



散文

原载《今日云龙》

腊月迎新

在乡下,一进入农历腊月,迎新年的日子也就来到了。迎新年的第一个仪式,就是给家里“扫尘”...

紧接着,就要给孩子们打理一身新衣服。那时候,乡里还不时兴买衣服,买衣服那是有钱人的事...

秋收的葵花籽、花生,早就洗净晒干了。母亲开始在大锅里炒花生、炒瓜子...

一日温暖的午后,母亲会

煮一锅糯米饭,然后加入葱、酱油、姜末、黄酒等等,开始团圆子。糯米圆子是过年的重头戏...

快到腊月末了,母亲就怕天不好下雪,因为,在外面工厂里的父亲和大哥,还没回来呢!

整整一个腊月,母亲丝毫没有停歇,她期盼地对我们说,哎,过年了,你们又长了一岁啦...

记事本

原载《南浦潮》

爸爸的树林

星火客

我出生的时候,爸爸正在读师范,捧着“铁饭碗”,娶了妈妈,正是人生得意之时。他在后山种下了一片梓树...

很小的时候,我常常跟在爸爸后面,看他给这片林子除草施肥,看他在林子的旁边种下新树和竹子...

小的时候,爸爸妈妈要去单位做事,我在老家给爷爷奶奶带着,除了过家家、玩泥巴和打架,其他什么都不干...

他从未打过我,甚至都骂过我,到了春天的时候,依旧带着我回老家看他的林子:“儿子,你看爸爸种的树长得多好...”

十二岁的时候,爸爸又带我去林子里种树,上一年砍掉一

部分,林子的气势大不如前。爸爸一边干活一边和我讲:“人生的道路是漫长的,但要紧的地方往往只有几处...”

后来,爸爸到更远的学校当教导主任,我和妹妹也都上了大学,常年都不在家。于是,这片长势大好的林子,被村里人砌房子人你一棵我一棵地砍光了...

爸爸五十岁的时候,遭受了人生最大的挫折,失去了位置,失去了工作,失去了荣誉。他是一个读书人,一辈子都活在光荣和梦想里...

直到有一天,妈妈打电话给我:“儿子,你爸现在又开始种树了,都这么大年纪了,身体大不如前,你劝劝他吧...”

三十岁前儿看爹,三十岁后爹看儿。我已经三十多岁了,既然无法给他带来光荣和梦想,难道我还要绝了他的一丝丝希望吗?

他很伤心,很沉默,最后却说了一句:“我一定要种成!”我的眼睛又湿润了。我想对他说,爸爸只要有希望有梦想,跌倒了可以爬起来...

一片茂密的树林...

随笔

原载《今日醴陵》

渗香

郭华悦

米是普通陈米,做出的饭却挺香,有何秘诀?秘方很多。清代的李渔就提供了一种,用花露入饭。米饭之中,渗入花香...

但渗香,也挺讲究。一件事,不见得样样香气都能兼容,就拿做饭这事儿来说吧,香气太浓郁的,入了饭,反倒显得浮夸而不真实...

一段感情,两个人。谁也不能保证,会不会真走到两两相厌那一步?真到了那一步,又该如何?其实,处久了,谁又能不对彼此生厌?于是,便得像用花露入饭般地推陈出新——渗香。

这“香”,还得酝酿于内心,可以是浪漫的小花招,或者是温暖人心的安抚,渗香这事儿,本就是麻烦事,于做饭,或者做人,都是如此...

于是,若是不出意外,一段感情走着走着,渐渐也就走出了陈米的味道。陈年陈味,谁还愿意多看对方一眼?甚至,巴不得离得越远越好...

此时,便得渗香。太浓了,不好。终日把甜言蜜语挂在嘴边,费尽心思整些噱头,反倒让感情看起来浮夸而不实,如同渗入了浓香的木香,多令人不悦...

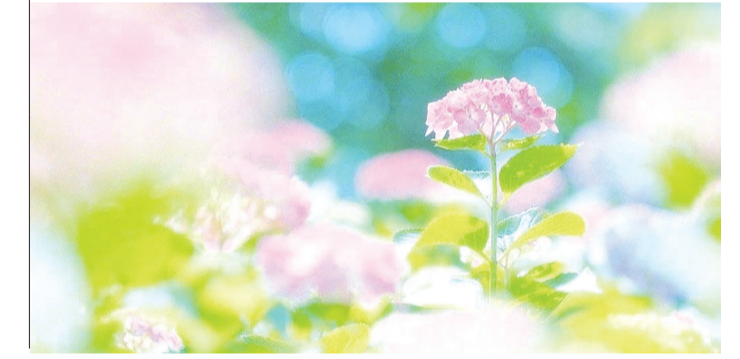
这香,得恰到好处。不能太浓,淡淡地,却能与渗入之物质相符。这么一来,才能你中有我,我中有你,难以区分。真到了这一地步,这香也就成了感情本身的一部分,能让一份陈年旧情,会起来依旧如新婚一般,令人回味无穷。

不仅是米饭,一样美食要做得好,总少不了渗香这个程序。美食,少不了调料。要将调料渗入食材,得讲究火候,要因材施料,还得把握好分寸。这三者,缺一不可。亲友之间,亦是如此。

总会有这么一些亲友,处处着,慢慢就淡了,最后也就没了。原因很简单,人情如食,放久了,自然就寡淡了。此时,若不添点什么,慢慢也就成了陈年旧物。

但怎么渗香呢?狐朋狗友喜欢的是用浓烈的香,强行灌入。这么一来,浓烈的香,来得快,去得更快。正如那些黏糊得发腻的亲戚朋友,往往一不合,便从此不相往来。所以,渗香还得慢慢来。你来我往,有来有回,还得注意分寸。这么一来,反倒更为妥帖,更胜以往。

渗香,是将味道渗入食材,互相融合。人情亦如是,异曲同工。



万物

揭秘

过年时,长辈们为啥喜欢反复讲儿时的趣事?

刚出锅的饺子、姥姥打的年糕,或是春节时燃放的鞭炮。一闻到熟悉的味道,一不小心就能勾起你童年的回忆...

嗅觉信息真的有点不一样

人们一直以来都知道,有关具体事件的情景记忆是由各种感官信息组成,包括视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉...

通过研究大脑结构,研究者发现嗅觉信息是通过与其它感官不同的路径输入大脑的。大多数感官信息必须先通过丘脑,然后才进入大脑的各个专门区域...

然而对于气味来说,嗅觉信息实际上首先经过大脑中的嗅觉记忆和处理区域。也就是说,我们在意识到自己所闻的气味是什么之前,大脑就已经在处理有关这种味道的含义和记忆了。

为了研究这一联系可能产生的影响,研究者让研究对象在观看情感充沛的视频的同时,嗅闻特殊的气味。一周后,研究对象分别获得有关之前经历的声音、图像或气味提示,并要求提供尽可能多的记忆细节...

熟悉的气味,勾起更多回忆

瑞典的一组科学家让72位年龄在65—80岁之间的老人在接受一种刺激后,描述头脑里产生的回忆。这些刺激包括20种味道以及它们的名称...

研究者记录下了每种刺激物唤起的记忆的多少、当事人的年纪、他们的愉悦程度以及在多大程度上,他们感觉自己仿佛回到了过去的时光。

虽然带有名称的气味勾起了更多回忆,但是只闻到气味的实验对象会感到更愉悦,而且更像是回到了从前,并且回忆起了更多早期记忆。事实上,在有气味刺激时,人们回想起了10岁以前发生的事的数量,是没有气味时的两倍多。

健康与生活

你会喝牛奶吗?

牛奶是优质的蛋白质来源,也是日常饮食中的补钙“神器”。不过,喝牛奶也是个技术活,喝不对可能让营养大打折扣。

千万别这样喝奶

错误喝法如下,看看你中了几条: 1. 长时间高温蒸煮牛奶 长时间煮沸的牛奶会损耗维生素C和维生素B1、B2,这可能会形成磷酸钙沉淀,从而降低了钙的吸收。

2. 牛奶与巧克力同服 牛奶中的钙可与巧克力中的草酸产生化学反应,生成难溶于水的草酸钙,降低钙的吸收率。

3. 粗粮摄入过多影响牛奶钙质吸收 粗粮相对精细加工的粮食含有更多的B族维生素,富含膳食纤维,替代每日的部分细粮有利于人体健康,但是对于想补钙的人来说,过多摄入粗粮或只吃粗粮会影响牛奶中的钙的吸收,同时也会影响铁、锌等矿物质的吸收。

4. 将牛奶冰冻 牛奶冰冻后,可使其中的脂肪、蛋白质分离,乳糖呈粉状凝结,从而影响牛奶中的钙质的吸收。

如何正确喝奶

这个问题需要不同的人群来具体选择。一般成年人、儿童:建议喝全脂牛奶。全脂牛奶保留了牛奶中的大部分营养物质,钙磷比例适宜,钙质的吸收利用率高,且含丰富的脂溶性维生素如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K。

婴幼儿:2岁以内母乳为主,如母乳不足建议选择适合不同月龄的配方奶粉而不是鲜奶。两岁后可选择鲜奶作为日常饮食的一部分,有条件也可以选择该年龄段的配方奶粉。

中老年人:肠胃功能下降且钙质流失,易发生骨质疏松,维生素A普遍缺乏。因此建议喝强化维生素AD的乳品。

肥胖、高血脂人群:由于不能摄入过多脂肪,尤其是饱和脂肪酸,因此脱脂牛奶或低脂牛奶更适合。

天天喝奶的人:应选“巴氏杀菌奶”。巴氏奶经过低温杀菌保留了牛奶绝大部分营养,但保质期较短,需低温保存,天天喝奶的人可少量多次购买新鲜产品。



这些人喝奶要注意

1. “乳糖不耐受”人群 生活中经常会出现有人喝了牛奶之后会感觉腹胀、腹痛甚至拉肚子,主要是因为这类人群体内缺乏乳糖酶或乳糖酶活性很低,无法分解牛奶中的乳糖,这就是常说的“乳糖不耐受”。

2. 牛奶蛋白过敏人群 不建议喝牛奶。有的人喝牛奶后会出现皮疹、丘疹等症状,这时候需要去医院找医生确诊。牛奶蛋白过敏的婴儿,需要回避牛奶源,同时在营养师的指导下使用特殊医学用途配方奶粉,如深度水解奶粉或者羊奶粉。

3. 腹部手术后患者 不宜立即喝牛奶。腹部手术后的患者胃肠功能恢复或多或少受到影响,而牛奶蛋白是大分子蛋白,在胃肠道消化过程中容易发酵产生气体,加重腹胀气,不利于胃肠功能的恢复。

最后还要强调的是,奶虽然能给人提供优质的蛋白质和钙,但同时脂肪含量不低,如果摄入过多,会造成能量过剩,所以奶不能当成水来喝。还有不能用奶来送药,因为牛奶中含有的钙可能会与药物发生反应,在药物表面形成一层覆盖膜,降低药效,并且还可能对身体产生危害。

【提醒】价格未必真便宜 包装混乱难辨别

边角料食品真的好吃不贵?事实恐怕并非都如此。

“仙贝边角料米3斤,一箱还不到

生活小贴士

“边角料”食品靠谱吗?

“按斤囤不心疼”“巨好吃又不贵”……继临期食品之后,边角料食品也在网络上悄然走红,成为不少年轻人眼中的“省钱宝藏”。

从肉脯片、毛肚边、火腿碎,到米饼块、面包边、饼干条,各大平台博主们极力推荐的边角料食品看似性价比高,实则鱼龙混杂,且散装存在一定的食品安全风险,专家建议理性选购。

【现象】“边角料”食品走红

在网络上,边角料食品正成为引领时尚潮流的热门话题。

“带你实现零食自由,实现吃肉自由!”一些网红博主纷纷晒出自己选出的优质边角料食品,这也成为新年快速囤货的噱头。很多市民表示,事实上,与边角料食品的第一次接触并非来自线上,而是来自于线下的甜品店。

比如炎帝广场一家蛋糕店,每晚都会有蛋糕边角料出售。“就是做蛋糕时切下来的边角料,满满一袋差不多十块钱,比动辄几十上百的蛋糕实惠太多。”一位前来购买的市民表示。不过,店员说,因为数量有限,加上也特别抢手,所以去晚了就卖完了。

线下的消费趋势也延伸到线上。今年在不少社交平台,一些网红博主、明星都会谈论日常省钱小妙招,也介绍了不少甜品、饼干边角料。“从外观来看是碎的,但吃起来很好吃,价钱要便宜很多。这样一来,既能给自己省钱,又减少食品浪费,算得上两全其美。”

市民李女士表示,边角料食品现在受到了不少年轻人的喜欢。“越来越多的年轻人不再追求外在,而是更注重务实,把勤俭节约当成一种时尚。”

【提醒】价格未必真便宜 包装混乱难辨别

边角料食品真的好吃不贵?事实恐怕并非都如此。

“仙贝边角料米3斤,一箱还不到



20块钱你敢信?感觉800克卖三十四的正品一下子就不香了。”

按照对方的推荐,记者在某电商平台找到一家销售3斤散米多奇香米饼边角料的店铺。

从价格来看,该店铺500克散装的香米饼边角料单独购买价格为15.5元,折合每百克3.1元,1000克散装的香米饼边角料单独购买价格为29.49元,折合每百克约2.9元。而在某电商平台的米多奇食品旗舰店,750克的香米饼正品到手价只要20.9元,合计每百克约2.8元。也就是说,单独购买散在大袋子里的边角料比独立包装的正品还要贵。

即便是拼单以后,1000克散装的香米饼边角料售价可低至券后23.4元,也与旗舰店新品价格相差不多,并没有明显的价格优势。

此外,还有消费者对边角料的卫生状况表示担忧。

【建议】不宜囤,且注意防霉变

边角料其实在日常食品销售中很常见,比如菜市场,商家会挑出来品相不是特别好的蔬菜或水果,便宜一些再卖掉,这些东西看起来可能没那么好,但从食品安全角度来看,本身其实没有问题。但消费者需要关心的是散装问题,因为散装意味着可能包装不密封,可能有被细菌污染的风险。

对于长期保质期的食品来说,销售边角料未尝不可;但对于短保质期的食品来说,就需要格外慎重,特别是水分含量比较高的食品,变质风险会大一些。消费者需要搞清楚来源,并且确认售卖时的卫生条件和贮存方式是否符合要求、冷链是否健全、检疫证明有没有提供等。因此专家们建议,消费者在购买前要严格检查相关问题,并且提醒散装边角料不适合囤货,消费者应理性选购,尽快食用。

【提醒】价格未必真便宜 包装混乱难辨别

边角料食品真的好吃不贵?事实恐怕并非都如此。

“仙贝边角料米3斤,一箱还不到

【提醒】价格未必真便宜 包装混乱难辨别

边角料食品真的好吃不贵?事实恐怕并非都如此。