

拿手好酱

王国亭

初秋的清晨带着丝丝凉意,窗玻璃蒙着层薄雾。一大早,老伴儿从早市买了一大袋西红柿回来,笑得眼睛眯成缝:“菜市场张婶的摊子,我去时就剩这最后一堆西红柿了,个个沙瓤,热酱准香。”

我凑过去看,袋里的西红柿滚圆饱满,表皮红得透亮,顶端的绿蒂还沾着新鲜的泥土,捏在手里软乎乎的,指尖能隐约触到果肉的绵密。老伴儿蹲在旁边挑拣,把稍微有点磕碰的拣到一边:“这个留着中午炒鸡蛋,热酱得要长得周正的,熟出来才匀净。”

挑拣完西红柿,她挽起袖子轻轻搓洗,把西红柿码在白瓷盘里,红白相衬,看着就喜人。老伴儿拿出水果刀,先去掉蒂部,再一刀刀切开,不一会儿,案板上就堆起小山似的西红柿块,空气里飘着淡淡的酸甜气。

电炒锅用热水烫过,擦干了水汽后,把西红柿块一股脑倒进锅里,“滋滋”一声轻响,西红柿块在锅里微微颤动,汁水瞬间漫过锅底。她拿起长柄木勺,顺时针搅了两圈,又把电磁炉的档位拧到最小档,锅里发出噼里啪啦的声响。“热酱最忌心急,小火慢咕哪才出味儿。”她搬来塑料凳坐在灶台前,眼睛盯着锅里的动静,时不时拿起木勺搅一圈,防止糊底。阳光透过纱



AI生成

窗斜斜照进来,落在她花白的鬓角上,给发丝镀上一层暖金色,她专注的样子,像在打磨一件珍贵的宝贝。

西红柿开始慢慢变软,汁水越渗越多,咕嘟咕嘟地冒着细碎的小泡。随着时间的推移,果肉渐渐化在汤里,锅里的酱体越来越稠,颜色也从浅红变成深红,酸甜的气息顺着锅盖缝钻出来,混着厨房角落里干豆角的香气,漫得满屋子都是。老伴儿往锅里撒了一小撮盐,又慢悠悠地搅了搅。这是她多年来熬酱的老习惯,从我们结婚时就是这样,几十年从没变过。

熬了两个多小时,锅里的酱终于熬好了。她舀起一勺,酱体黏糊糊地挂在勺壁上。“成了!”她直起

腰,捶了捶后背,又转身去拿玻璃罐——那些罐子前一天就洗干净了,用开水烫过,倒扣在笼屉上晾干。她拿起漏斗架在瓶口,小心翼翼地吧酱盛进去。装满一罐,用干净的抹布把瓶口擦净,再拧上玻璃盖,“咔哒”一声轻响,这份秋天的礼物就封了口。罐子挨个摆在窗台,阳光照射下,瓶体泛着诱人的光泽。

她递过一小勺刚熬好的酱,我尝了尝,酸甜在舌尖漫开,带着阳光的暖,烟火的香,还有她手心的温度,熨帖得心里暖暖的。看着老伴儿忙碌的背影,忽然觉得,这一罐罐深红色的酱,熬的是秋天的味道,藏的她对家人的细心和疼惜。



秋天的湖水

布日古德

还像一面镜子
丑女,美女的形象
都刻在深深的湖水里

秋沙鸭,白鹤鸟

从苇丛中钻出来又钻进去
像极了我抓鱼摸虾小时候

这一湖水可以分行

左手边与右手边的芦苇联袂
它们中间的野荷花灿烂得很无奈

至少卡伦湖和呼伦湖是这样
这样的湖水,很难有大风大浪
为此,也难为一个这样的湖泊
没有航标塔,也没有路标
更没有珊瑚礁和蓝鲸鱼

秋游群力湿地公园

陈杰

一

莫道叶落天已秋,
尚有红果挂枝头。
摇曳风中情无限,
北国大地展风流。

二

风吹苇花漫天飘,
无边金色翻浪潮。
湿地四季秋最美,
霜天处处写妖娆。

征稿启事

如果您有精彩的老年故事,可以提供线索或拍成视频;如果您有丰富的出游体验,或是您有满意的书画作品、诗词也可以投稿;本报设立《贺寿》栏目,家中老人寿辰,可以刊发照片及祝福文字,留作纪念哟!

如果您希望自己的身影、作品在生活报或者龙头新闻作品频道展示,那就快快参与吧!投稿邮箱:shbxxy@163.com(注:本版《书画斋》栏目只接收电子版或复印件,投稿人请留下联系电话、身份证号、银行卡号、大行号)

咳嗽不止。人体的五脏膻穴皆会于背,入秋后要特别注意后背暖护以防病。除了三伏贴以外,采用中医温透外治技术外敷背部膻穴以温肺止咳、化痰行气通络,对于慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺结节等也有很好的治疗作用。

医科大学中医学院教授郭斌说,此时湿气未退,脾虚者易生内湿,可食用薏米、山药、赤小豆等健脾祛湿;“贴秋膘”应先清后补,且平补为要,护脾为本,可食用陈皮、山楂助消化,以防滋腻伤胃。

专家提示,立秋过后,暑伏之气仍未散尽,但如若贪此秋凉,则常易

“辛主散”,过食辛散之品易损肺气、伤津液,因此入秋应尽量少饮酒。”李光照说,立秋时节也不宜过多摄入葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物。

“立秋后燥气当令,肺易为燥邪所伤,可食用梨、莲藕、百合等性味甘凉食物补充津液。”宁夏

据新华社电(记者田晓航 唐紫宸)已经秋天了,中医专家表示,立秋后阳气渐收、阴气渐长,人们需遵从秋季的养生方法,养阴润燥、收敛

点,人们应当如何从情志、运动、饮食等方面调养?李光照介绍,中医认为,秋应于肺,而悲忧最易伤肺,因此,秋天切不可悲伤忧思,应保持精神上的安宁,不急不躁,可听舒缓音乐,经常练习缓慢有节律的呼吸方法。秋季气温适宜,可在跑步、打球等“动功”基础上配合八段锦、站桩等“静功”,动则强身,静则养神,动静结合可达心身康泰之功效。

“立秋有三候,一候凉风至,二候白露降,三候寒蝉鸣。”中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光照说,秋风主肃杀,万物于此时开始凋零,人体也随着自然气候变化,阳气开始内收下藏,腠理变得紧实,毛孔逐渐关闭以防外邪,若未能顺应时节调摄,则易感受外邪;随着昼夜温差增大,空气湿度下降,人体容易出现气道干燥欲咳的感觉,呼吸系统疾病亦开始进入高发期,慢性呼吸系统疾病患者更容易在这个季节病情加重。针对立秋时节的特



新华社发

立秋养生贵在“收”



全省汽车欢购嘉年华在大庆启动

线上专区展示百余款车型

02



老人突发疾病倒地
哈医大王同学跪地救人
送医后遗憾没能抢救过来



好样的

同学!



东北林大张睿做公益五年
让留守儿童“向阳生长”



02、03



轻声细语 请勿投喂

观赏“芝士”“芝麻”要这样做

04



哈尔滨天气预报

14日	日	多云有雷阵雨	26℃	西南风4-5级
15日	夜	多云	14℃	西南风4-5级
15日	日	晴	23℃	偏西风3-4级
16日	夜	多云	14℃	偏南风2-3级
16日	日	多云有阵雨	22℃	偏西风3-4级
16日	夜	晴	8℃	偏西风2-3级



更亲 更近 更懂你



龙头新闻客户端

报料热线

4种/报料方式/

本报官微
龙头新闻APP

本报官博
生活报网



生活报官方微信