



嘻说我家事

## 两下下被搞定 婆婆威武

□没有啊啊a

每次婆婆打电话给老公告知她老人家何时大驾光临的时候,我家就会出现化学变化。老公仿佛小月月上身,立马拥有超人的力量,把家里收拾得犹如五星级酒店。我真怀疑他丫的是不是晚上兼职去做钟点工了。所以,婆婆是什么样的人物,大家应该都懂了吧!如果要让我用一句话形容我的婆婆,我想我没那个本事。但是,如果要用一个词形容我的婆婆,我想应该是:慈禧太后。

婆婆的威武不是三言两语能够说明的。口才,阅历,知识一个都不少,悲剧的是这样一位完美的女性不是我妈,她是我婆婆。她对周围事物的挑剔犹如滔滔江水连绵不绝。当然,周围的事物也包括我。

最让我胃疼的是陪婆婆逛街买衣服,几乎逛遍本地所有繁华地段。逛到我的腿已经不是我



1095号殷颢齐全家福

自己的了,所有跟服装有关的负面全被我婆婆盘点了一遍,岂能用一个挑剔概括。上个星期六,太后“微服私访”到我家,我陪她从清晨逛到黄昏。天是那么美,人是那么多,我是那么无奈。亲爱的闺蜜打电话要发结婚的请帖给我。我们约在销品茂的奇菲尔见面,闺蜜让我顺便帮她在店里挑几套衣服给未来婆婆,我

笑了,又是婆婆!!!!

本来想用掉太后跟闺蜜好好交流下心得,怎奈太后粘性太强,无奈带上了她。到奇菲尔店里,看到闺蜜一脸甜蜜样,实在不好跟她吐苦水,只好跟婆婆假装和谐。我说:“妈,那您自己先逛逛,我跟桃子小聊一下。”太后点头恩准,我不敢多聊,唯恐太后狂暴。我跟桃子说:“首先

恭喜你,然后帮你洗衣服送婆婆我就不参与了,你以后就会懂了……”

差不多过了半个小时,我看到太后拎着大包小包跟我招手,对我笑。她居然对我笑了,我心里一下没底了。婆婆说:“看,我买了三套衣服,好看吧!”我心里暗想:NND!总算是买到了,终于可以打道回府了,就算回家要我老公报销我也愿意。谁知道,婆婆突然温柔地跟我说:“我知道你工作辛苦又要顾这个家,打扮的时间都没有了,我平时是对你苛刻了点,是因为我把你当自己家女儿,我给你也买了套衣服,你一定会喜欢。我的眼光你是知道的。质量很好,绝对够体面,不然我是不会买的……”我一听这话,差点泪洒当场。

婆婆依然是那个挑剔,自负,洁癖的慈禧太后,我却突然觉得她变可爱了,我接过婆婆手上的大包小包,撒娇地说:“妈,晚上想吃什么,我给您做。”

居家草头

绿茶煮蛋  
止咳化痰缓解哮喘

□邹磊

香喷喷的茶叶蛋是许多人早餐的首选。传统茶叶蛋都是用红茶煮的,但中国中医科学院教授杨力认为,如果拿绿茶代替红茶煮鸡蛋,食疗功效会更好。

绿茶中含有能降糖降脂的茶多酚、预防心脑血管疾病的单宁酸、维持口腔牙齿健康的氟化物,而鸡蛋中富含蛋白质。这些物质结合在一起,对人体健康十分有益。

杨力说,绿茶煮鸡蛋不但营养,还可以起到化痰止咳的作用,对缓解咳嗽、支气管炎、哮喘等症都有帮助。

绿茶煮鸡蛋方法很简单:绿茶15克,鸡蛋2个,加水同煮。蛋熟后剥去蛋壳,再煮至水干时即可食用。最后,绿茶煮蛋不宜长时间煮,否则会使鸡蛋变性变味,口感不好。另外因其营养丰富容易变质,所以不宜久放,最好随吃随煮。

心心相印

做孩子的哥们、姐们  
你准备好了吗

1458号蓝天一母子照

□关西浪人

大家都有同感,现在的孩子比我们当年过着更为富足的物质生活,拥有了更多的知识、更多的学习工具。然而,大家不会否认,在精神层面,孩子们分明少了我们当年嬉戏的很多情趣。原因有

二,一是独生子女所致;二是作业太多所致。

孩子是我们生命的延续,寄托了我们很多成龙成凤的心愿。我们动辄让他们学这个学那个,要求他们可以这样不能那样,全然不顾他们是否真的喜欢。这是中式教育的典型特点。西式教育少了说教,多了分享,多了体验。对此,应该好好借鉴。

血浓于水,亲情是一切感情的基础,没人会怀疑我们对子女的真爱。但是,爱不仅仅需要发乎于情,更需要智慧、需要艺术。

是的,在血缘上我们是孩子们的父母,但是在人格上,仅有这种关系就够了吗?远远不够。试着做孩子们的知心哥哥知心姐姐,做孩子们的哥们姐们吧。乍一听,你可能觉得怪怪的,试试再说吧。

有了我们精神上的守望,心灵上的陪伴,孩子们不会再孤单。于是,在一次次遭遇风浪时,孩子们就会坦然地应对风浪,因为他们心里清楚,自己有着良好的港湾。

一切都是浮云  
唯有快乐不是

□第一次的回忆

生活中的我们朝九晚五,每天在忙碌着奔波着,追逐着我们想要的生活,为了收入的减少,为了没有升上去的职位,为了没有签上的大单,为了没有开上宝马而感觉失落和焦躁,却忽略了我们身边的小快乐,忘记了我们还有一颗满足的心,淡忘了我们还有一双发现快乐的明眸。

天气一点点变冷,树叶一点点飘落,秋风一点点吹起,细雨一点点洒下,秋的脚步也渐行渐远,初冬只是一步之遥。早晨起床的时候,赤着脚走在地板上,暖暖的让我觉得自己好幸福,有一个这么温暖的小家让我依靠歇息,这不就是我的小快乐吗?秋日的午后,懒散地走下楼梯,一抹阳光斜斜地照射在脸上、身上,在秋的微凉中感受这暖暖的阳光,怎能不是幸福快乐的感受呢?

依然记得去年的冬日见到的一个收废品的老人,在凛冽的寒风中,老人骑着一辆小小的三轮车,后面装着收到的废报纸,空酒瓶。当与我擦身而过时,我耳边听到的是老人哼着的小调,老人很快从我身边骑过,可是,我却忍不住回头再看老人一眼,老人是快乐的,虽然不富有,也许他的快乐只是因为今天多收到了一点废品,也许只是想到家里的老伴早给烫好了那每天要喝两口的小酒。可是他的快乐却深深地感染了我,这就是简单的幸福。

一切都是浮云,唯有快乐不是。是的,不管生活多么忙碌,不管生活多么艰辛,不管人生有多少无奈,我们还是要有善于发现快乐的眼眸,我们还是要有感受快乐的心灵。让我们的幸福感来得更浓郁些,让我们的快乐感更放大些。让一切的不快乐都成为浮云,这才是我们该拥有的生活,这才是生活的真谛。

情海分水岭

## 香水味的女孩和葱花味的妻

□索马里海带

像三流电视剧的情节,他和女孩相恋,同居!回家急不可待地和妻提出离婚!妻虽然不同意,但却阻止不了他出轨的脚步。

和女孩同居的日子,像烟花绚烂而美丽,美中不足的是女孩不喜欢下厨,她的身上没有葱花味,只有好闻的甜香型香水味。

有一次去郊外,一处悬崖上开满了金黄的野菊花,她怂恿他爬上去采花,为了博得心爱的女孩一笑,他真的爬了上去,结果摔下来,右膝骨折。拍片子,做X光透视,不停地换药,在医院里折腾了好长一段时间,终于吃厌了医院里的饭菜,忽然想起以前妻做的可乐鸡翅,于是对女孩

说,想吃她亲自下厨烧的菜。

女孩回家做饭的时候,他趴在窗台上看外面的小鸟打架,他看着她走进了街边的一家饭店,他盯着那家饭店进进出出的客人发呆,很久。

女孩回来,他笑着问她,你给我做了什么好吃的?女孩笑着说,是可乐鸡翅,你尝尝。他拿了一块放在嘴边,问她,是你亲自下厨做的吗?女孩点头说是。他笑着,心里却在流泪,因为她在骗他。

斜阳下,他想起从前。每次下班回家,妻必定是在厨房里迎接他回家。他终于忍不住打电话给她,我想回家,能来接我吗?

她答应了。她来的时候,整个房间都亮了起来,她穿着精致的衣裙,高跟鞋,身上隐隐地透出香水的淡香,一如他初次见到

她时的样子,优雅,睿智,而不是他熟悉的炒菜呛锅的葱花味。

她接他回家,家里没有一丝烟火的气息,厨房的灶具上落了一层薄薄的灰尘,他伸手摸了一下,问她,你可以再为我做一次可乐鸡翅吗?她答应了,看着她换掉高跟鞋,熟练地穿上围裙,起火,炆锅,20分钟之后端出一盘色香味俱佳的可乐鸡翅。

他终于明白,没有人天生愿意做饭,哪怕是为自己。他离开的时间里,她肯定没有为自己烧过一顿饭,只有为所爱的人,才会心甘情愿忍受烟熏火燎。

活了小半辈子,他终于明白了一个道理,那个肯为你下厨的人,那个肯为你忍受烟熏火燎的人,一定是最爱你的人,比如小时候的父母,长大后的妻。



1403号朱林轩爸爸妈妈结婚照

## 饮食调理弱视宝宝

□西楼月如勾

提供以下两则食疗方可供选择:

1.黑豆500克,核桃仁500克,牛奶1杯,蜂蜜1匙。制法:黑豆炒熟后待冷,磨成粉。核桃仁炒至微焦,去皮,待冷后捣成泥。取以上两种食品各1匙,冲入1杯煮沸的牛奶,加入蜂蜜1匙,能改善眼部肌肉的调节功能。

2.枸杞10克,桑葚10克,山药20克,红枣10个。制法:将上述四种材料水煎,分两次饮用,中间间隔3-4小时。弱视儿童长期服用,能消除眼疲劳症状。

潮流进补

## 虫草也能做成菜

□天心珠

最近20多年来,我国植物真菌学界科研人员先后研制出了“北虫草”、“蛹虫草”作为冬虫夏草的替代品,当这种人工培育的食材以空降的姿态出现在大众的视线中时,很多人并不清楚它的来历。于是顾名思义,以为它是虫草的花。事实却是,虫草花是由虫草家族的蛹虫草发展而来,在培养皿中生长的一种真菌。简单来说,它是人工的蛹虫草子实体。

中国中医科学院中药研究所研究员、虫草专家戴如琴教授介绍,根据中医古籍记载,我国古人已经懂得利用食用菌治病和滋补强身,虫草花和虫草同属于一个科属,外形也比较相似。从成分对比来看,它们存在着许多相似之处。作为人工培植的蛹虫草子实体,虫草花中的虫草素、虫草酸、虫草多糖以及氨基酸、维生素、微量元素等成分与冬虫夏草的含量相似,但价格却比冬虫夏草便宜得多。

去年卫生部发布公告,批准蛹虫草为新资源食品,可直接食用,使这些冬虫夏草替代品获得了进军餐饮的资格。作为一种食材长期食用,具有滋补肝肾、抗氧化、抗衰老、抗菌抗炎、镇静、降血压、提高机体免疫力等作用,但并没有市场上传说的那么神秘,其效果要日久才能显现。

最简单的食用方法是用开水冲泡,几分钟后便可直接饮用,反复冲泡直到泡出的水色变淡为止,最后再将虫草花放嘴里咀嚼吞下;而最传统的烹饪方式是炖汤,先浸泡一小时,再将虫草花和肉类(瘦肉、排骨、水鸭或乌鸡)一起清炖,或者加入干贝等食材增加风味,记得一定要放一块姜,风味更佳;虫草花也可以炒,和虾仁、瘦肉一起清炒都很不错。