

散文

■原载《今日云龙》

烟火三餐

倪锐

日出而作日落而息的九郎山人们,一日三餐必不可少。都说“早要吃得好,午要吃得饱,晚要吃得少。”那是富人的养生之道。九郎山的人们,喝了九郎山的水,世代代生长在这里,长寿老人比比皆是。他们奉行的一日三餐,粗茶淡饭,烟火十足。

天刚蒙蒙亮,主妇们就起床了,为了一天的早餐做准备。沐着一身的晨光,淘水洗米下锅。伴随着炊烟袅袅,鸡鸣开始出窝,狗吠此起彼伏,老人们下地加早班,孩童们拿起书本在自家门前喃喃呀呀读课文。

九郎山的女儿,都是厨房的一把好手。饭下锅了,就去催起孩子,孩子安顿好了,就去放出鸡鸭,鸡鸭吃饱喝足了,拍拍翅膀走开了,又去菜地摘来新鲜蔬果。

厨房一顿乒乓兵,香味儿就飘出来了。桌子上的鸡蛋,是给人补

充体力和给孩子补充脑力的,青菜则自个儿一个劲地往碗里夹。九郎山的女人,天生这样贤惠。如果男人在外打工或孩子需要带饭去学校,早餐则更加丰盛。一个大饭盒是男人的,饭要压紧实,菜要下饭,特别是辣椒得多放点,男人都是体力活,油水得多点。小饭盒是孩子的,长身体呢,得吃营养,鸡蛋煎韭菜香,孩子爱吃。早餐桌上的女人几乎是一口饭也没吃地在张罗老公和孩子。待他们出门,女人才回过身子,端起饭碗,津津有味地吃起了男人和孩子的残留菜肴。吃罢,女人洗碗、洗衣服、搞卫生,就忙开了。

午餐,也许是最简单的,也许是最隆重的。简单,是因为男人和孩子不在家,女人随便就可以打发自己。

扒拉几口早上的剩饭剩菜也可以对付,没菜了,随便到咸菜缸里掏出一些腌菜也可以对付。

但如果男人和孩子都在家,午餐就格外隆重。请客在中午是必须的,荤素搭配是必须的,热热闹闹是必须的。家里来了客人,去把家里的长辈请过来吃饭也是必须的。女人边忙活择菜洗菜切菜,吩咐孩子去菜地再摘几根大蒜回来,呼唤男人拿出酒来陪客人,一派热闹祥和。吃饭时,长辈和客人坐首席,男人陪酒,孩子

坐下方,女人待客上齐了,才擦擦围裙上

桌。劝酒是男人的事,但女人大多心疼男人,只恐自家男人喝醉,会喝酒的往往偷偷替男人喝酒,不会喝酒的就劝男人少喝点。但男人不一样,开始的时候,一个劲地说自己酒量不行,身体不好不能多喝,喝到六成醉的时候,就开始吹牛,“感情深一口闷”“我曾经喝死过一头牛”……隆重的午餐就在东倒西歪的男人的呼噜声中结束。

晚餐是一天中最重要的一餐,放学的孩子,散工的男人,忙碌一天的女人。合家聚在一起,男人悠闲着前门后溜达,女人在厨房忙碌,孩子在门前写作业,劳作了一天的男人和上学一天的孩子必须好好慰劳一下。汤菜是要有的,荤菜是要有的,青菜也是要有,晚餐可以吃得悠闲,慢慢吃慢慢聊,聊一天的学习和工作,聊左邻右舍的鸡毛蒜皮,聊孩子的老师同学,聊鸡鸭的行市行情,一家人其乐融融。

九郎山人们,就这样在烟火中的一日三餐中,一代一代延续下去。



随笔

夜幕下的同睦村

易海燕

说来也怪,大千世界的纷繁物事,白天乾坤朗朗,按理该是看个清清楚楚明明白白,然而一些物事却是白天迷离恍惚,夜晚清亮如许。为此,我常常选择夜幕下轻抚同睦村,尤其具有月牙的夜晚。

当毒辣的太阳渐渐收敛起她最后一丝余威,温婉可人的夜色便静静地来临了。

移步出房东大院,月牙儿已浮悬于天边,天边的霞彩缤纷着;远方的大地如海平面起伏,树木隐隐约约变得模糊起来;村舍中不时拉起一缕缕乳白色的袅袅炊烟,烟火中夹杂着淡淡的菜香。再抬头仰望天空,星星也不甘寂寞地三五颗镶嵌在浩瀚的苍穹,泛着顽童的目光,悄无声息地俯瞰人间。

行走于乡村马路,如果不作远眺,你一定以为自己身处闹市。明亮的路灯,一排排现代气息的楼房,纵横交错的水泥路,还有那路边修剪得相当精致的花丛,无不展示着属于城市的元素。茨陵多高山峡谷,同睦却无大山,“川”字形构架,也算得一马平川。我们散步大多围绕村子转一圈,故村里夜幕下的事儿一览无余。

有微风轻轻掠过,路边花草的芬芳、田野泥土的微腥、地里庄稼的清香,一股脑儿往鼻里钻。这自然又是一个香味熏绕的仲夏之夜。

路过一片浓密的玉米地,忽然传来窸窣窸窣的声响,定睛一看,是一位老太太佝偻着身子在拔草。房东说,这个老人不简单。八十二了,上山能打柴,下河



能摸鱼,出门能种地,回家能做饭。我平日也曾见到村里有几位八十多的老人,顶着风吹日晒在田间地头劳作,身子骨那个健个我辈汗颜。村里现状是年轻力壮者在外打工挣钱,老人与妇女在家种地带娃。望着月影下三两荷锄夜归的老农们,他们脸上扬着笑意,脚底生起一阵风儿,嘴里不时还哼着几声小调。我清楚,他们的辛勤劳作,并非为生活所迫,因为他们不差钱,而是一种生活习惯使然。怪不得村里几乎没有荒地呢。

我走月亮也走。月亮已圆,月光如水银般泻满大地,大地披上一层迷离的轻纱,村舍则幻化为一幅幅浓淡相宜的水墨画。在这样的夜幕下散步,无论如何也是一件幸事。

迷醉中,忽被一种轻柔而不乏节奏的棒槌声唤醒。细听,声音是从古井那儿的传来。这口古井历经沧桑,几经修葺,仍旧处于风雨飘摇之中。是我们驻村扶贫队员争取资金彻底翻修,才有了现今的脱胎换骨。古井依山而建,呈五角型,飞檐斗拱,闪闪耀银,简单而古朴,似一凌空展翅的岩鹰。网友在《记忆里的古井》中说,古井既是村民饮用水,也是农田灌溉水,每逢冬天井里升腾着一团团热气,热气弥漫开来,将村子缭绕,我们便成了仙界之神。落成之时,我受邀为古井题联:岩下泉涌泽万代,同睦人歌飞三湘。

古井下由三个水池组成,均铺设了瓷片。最上面的水池洗菜,中间池洗衣服,下池洗农具之类。至井边,三五妇人挥槌洗衣,旁边有小孩追逐玩耍;下边有男人清洗着农具,还有的宰杀了鸡鸭在漂洗。妇人叽叽咕咕地聊着,不时发出一阵阵笑声。望着汨汨流淌的清泉,我想此刻有位姑娘来一段“小妹子在绣房中绣花线,忽听得我的妈妈娘叫我一声,她叫妹子洗菜心”的花鼓词调,该有多美妙啊。

歌声自然是唱响了,但不是古井边发出的,是墟上水泥坪飘来的。大约有十几个妇女,她们将电视机当屏幕,录放机当音响,跳着城里大妈的广场舞。驻足欣赏,舞者身段虽算不上婀娜,舞步倒也轻盈;舞姿不那么柔美,节奏却也欢快。她们全然不顾舞界的所谓韵律,而是依据自己的理解与节奏,尽情舞出自个的风采。

望着眼前不断闪现的舞姿,我心头突然冒出这样一段话:男人和女人走在一起就是茶水。那是一种经过水的冲泡的特种饮品,是一种经过水的精心呵护和扶持,才能达到人生的最高境界,才能绽放自己的美丽和辉煌。因我知晓她们中有不少留守妇女,便在心中祈祷,愿她们都有一杯独饮的浓淡相宜的茶水。

散步至江边,月儿如圆盘高高挂在中天,银辉四射,镀亮着村子的一草一木,一砖一瓦。月亮如同一位高超的魔术师,把银辉撒在清亮的水中,水里即刻荡起一波波碎银;把银辉撒在江岸的树木,树木即刻披起一件白纱,移步其间,令人颇具腾云驾雾羽化登仙之感。

溯江而上,垂柳依依,凉风拂面,蛙声唧唧声声水声,声声入耳,汇成山村交响曲。不远处河道里泛着几道电光,房东告诉我,这是捕鱼人的灯笼。这些年,村里秉承“青山绿水就是金山银山”的理念,生态环境越来越美,不仅田稻香果甜,而且河渠虾肥鱼壮。我知道村秘书老正有此业余爱好,便在江边唤他,果然江底有了他的回应。他上岸取了鱼桶,笑眯眯地说:不多,也就三五斤吧,炒两碗。我吃过他家的鱼,味道鲜极了。

不觉中月光有些暗淡了,江两边的灯火渐次熄灭,村里一下静了许多。唯有路旁的庄稼还在微风中翩翩起舞,发出“沙沙”的声响。夜幕下的同睦村,淳朴、祥宁。

诗歌

■原载《犀城文艺》

老虎

谭剑南

老虎,火红的老虎
从月亮中走来
披着霞光和云彩
盘踞在古老的岩洞里
写诗

美丽的阳光从窗口路过
留下鲜花和雨伞
白鹿呦呦
水鸟扑棱
一只猴子躲在树上,东张西望
饥饿,在山谷中低低地怒吼

于是,顺流而下
在一个风高月黑的夜里
轻松地
从猎人眼皮子底下
叼走了一只鸡
和一头双目失明的羊

青石板上
你和上帝坐在一起
手中的酒杯高过头顶
高出水面

漆黑的山洞有一种笑声
从地缝传来
无视黎明与黑夜
五月,子宫开始发炎
生硬的黄土长出了野花

水滴中一只老虎
醉倒在家门口
再没有起来
无人发现

像我的诗一样
永远无人发现

万物

▶22507655 责任编辑/朱洁 美术编辑/左骏 校对/杨卓



生活提醒

水果没吃够会怎样?

糖的健康危害已经广为人知,控糖也正从学界共识慢慢步入普通人的生活。但有人觉得水果含糖量也挺高的,控糖的话水果也应该少吃甚至不吃。其实,这是错误的观点。事实上,无论是国外还是国内,普遍的饮食问题之一都是水果吃少了。

命损失为0.3年。

■水果有益健康必须吃

水果和蔬菜含有丰富的膳食纤维、微量营养素和生物活性成分,包括维生素、矿物质、多酚类物质、类胡萝卜素和有机化合物等,它们以不同的机制作用于人体,给人体带来健康益处。

2021年我国著名心血管病专科医院阜外医院完成的一项大规模前瞻性队列研究显示,增加普通人水果和蔬菜的摄入,特别是水果,可以预防心血管疾病和过早死亡。在0-600克/天的范围内,心血管疾病发病率的危险随着水果和蔬菜摄入量总量增加而下降,不过超过600克/天则不会再下降。

研究还发现,每天多吃200克水果和蔬菜,就可以将心血管疾病的发生风险减少5%。如果每天摄入大于400克的水果和蔬菜,就可以预防6.4%的心血管疾病死亡风险。

■多吃水果防癌、防肥胖

《中国居民膳食指南研究报告2021》汇总了多篇饮食营养方面的权威文献,明确指出增加水果摄入量除可降低心血管疾病的发病风险外,还可降低结直肠癌、食管癌、胃癌的发病风险。

每增加100克/天的水果摄入,就可减少6%的结直肠癌发病风险。

而水果和蔬菜联合摄入,不仅可降低心血管疾病发生和死亡风险,还可降低肺癌、乳腺癌与肥胖的发病风险。

每天每增加一份水果和蔬菜摄入(1份水果80克,1份蔬菜77克),即可减少4%的心血管死亡风险。

■为控糖禁食水果合理吗?

控糖,控的是什么糖?主要是游离糖和添加糖。

世界卫生组织在《成人和儿童糖摄入指南》中建议游离糖摄入最好不要超过每天供能的5%,《中国居民膳食指南》也建议添加糖的摄入量不超过每天供能的5%,折算成具体的量大概就是不超过25g(大概6茶匙,1茶匙约4.2克)。

游离糖和添加糖在哪里?富含这类糖的食物,主要有:

- 日常用的白砂糖、冰糖、红糖;
- 糖果、甜食、甜饮料;
- 蜂蜜、果汁和糖浆;
- 龋齿、肥胖、糖尿病、心血管疾病、肿瘤等健康风险都跟摄入过多的游离糖和添加糖相关。

水果里的糖呢?首先,我们很难因为吃水果把糖吃过量。水果带来的饱腹感,大家都会有。一颗中等大小的橙子200克,可食用部分150克,含糖量约15克,吃2颗就差不多饱了。

而以某品牌的NFC橙汁为例,一瓶300毫升的橙汁含糖量30克,一天下来喝3、4瓶都没问题,这样游离糖摄入量也就轻松突破100克。

所以,水果里的糖除了蔗糖、果糖和葡萄糖,还有膳食纤维,除糖之外还含有多种维生素、植物化合物等多种营养成分,这些都是有益健康的。

因此,无论是世界卫生组织的《成人和儿童糖摄入指南》还是我国的《中国居民膳食指南》,都明确要求控制游离糖和添加糖,而没有对水果和乳制品中天然存在的糖加以限制,而是建议大家多吃水果。

当然,如果是血糖代谢出现问题甚至已经确诊糖尿病的人群,只要血糖控制好,也是可以吃水果的,只是要注意选择血糖指数和血糖负荷较低的水果。如果吃得多的话,最好选择在两餐之间吃,并适量替换掉主食。(来自“果壳”)

知乎

关于吃蛋的疑问 这篇文章讲清楚了

马皎洁

鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋……常吃的蛋这么多,它们究竟有什么区别?松花蛋、咸鸭蛋营养价值有何变化?吃蛋黄会影响血脂吗?价格贵的蛋营养价值就高吗?今天带你了解一下!

■鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋有何区别?

1. 鸡蛋

每100克鸡蛋里面大概含有10克脂肪、13克蛋白质。每天吃1个鸡蛋,能够补充人体所需要的10%-15%的维生素A。

除此之外,鸡蛋中还有维生素B、维生素E、钙、钾、磷等矿物质,因此鸡蛋的营养成分还是比较全面的。

2. 鸭蛋

鸭蛋的个头比鸡蛋大一点,每100克鸭蛋里脂肪的含量大概为13克,脂肪含量比鸡蛋多一点。此外,鸭蛋维生素E和磷的含量也比鸡蛋多一点,维生素E和磷有抗氧化、参与骨骼健康等作用。但是,鸭蛋其他的营养成分与鸡蛋相差并不大。

3. 鹅蛋

鹅蛋的个头比较大,每100克鹅蛋里面大概含有11克蛋白质、16克脂肪,因此鹅蛋的脂肪含量和热量相对较高。

4. 鹌鹑蛋

鹌鹑蛋的个头比较小,在营养方面,大概5个—6个鹌鹑蛋等于1个鸡蛋。拿100克鹌鹑蛋与鸡蛋进行对比,会发现它们的营养成分相差不多。但是,鹌鹑蛋的维生素B2、维生素E、磷的含量比鸡蛋稍高一点。

目前,所有的研究还没有发现哪一种蛋具有特殊的营养价值,从性价比方面来说,买最普通的鸡蛋性价比最高。

■松花蛋、咸鸭蛋等蛋制品营养价值有何变化?

1. 松花蛋

松花蛋的加工过程中会放入一些碱,因此B族维生素会受到一定的破坏。

另外,松花蛋中的钠含量约是正常蛋中钠含量的5倍。虽然松花蛋吃起来口感并不是特别咸,但其实钠含量并不低,所以我们吃松花蛋的时候要注意食用量。

2. 咸鸭蛋

咸鸭蛋的钠含量更高,吃一个普通的咸鸭蛋,其中所含的钠,可

能就达到了一天的推荐摄入量。松花蛋和咸鸭蛋等加工蛋制品,由于生产工艺的原因,会导致维生素有一些流失,不过变化最大的还是钠含量,松花蛋的钠含量是普通鸭蛋的5倍左右,而咸鸭蛋的钠含量则超过了普通鸭蛋的25倍。《中国居民膳食指南(2022)》中推荐一天盐的摄入量不超过5克,因此建议适量食用这些钠含量较高的蛋制品。

■吃蛋黄会影响血脂吗?

很多人担心蛋黄脂肪太多,吃了会发胖,还有人觉得自己血脂高,有心血管疾病,因此不敢吃蛋黄。其实,蛋黄里富含维生素、矿物质、卵磷脂,蛋白中优质蛋白质比较丰富,所以最好蛋白和蛋黄一起吃。

有研究发现,每天吃1个鸡蛋,对血脂的影响并不是很大。对于普通人来说,建议不要单独看鸡蛋的摄入量,而是要看全天食物的摄入量,如果你一天之内没怎么吃肉,也没有其他动物性食物的来源,偶尔吃2个—3个,问题也不大。

■价格贵的蛋营养价值就高吗?

根据市场情况来看,鸽子蛋、鸵鸟蛋、甲鱼蛋等蛋品售价的确很高,但昂贵与营养价值无关,只在于这些蛋品的养殖成本过高和产量少,建议大家理性对待。

总之,蛋类价格与营养价值无关;买普通的鸡蛋性价比最高;适量吃松花蛋、咸鸭蛋等钠含量较高的蛋制品;每天吃1个鸡蛋,对血脂影响并不是很大;最好蛋白、蛋黄一起吃。

(来自“cctv生活圈”)

