

# 熬着时间 煮出滋味

自从赋闲在家之后,每天看书、写字之余,去得最多的地方就是菜市场了。走走看看,挑家人爱吃的买回来,然后认真做一顿家常饭。以前工作忙的时候,视家务为累赘,能凑合就凑合一顿,幸亏爱人和孩子不嫌弃,理解我的辛苦,报以宽容心。

现在我一点点地发现,做饭是件有意思的事情,里面有很大的学问。从挑选食材到煎炒烹炸,最后成为一道美食,盛在精美的食器里,被家人大快朵颐,是一个厨子最开心的时刻。

好几年没好好钻研厨艺了,看那些网红菜谱才知道,如今的新菜式可真多啊,我那“老三道”早就拿不出手了。虽然做饭手艺日渐生疏,但挡不住我一颗重燃的热爱之心,厨艺在一点点提高,直接的受益者就是家人。

做饭,我喜欢静静的一个人,慢条斯理、有条不紊,从洗切到烹饪,我都有自己的节奏。从刀工的展

开,到火候的观察、调料的分配,根据材料考虑用什么烹饪方法,让食材呈现出最美味的状态,像雕刻艺术品一样倾注心血。我总觉得,急性子的人是不能成为一个好厨师的,比如爱人进厨房,不是在心急火燎中切了手,就是在手忙脚乱中碎了碗。慢炖就是慢炖,不能急,熬的是时间,煮出来的才是滋味,美味才能不打折扣。

给父母做饭,老人牙口不好,青菜也要炖得烂烂的,肉炖得糯糯的,以炖蒸为主。对于不同的人,不同的阶段,美味的含义也不同,用心做,才能有佳肴。

“做饭一小时,吃饭十分钟”,我想这是一个厨师最不愿看到的。细品,才是最好的尊敬。我特别愿意陪父母吃饭,因为牙口不好,他们每一口都细嚼慢咽,我也跟着慢慢吃细细嚼,时光就在慢炖慢嚼中被延长、被重温。

日子在看似庸常琐碎里波澜不惊地过着,好像每天没干什么,却也



感觉忙忙碌碌很充实,心一点不急,认真而投入。曾经找了又找的“慢生活”节奏,不经意间就触碰到了。

从没像现在这样留恋厨房,醉心于一蔬一饭的制作过程,为此投入了时间和精力,智慧加用心,我甘之如饴、乐此不疲,味蕾一次又一次被唤醒,内心全是欢喜。

烟火气是家庭不可少的组件。我觉得姑娘们找对象还应加一条:看他是不是会为你做一顿饭,哪怕只是蛋炒饭。看着一个男人围上围裙,用心地做饭,那一定是充满爱的味道的一顿饭。

忽然有个想法,如果有来生,要做一个真正的厨子,或者找一个厨子做伴侣。  
(青衫)

## 勤擦地板 强身健体

七年前搬进了一套一百平方米左右的房子,厨房和卫生间铺了瓷砖,其他房间全是地板。我和老伴进行了家务分工:老伴负责做饭、整理床铺被褥,我负责刷碗筷、擦地板;洗衣服则由两人共同完成。七年来,我坚持天天起床后擦地板,雷打不动。擦地板提高了我的免疫力,几年来连一次感冒也没得过。我先前患有的腰肌劳损、肩周炎、肌肉酸痛等也不治自愈。年届七旬的我,感觉越活越年轻。

我擦地板,一种是用拖把擦。拖把不要太湿,擦一会儿就到卫生间的水桶里洗刷干净、拧干,然后再擦。用拖把擦地双腿要使用弓马步,一会儿右腿弯曲,左腿蹬直;右手在前左手在后握住拖把,在身体左侧来回用力擦地。一会儿左腿弯曲、右腿蹬直,左手在前右手在后握住拖把,在身体右侧来回用力擦地。这样变换姿势擦地,既能缓解劳累,又能使左右手臂和腰腹部及双腿受力均匀,都得到锻炼。不管使用哪种姿势擦地,一定要从前往后倒退着擦。这样既能使地板擦得干净,又能使身体各部位都得到锻炼。一定要注意,不能总保持一个动作,这样易使肌肉僵直,造成腰肌劳损。

我擦地板用得最多的方法是前弯腰手持抹布擦。擦地板的抹布,一定要选较厚实、不掉色、不脱毛而且吸水性强的材料。抹布先要洗净拧干,然后身体前弯,双手轮流拿抹布仔细擦地。地板要擦得干净,必须要慢慢擦、用心擦,每个细节都不能放过,连一根毛发都不能忽略,而且要顺着方向依序擦,不能胡乱擦。擦好一块地方,双腿就依次往后挪动,倒退着擦地。前弯腰擦地除了比用拖把擦地干净清洁外,它的劳动强度显著增大,可以解决肩颈酸痛等疾病。

无论用拖把擦还是用抹布擦,有三个共同之处必须做到:擦地板前,一定要先清扫地面,减轻擦地板的负担;先擦厨房和卫生间,这两个地方最脏也最难擦;都要倒退着擦,不仅能使地板不受污染,还能锻炼腰肌、增强腿力。

擦地板全身都能参与运动,每次擦完后我都大汗淋漓。几年来,我控制住了自己的体重,“将军肚”变成了“士兵肚”,身体越来越健康了。生活在窗明地净的环境中,感到心旷神怡。亲友到我家后,无不夸赞室内干净亮堂,此时我的心里美滋滋的。

自己动手擦地板,既锻炼了身体,又省去了雇家政的钱、去健身房的钱和买药的钱,一举多得。

(朱家荣)



## 雨中赏荷

穆平 摄

乐龄“悦苑”是为银发一族设置的一方休闲园地,旨在展示老有所为、老有所乐、老有所获的精神风貌,搭建起媒体和老年朋友交流的平台。历经半个多世纪的沧桑起伏,你可能积累了后辈们并不清楚的掌故与轶事;桑榆未晚为霞满天,充实的退休生活中,您可能一边莳花弄草、跳舞唱歌,一边含饴弄孙、安享天伦;也可能或悠游四方饱览胜境,或走街串巷品味风物……希望您不仅是见证者和行动者,更能成为讲述者和展示者。总之,只要是能增添情趣、愉悦身心的内容,都欢迎您将之化为随笔、书法、绘画、摄影作品分享给大家。来稿请发到邮箱:lelingwx@163.com,标题中注明“悦苑”字样。

## “显得年轻”与活得年轻

恰逢自己生日,默默对自己说,又长了一岁,且成熟了许多。

起床后照了一会儿镜子,打量着镜子里那个67岁的大爷,觉得纳闷:今天的我跟昨天的我没什么区别呀。再努力回忆去年的今天,好像也没啥变化呀,甚至可以肯定,就连心态也没什么变化。从出生到现在,夜以继日活了67年,仍然身强力壮、活蹦乱跳,不禁一笑。

然而我还是很快看出了变化:因为已不再染发,头发正大光明地白成了“鹤发”,这就显得不怎么年轻了。白发令人显老,那是毫无疑问的。当年发现第一根白发,那是如临大敌,立即毫不犹豫地拔掉,直到拔不胜拔,改成了染发。

别老是跟岁月作对。为了显得年轻,要对付的不仅仅是白发。人过中年,眼角额头的皱纹,脖子、手背上松垮垮的皮肤,以及腰腹间

堆积的脂肪,都一齐约好了来暴露你的“老相”,让人顾此失彼,甚至既顾不了此也顾不了彼。有些人为了“看不出来”,就要去拉平皱纹、绷紧皮肤、抽掉油脂;就要在脸上贴黄瓜、做面膜;就要涂抹各种化妆品、吞食五花八门的保健药。然而这一系列的努力,往往是欲盖弥彰,因为真正的年轻人是不用在身上做这些手脚的。

日子过得太快,“显得年轻”并不能延缓飞逝的时光,更不可能掩盖“时日不多”这个不怎么愉快的事实。

岁月无情,我们拿偷偷增长的年龄没办法,对悄悄退化的身体机能也无能为力。但我们可以忽略自己的年龄,选择像年轻人一样潇洒、奔放、浪漫甚至“天真”地活着,直到真正需要被人照顾为止。

相比“显得年轻”,重要的是活得年轻。  
(魏治祥)