

## 生活百味

### 虾头妙用



雨柔和

最近,在一个比较火爆的超市买了5斤虾,吃货女友说,虾头别扔,有妙用。

在她的指点下,我将虾头狠狠焗透,加水后烧开,听着“咕噜咕噜”的冒泡声,闻着扑鼻的香味,我的心快乐得都要飞起来。

女友说,先扔进鲜舞茸、虫草花慢熬二十分钟,让鲜味渗透,再加干丝、冻豆腐及西兰花等,那就是一锅香气四溢的仙汤,喝一口眉毛都能鲜掉了。

果然,虾头妙用到了极致。



### 蒸馒头



山山水水

上周,妻子从厨房端出自己第一次做的馒头,热气腾腾,蓬松雪白,大小均匀……喜爱面食的我品尝后,对妻子的厨艺大加夸奖。

其实,做馒头并不简单,也是生活中一次很好的历练,从手足无措到从容应对,从担心失败到享受成果。揉面时的耐心、发酵时的等待、蒸制时的专注,让妻子明白“慢下来”的道理。犹如退休后的生活,就是要不断减压,就像面团一样需要时间发酵,需要不断地沉淀与积累。妻子不仅收获了一项新技能,更体会到“亲手创造”的快乐。

馒头,蒸出了烟火气,也蒸出了生活里最动人的滋味,更蒸出了妻子对幸福生活的追求。妻子说,以后还要学做花卷、包子等。我期待着,也相信会不断享受到妻子厨艺“升级”后的一个个成果。



## 时蔬:蕹荷



一凡爷

夏季餐桌上时蔬应数蕹荷了,这是南通人公认的当令“蔬菜第一鲜”。蕹荷刚上市的时候,身价着实不菲,要40块钱一斤。后来便宜了一点,老伴知道我对它情有独钟,还是买了些回来给我尝鲜。

中午,老伴烧了一盘蕹荷炒毛豆。这是传统绝配的做法:先将毛豆焯水至半熟,再与蕹荷和在一起快炒一两分钟,起锅前加少许白糖提鲜,一盘色、香、味俱佳的时蔬就上桌了。点点嫩绿的毛豆衬着丝丝紫红的蕹荷,恰似夏日荷花上的莲蓬籽,色彩鲜艳,一看就食



欲大增。蕹荷的清香与毛豆的豆香交织在一起,香气扑鼻。揀一块吃起来,口感脆嫩,微微辛辣里带点回甘,有一种野性的芬芳,回味无穷。蕹荷药食同源,具有祛风散寒、解毒消肿的妙用,南通人常说能“通窍提神”。以前只是农家在地头屋边零星栽一些,现在名声

大增。蕹荷的清香与毛豆的豆香交织在一起,香气扑鼻。揀一块吃起来,口感脆嫩,微微辛辣里带点回甘,有一种野性的芬芳,回味无穷。蕹荷药食同源,具有祛风散寒、解毒消肿的妙用,南通人常说能“通窍提神”。以前只是农家在地头屋边零星栽一些,现在名声

大增。蕹荷的清香与毛豆的豆香交织在一起,香气扑鼻。揀一块吃起来,口感脆嫩,微微辛辣里带点回甘,有一种野性的芬芳,回味无穷。蕹荷药食同源,具有祛风散寒、解毒消肿的妙用,南通人常说能“通窍提神”。以前只是农家在地头屋边零星栽一些,现在名声

## 周末午餐秀

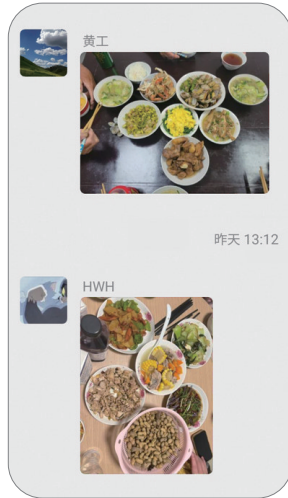
炖得油亮,鲫鱼豆腐汤奶白鲜香,清炒时蔬脆嫩爽口,还有公公最爱的虎皮肉,肥瘦相间不腻口。我把菜摆齐,连带着爸妈笑盈盈的侧脸一起拍进照片,发群里,说上一句:开饭啦。



彩霞飞

每个周末中午,我们的家庭群就成了“美食直播间”,没有精致的滤镜,没有刻意的摆盘,只有两桌隔着两百公里的家常菜,却把一家人的周末填满了惦记、充实和满足。

我和老公周末总是回老家陪老人吃午餐。早晨我们去菜场买菜,碧绿的丝瓜是公公爱吃的,刚宰的土鸡、活蹦乱跳的鲫鱼要给婆婆补补,还有刚开捕的梭子蟹又壮又鲜活,也来几只。进了厨房,老公掌勺,我打下手,公婆坐在客厅择菜,听我们说这周的趣事。不一会儿,桌上就摆满了菜:红烧土鸡



在上海的儿子儿媳周末也会抽空下厨。他们的厨房小,却也折腾得热闹:有时是儿媳拿手的番茄牛腩,软烂可口;有时是儿子学着做的可乐鸡翅,色泽红亮,还会特意摆上几片柠檬点缀。他们拍照爱找角度,餐盘摆得整整齐齐,偶尔还会拍张两人并肩在厨房的背影。

群里的消息从来没断过,我们说:你爷爷今天吃了两大块虎皮肉。儿子回:妈教的红烧肉秘方果然好用。我们晒:你奶奶种的小青菜炒着最香。他们发:楼下菜场买的玉米香得像老家的。

周末午餐,晒的不是美食,是一家人的牵挂。不是比谁的菜更精致,我们晒的不过是“周末好好吃饭了”“我们都好好的”。

## 乐活人生

### 盛夏萨克斯



吴小勤

盛夏的午后,宁波天一阁月湖公园里游人稀少。在盛夏的骄阳下,公园里古色古香的自然与人文景观美丽了我的视野,但烈日高温还是让我本能地想寻找清凉。

突然,一阵舒缓悦耳的萨克斯音乐传入我的耳朵。我循声走去,在绿树掩映下的长廊里,一名鹤发童颜的老大爷正坐在长廊的座椅上安静地吹着萨克斯。

我不知曲子叫什么名字,只是感到旋律有些熟悉和亲切,如清泉般流淌的声音让我感到清凉和舒适。我驻足聆听并拿起手机想给这名吹萨克斯的老人拍一段视频。老人注意到了我,便停了下来,有些不好意思地对我说,他刚学习不久,吹得不好。他那泛着红光的脸庞上露出孩童般羞涩的笑容。我热情地鼓励老大爷说:“大爷,您吹得很好呀,我还从没感到萨克斯音乐这么好听呢!我想给您拍一段视频留个纪念!”听了我的表扬,老人脸上露出开心的笑容,又继续举起萨克斯,重新吹起刚刚的这支曲子。

走完天一阁月湖公园,看了那么多美丽的风景,我还是觉得,在这个公园里,最美的风景是这位在盛夏里吹萨克斯的大爷。



## 灭蚊灯·小闹钟·藤拍



susan

暑假,又回到故乡。

晚上入睡前,有几只可恶的蚊子在耳边嗡嗡作响,数次起身拍打无效。正后悔没有带回些灭蚊神器。想起过去曾使用过的灭蚊灯,从客厅柜子里翻出,通上电,竟然还能发出幽幽蓝光,暗夜里接连响起细微的爆裂声。

晨起打扫卫生,书桌上的小闹钟蒙上一层浮灰,轻轻擦拭,拧紧发条,小兔子的眼睛又滴溜溜地转动起来。滴答声中,我回想起30多年前在故乡求学时,它陪伴我度过无数寂寂的读书时光。

从衣柜里取出棉衣翻晒,让它们接受暖阳的抚慰,藤拍扬起时,经年的竹器与衣服亲密接触,无数细小的灰尘在阳光下飞舞、旋转,棉衣也变得蓬松而柔软。

灭蚊灯、小闹钟、藤拍,再次使用这些二三十年前的旧物,勾连起我对往事的回忆。归乡的路原来是与旧物重逢的旅程,每一次回家都是和过去的我相遇。



本版投稿方式:

邮箱 jhwbpyq@163.com 或扫二维码(如下)。投稿时请注明“晚报‘朋友圈’版面”,同时附上微信名、头像图片和通联方式。一经采用,稿费从优。

