子、儿媳的要求买那些健康零食,但儿子、儿媳还是认为都是不健康。老两口的生活理念是吃饱穿暖,而儿媳却认为要少吃饭多吃菜,孩子不想吃就不要喂,饿了自然会吃的。虽然觉得儿媳说得也有道理,但是看着孩子不吃饭难免心疼。真的是处处难免有矛盾。

还有几名老人是把孙辈们接到自己家里过假期。因为随着年龄增长,好多孩子平时在学校寄宿读书,只有周末才回家。回到家,孩子还要参加各种补习班,根本没有时间和家人相处。好不容易等到放假,老人只盼着能跟孩子多呆一会儿。但是,老人只负责孩子的吃穿,对孩子的学习并不过问,由其父母安排。于是,一个假期结束,儿子、儿媳不是嫌老人给孩子吃得太多太好不运动,把孩子喂成了小胖墩,就是说老人由着孩子性子玩游戏,作业完成得质量不高。

能不能有个两全其美的假期呢?我想一定还是有的。

首先老人要转变观念。不要认为孩子平时读书起得早睡得晚,已经够辛苦了,假期就要彻底放松,我就管好孩子的吃穿就行,作业交给孩子爸妈去管。放松意味着没目标、没计划,会打乱生活节奏。老人可以和孙辈一起制定一个假期目标,目标可以包含孩子要完成的作业、活动,以及孩子要遵守的作息安排。制定目标时,老人和孩子可以向对方表达各自的希望。

其次,老人阅历丰富,可以结合自身的特长,多给孩子讲讲古代名人故事、传记,讨论孩子感兴趣的历史人物和事件,还可以跟孩子一起唱歌、猜谜等。空余时间,老人可以教孩子做些力所能及的家务,带孩子参加社区的志愿活动等。

最后,要想假期过得充实快乐,不要简单地只管吃喝玩乐。老人要以身作则、言传身教,和孩子共读几本图书。来几场简单的家庭读书交流会也是很不错的选择。

带孙辈也要与时俱进哦!