

苦瓜相伴



快意生活

KUAI YI SHENG HUO

○郁建民

下乡插队那些日子,老队长每年会在知青点的院子里,种植几棵苦瓜。藤蔓纤纤,看上去极是瘦弱。可随着淡黄色的花儿次第开放,很快,苦瓜满架,一个个苦瓜长得玉翠圆润,博人喜欢。

回城后,我已经学会了种苦瓜,用花盆种,苦瓜绿色的藤蔓,沿着我给它牵好的胶带攀援,让整个阳台都布满绿。到了苦瓜收获的季节,那碧绿如玉般饱满的瓜儿、柔嫩娇黄的小花、随风起舞的叶片、婀娜多姿的丝蔓,在暖暖阳光的照耀下,显得蓬蓬勃勃、生机盎然……虽然我喜欢藤蔓间绿莹莹满是瓜的景致,但也深知苦瓜是经不住留的。于是,隔三差五间采摘下两三条来,变换着烹调方式享用劳动的果实。

双休日,家里来几个孙儿辈的,小家伙们总顾不上洗手,就会跳上凳子品尝我做的美味。这回可不一样了,一小家伙拿起筷子夹起一口绿绿的菜往嘴里一送,随即“啪”地吐在桌上。侄儿赶紧上去责怪:“二爷爷为我们忙活了一天,你怎么能浪费呢!”小家伙嚷嚷:“爸爸,这是什么菜,好

苦啊,根本咽不下去嘛!”

原来,这天我特意准备的,是一桌以苦瓜为主菜的绿色食品。有凉拌苦瓜丝、苦瓜炒蛋、苦瓜炒木耳、苦瓜炒肉片不一而足,都能独具特色,独成一品。为了讨好孩子们的胃口,不至于味道太寡淡,我还做了苦瓜炖排骨汤,简直就成了苦瓜“全席”。我觉得苦瓜除了凉拌炒菜做汤,还可以和苹果、橙子等一起榨汁喝,水果的甜味中和苦瓜的清苦,口感自然就好一些。

我一直认为,夏天吃“苦”,比进补还要好,尤其对心脏则更好。母亲患有高血压和冠心病,便拿苦瓜用来食疗,她做苦瓜的方法非常简单:先切片,放盐渍出苦水后用水漂清,最后施以油盐佐料。苦瓜的维生素C含量很高,具有健脾、养胃、清心、护肝的疗效,能清热祛火、解毒明目、补气益精、止渴消暑的功效,还有降血糖、提高机体应激能力、保护心脏等作用。可见,食苦瓜,是大有益处的。

殊不知,苦夏是少不了要吃“苦”的,只有吃了“苦”,才会感觉生活的甘甜。有苦瓜相伴,在这炎热夏天品尝到了苦瓜的甜美肝肠。



影片推荐

为了丰富中老年人的精神文化生活,本版推荐一些故事曲折、生动、感人的影片,让中老年朋友体味与自己同龄的主人公对生活的坚守与追求。



喜盈门

地区:大陆

导演:赵焕章

演员:王书勤 温玉娟 王玉梅
洪学敏 于绍康 马晓伟

上映:1981年

简介:

二十世纪七十年代末,中国大陆某北方乡村。陈家这日正为仁武(马晓伟)与薛水莲(温玉娟)的新婚欢天喜地,仁武嫂子王强英(王书勤)见新婚排场及新娘子行头均强过自己当年,一面怨婆婆(王玉梅)偏心,一面吵着丈夫仁文也要水莲穿的涤纶绸裤,后又见小姑仁芳(洪学敏)也有涤纶绸裤料(仁芳男友所送),她更认准了婆婆眼里没她,吵闹着要婆婆一视同仁。婆婆无奈欲借钱买料好求媳妇定心,善心的水莲拿出自己的钱帮婆婆解围。这是强英无理取闹的第一步,其后她更做出试图拆散仁芳与男友、分家时强夺硬抢、分家后虐待爷爷(于绍康)等事,以致顺从听话的仁文也不再能将她忍受;但也是水莲体人顾家的开始…… ○妍语整理



花卉集锦

HUA HUI JI JIN

多肉植物太阳花也能开出一片花海!

○腾讯

每一位爱养花的朋友都希望能够拥有一个迷你的小花园,其实多肉盆栽也可以养爆阳台,开出一片花海。这里就为大家介绍一种多肉植物,可以实现你的梦想,它就是大花马齿苋——太阳花。

太阳花在农村非常的常见,墙头上都能够长得非常好,花期至少半年,花色繁多,花型美观。

太阳花养护起来非常容易上手,花色很多有单瓣、重瓣,混

合栽培效果很好,养在家中起到非常好的养护作用。它是一种多肉植物,生命力和适应能力非常强,而且非常容易开花,繁殖也非常简单,一根枝条就能够扦插一大盆。

它极耐贫瘠,一般的土壤都能适应,不过最好是排水性良好的砂质壤土特别的好。

太阳花非常喜欢温暖、光照足的环境,如果是避光的环境会影响生长。过冬的时候要搬到室内光照充足的地方,土壤保持稍干燥,这样就能够安全越冬。



茶事细语

CHA SHI XI YU

碧螺春,品的既是茶也是文化

○茶叶微刊

洞庭山在苏州古城西南40公里的太湖中,分为洞庭东山、洞庭西山,俗称东山、西山,有“天天有鱼虾,季季有花果”的美誉。

这里孕育着一种让人魂牵梦萦的茶叶,当地人叫它“吓煞人香”,民间最早叫“洞庭茶”,已有1000多年历史,早在隋唐时期即负盛名。

这里的茶树与枇杷、桔子、杨梅等果树交错相间,枝叶相连,根脉相通,才滋润了它“吓煞人”的香气。

清康熙三十八年仲春,皇帝下江南巡到苏州,巡抚知道康熙不爱铺张,就派人去东山买回了“吓煞人香”。皇帝望着烟波浩渺的太湖,品着

这鲜爽清香的绿茶,完全忘记了旅途的劳累,只是这“吓煞人香”的名字实在难登大雅之堂,皇帝便大笔一挥,亲自给它取了雅名:碧螺春。

色泽碧绿,卷曲如螺,产于明前春。从此,“碧螺春”便成了贡茶,名扬天下。

每逢三月中下旬,采茶姑娘在采茶前必先沐浴更衣,腰束布带,专拣一芽一叶的嫩头采摘,纳于怀中。

茶芽之细嫩,一斤干茶需要茶芽6-7万个,有“一斤碧螺春,四万春树芽”之说。每一缕最浓郁的茶香都源自千万滴最普通的汗水。

采茶时是一年中第一个繁忙的季节,也是第一个收获的季节。拣剔,手起手落,留下鲜嫩的芽芯。“手不离

茶,茶不离锅,揉中带炒,炒中有揉,炒揉结合”,如此,方成好茶。

在碧螺春上市的一个月里,大批茶客涌向洞庭东、西山的各种茶园、茶坊。采茶、赏茶、品茶、买茶,环太湖将成为天然的“大茶馆”。

当披毫青翠的碧螺春一投入水中,白色霜毫立即溶失,随后茶叶纷纷下沉,并由曲而伸展,仿佛绽苞吐翠,春染叶绿。

莫道醉人唯美酒,茶香入心亦醉人。头酌色淡、幽香、鲜雅;二酌翠绿、芬芳、味醇;三酌碧清、香郁、回甘。

在江南柔媚的时光中,品一口碧螺春,尝到的是洞庭东、西山上千年灵秀山水的精华。