



「黑龙江·齐齐哈尔」
大美扎龙湿地
赵桂艳 摄

老妈的快乐“志”造法

老妈教育子女总有一套自己的办法,让孩子们在无聊和无趣时,将无限的快乐给孩子们“志”造出来,这便是老妈的“快乐‘志’造法”。老妈退休后,用此法不断地给自己“志”造快乐,源源不断的快乐,时刻充盈在老妈一天天的幸福生活之中。

老妈开始学做西方菜,按说老妈的手艺还不错,家常饭菜做得有滋有味,家里人吃了都夸好。可这一连串的夸赞声,反让老妈觉得还不够,老妈常把一句“立志者方知趣乐”挂在嘴边。

像焕发了青春,老妈开心地学做西方菜,首先学做意大利海鲜千层面。老妈先是兴致勃勃地上网查资料,看视频,反复琢磨西式菜品小窍门,同时暗暗想,难道这西方菜比中国菜还难做吗?老妈边想边摇头。终于有一天,老妈备好三文鱼、千层面、芝士、牛奶、黄油、芝麻菜、白洋葱、紫洋葱等

食材,开始动手做意大利千层面了。老妈哼着小曲儿,轻快地冲洗三文鱼、切菜,接着按照已掌握的操作步骤,很快一碗碗黄澄澄的意大利海鲜千层面就做好了。还别说,这外来的西式千层面,还真有它特别的口味呢。家人却说,不是意大利千层面好吃,是老妈的厨艺高啊!

以后的日子里,家人不出国门就能吃上外来的意大利千层面,老妈别提有多高兴了。老妈为了把这道菜做得精湛,特别请了一位精通西餐的师傅,在家里手把手操作指导。在师傅的经典指点和老妈的反复习练下,多种意大利千层面、意大利春卷、蛋挞、苹果沙拉、薯烩羊肉等外来菜品,终于成了摆上我家餐桌的家常菜。老妈学了门洋手艺,为自己“志”造了很多快乐,家庭生活更是充满了和谐与生趣。

接着,老妈又“志”造了一个好主意,并把这个主意收藏

在自己的小志向里,老妈也觉得活得更有意义,自然也会更快乐。老妈经常给小区的老人送纸条,纸条上写满了健康小常识,如老年人如何防暑、老年人不宜多吃花生、老年人不宜盲目喝牛奶、三大秘诀让老年人保持年轻心态等,老妈把这些纸条称作健康小纸条。为此,老妈去书店买了不少养生保健书籍,一有空就坐下来认真阅读和研究,并有针对性地将里面的健康常识摘抄在小纸条上,字迹写得工工整整,然后送给小区的每一位老人。这些健康小常识,都是老年人应该引起重视,但又容易被忽略的健康知识,有心的老妈便一一展现在小纸条上,真是方便又快捷。小区的老年人都对老妈的这一举动大加赞赏,竖起大拇指直夸老妈是他们的健康使者。能为小区的老年人多做一点事,老妈感到特别开心和快乐。

[山东·济宁] 董国宾

家有芳邻

搬到桃李春风小区已经两年了。对门邻居家,男主人在外地做生意,大多数时间就女主人在家,一副悠闲的样子。我和丈夫属于普通工人,收入低,因此虽然住着对门,尽量避免接触。

邻家总是静悄悄的。平日里女人出门进门,声音都极轻,即便是她高跟鞋款款敲打楼梯的声音,也韵致含蓄。再看看自己灰头土脸的样子,难免自卑,因此也只是把对邻居的好感埋在心里,见了面从不说话。

很长的时间,我们就这么敬而远之地相处着。我家孩子小,时常会在楼梯里蹦跳淘气,弄出很大的声响。有时恰逢女人出入,我们赶忙叫回孩子,向女人道歉。女人也不计较,友好地笑笑说:没关系,小孩嘛。

父母进城总给我们捎来新鲜蔬菜。我和丈夫商量,是不是给邻居家送点,可又觉得这些东西不值钱,人家不稀罕。

可父亲送来的蔬菜越来越多,吃不完放坏了实在可惜,我

便鼓足勇气去敲邻家的门,挑一些好的青菜黄瓜茄子送过去,邻家女人居然很感动,接下了,说了很多感谢的话。我的一颗心才释然。

此后,我隔三差五地就把一些蔬菜送过去,有时候孩子们也要跟过去凑热闹。回来时,他们的手里就多了几样零食,弄得我反倒不好意思了。

俗话说:远亲不如近邻,近邻不如对门。良好的邻里关系无疑使人心情愉悦,生活舒畅。

[陕西·汉中] 杨奕敏

减肥小记

“我要减肥!”隔三差五,亲友总能听见我这句响亮的口号。可减肥路上阻碍重重,总难如愿。

定下节食计划,早餐鸡蛋面包,午餐牛肉西蓝花,晚餐只吃一根黄瓜。坚持不了几日便容易破防。夜里饿肚子时,丈夫递来半块苹果,节俭的我不忍浪费,不知不觉全部吃完。许久未见的朋友登门,聚餐推脱不开;闺蜜相约吃饭,朋友们轮番劝说,话语句句动人,眼前美食诱人,节食计划就此落空。运动计划同样屡屡搁置。原定每日跑步八百米,常常跑五百米就气喘吁吁。转而尝试跳绳,家中空间狭小,动作束手束脚;下楼锻炼,偶遇邻里寒暄,闲聊过后,时间所剩无几,运动计划再次搁浅。

回望一次次减肥尝试,我恍然醒悟,自己总被生活里的温柔陷阱俘获。一次次失败的减脂尝试,让我学会珍惜当下的欢愉。下次站上电子秤,我依旧会高喊“我要减肥!”只是会笑着补上一句:先吃完这个苹果再说。

[江苏·东台] 庄志华

阳台小葱

入夏一晚,一家人坐在阳台闲谈,话题不知不觉聊到菜价。母亲感慨,如今不少城里人在花盆里种小葱,既方便又实惠,这个办法很不错。

没过几日,母亲搬回大花盆,从小区空地取来泥土,买回小葱,剪去青叶,只留葱白根部栽种下去。她时常浇水照料,葱根很快冒出嫩芽。不多久,花盆里郁郁葱葱长满小葱。每次炒菜,母亲随手掐几株,切末撒入锅中,鲜香扑面而来。盛夏暑气逼人,食欲不振,一盘小葱拌豆腐格外诱人,正如俗语“小葱拌豆腐——一清二白”。嫩豆腐切块蒸几分钟,放凉捣碎,撒上葱花,加盐淋香油拌匀,清爽解腻,是夏日佳肴。父亲爱用小葱、韭菜、鸡蛋摊饼,面皮松软,融合韭菜与小葱的清香、鸡蛋的鲜嫩,滋味十足。

小葱朴素平实,自带烟火气息,不娇贵,极易生长。一盆青翠小葱扎根阳台,以淡淡清香滋养三餐。这盈盈绿意,装点寻常日子,伴着我们度过诗意满满的夏日。

[广西·钟山] 黎洁