

情怀满满的家宴压轴菜



没几天就是元宵节了。过节讲究家人团圆，和和美美的家宴必不可少。而说起家宴压轴菜，我们发现，有些朋友吃的是情谊，有些朋友吃的是回忆，有些朋友吃的是寓意。

全家盼望的如意菜

●于宾

春节里，家家都有自家用来讨口彩的如意菜，如黄豆芽油豆腐、塔菜炒冬笋、银丝菜拌冬笋香菇等，寓意来年事事如意。我喜欢我家的如意菜。

如意菜由十种菜组成，分别是荠菜、水笋、黄豆芽、油豆腐、黑木耳、干香菇、胡萝卜、咸菜、酱瓜、酱生姜。首先要把胡萝卜切丝晒三天，烧这个菜要把每一样菜都先烧一遍。其次把荠菜分成两半，水中放油烫熟，水笋放油、糖、少许酱油，烧熟，黄豆芽和油豆腐像平时一样烧，咸菜、酱生姜、酱瓜分别放油、糖炒一下，胡萝卜清炒起锅，香菇、黑木耳放油、盐烧熟，所有的菜都要烧得偏淡，最后起油锅，把所有烧好的菜放在一起烧，开锅烧

五分钟，目的是要把酱瓜、咸菜、酱生姜的味道烧出来，融合到其他素菜里。如意菜中的每一种菜都带着它的原味，荠菜绿绿的很糯，黄豆芽脆脆的很鲜，晒过胡萝卜甜甜的像牛肉干很有嚼劲，油豆腐嚼下去像小笼包一样饱含着汤汁……它们都含有一种姜的香味，咸菜的鲜味，更是你中有我，我中有你，这就是每年过年我们一家盼望的如意菜。

刮油水的糟水笋

●龚钦华

春节到了，90岁高龄的老妈早已不上灶台了。可她仍关心准备些什么菜。每次她都要问有没有刮油水的“糟水笋”。这老底子的上海人好讲究饮食搭配呢。

这糟水笋食材不多，烧起来也简单。我不仅学会，前几年看到亲友们喜欢，还发朋友圈秀成品。引来一波爱好厨艺的朋友们仿效。

我让他们先去买老大同的香糟，这糟水笋必要配这香糟。

有了香糟，再采购水笋，配冬笋片香

菇块。特别关照他们把香糟放纱布袋扎紧，避免烧煮时泄漏。起个油锅，就像一般炒菜那样烧，放虾子酱油、生抽、盐调味即可。

糟水笋是凉菜，盛起时香糟袋得一起放玻璃盛器，凉透了放冰箱冷藏。一般放在小年夜烧。

以前糟水笋在年夜饭里只是一道冷盘。糟的香、水笋的爽口、冬笋的鲜，常被亲友们赞不绝口。随着过年菜单的丰富，再后来我的冷盘菜单里就没了糟水笋。只在大家放下筷子说饱了饱了之后，再上这一盘糟水笋，给讲究健康之道的亲友们爽爽口。竟然每次都是光盘！生活条件好了的人们太需要刮油水了。从此，这道传承妈妈的糟水笋成了我家新年饭桌上最受欢迎的压轴菜。

记忆中的甜味豆

●阮芝贤

小时候，市面上供应食品不多，小孩喜欢的零食更是少之又少。为解馋，在一个寒假的春节前，我在同学家学会了做

甜味豆。

首先把买来的干蚕豆，浸在冷水中，几天后，等到豆粒发胖，蚕豆皮壳发软了，把靠近蚕豆黑嘴的一边豆壳剥去，只留下半个豆壳。再用清水洗去蚕豆身上滑黏的豆浆，放着沥干水后备用。然后在烧菜铁锅里放点菜油，把沥干的蚕豆放入微烫的油锅里，用小火炸到在皮肉都呈微黄色，把油炸过的蚕豆沥干油，装在碗里备用，然后，铁锅里留下一点点热油，待铁锅稍稍冷却后，倒入甜面酱，再倒入油炸过的蚕豆拌匀，一碗油光闪亮，香香脆脆的甜味豆就完成了。

在食物稀少的年代，甜味是我儿时的零食，春节里，也用来招待客人，所以它一直是我脑海中儿时的味道。



莛花弄草

微信教我种番茄

去年七月初的清晨，我在“老年大学回忆录写作班”的微信群中，看到一条种植番茄的公众号内容。图片上红彤彤的番茄让我动了心。

按照微信中的方法，我把一个小番茄切成六小片，横的平放在花盆的土壤中，浇上水。连续浇水八天后，番茄长出三棵小绿苗——发芽了，我兴奋极了。

每天清晨看着番茄那娇嫩的叶片，绿得那么新鲜，我开始给它增加营养，把吃剩下的酸奶瓶、牛奶瓶灌上水，第二天将这自制的“营养液”浇在土壤中。又过几天，发现细细的茎，根根有劲，长得神速，拿尺一量，啊！快40厘米长，有点摇摇晃晃了。钟点工正好看到，建议我要赶快搭个架子固定。于是，我们俩用筷子和绳子为番茄苗加固。

在微信中看到，番茄喜强光，属于阳生植物，充足的光照，能促进植株健康发育，为了能早日丰收，我把花盆移到阳台的玻璃窗下。

经过两个多月的精心呵护，番茄植株茁壮成长。九月的某一天，清晨浇水时，我看到番茄植株开了花，又过了三天，结了果，我一阵欣喜，赶紧数一数，一共有8个小番茄，我激动得忙拍照，发到微信朋友圈分享喜悦，大家都来鼓励我，开设阳台小菜园，绿色食品有利健康。

疯长的番茄植株，长到一米五六高时，用筷子支撑不住了。于是我用绳子把茎轻绑到竹竿上。为了加强营养，我又用喝剩下的茶叶水浇灌，过了一周，又有5个小番茄诞生了。

不料，番茄植株周围突然飞满了小虫。为了驱虫，我将一个小瓶子装上水，再滴入花露水，放在花盆旁，虽然驱虫效果好，但是味道很难闻。我灵机一动，改用白醋，虫子没有了，味道也好闻多了。

到了十一月底，番茄再也不结果了。细细数来，前后收获了32个小番茄。红红的番茄给家里增添了喜庆，也增添了美味。感谢微信上的好帖，让我学会了新技能。希望新年会有大丰收！马黛妮



庆元宵

图 视觉中国

主人出游，别让狗狗“留守”

——宠物托运经验分享

今年春节我们一家人到三亚过年，为了不让宠物狗贝贝孤苦伶仃地留守上海，我们把它一起带到了温暖的三亚。宠物狗托运需要哪些步骤？以下是我的经验。

一、宠物托运的费用

就目前来看，狗狗托运分为火车和飞机两种方式，价格在两百到六百元之间。当然，狗狗大小的区别，重量的不同，所在地或者目的地不同，都会影响到托运的价格。

二、宠物托运的流程

宠物托运一般是按照：免疫及消毒，订机票，动物检疫合格证明，托运最后是提取这一顺序来的。

1. 免疫及消毒

主人要带狗狗去医院注射狂犬疫苗，并同时领取宠物健康免疫证。另外还需要将宠物航空箱一起带过去，进行相应的器械消毒，并开具机械消毒证明。免疫证相当于我们的身份证健康证，最好

起飞前一个月去打疫苗，要不时间上可能来不及。

2. 订机票 主人需要提前跟航空公司联系，说明自己有要托运的宠物，并确认该航班有有氧舱，再确定机票。

3. 动物检疫合格证明 提前一天去宠物医院检查并开具证明。

4. 托运 在去赶飞机的这一段时间内，建议不要给狗狗喂食物，水也最好少喝，然后在进入机场之后给狗狗戴上口罩，拿出宠物健康免疫证和动物检疫合格证明，到机场内的国家动物检疫局进行检查和盖章。进行完检查之后，主人需要回到候机楼，在柜台进行办理托运的手续。

5. 提取 主人应在下飞机后第一时间前往行李领取处，将自己的行李跟狗狗领取回来。在出了机场之后将狗狗放出来，检查一下，如果狗狗的身体状况出现了一些问题，需要及时前往当地医院。白白



到大自然里学绘画

我觉得，要使退休后的精神文化生活过得充实有意义，在身体健康条件许可的前提下，可多参加一些旅游活动。旅途中除了用相机、手机拍照外，我总不忘背个画板和三脚架，顺便带上空白画册、彩笔，看到怡人的景致，就赶紧画下来，画得多了，手法也越来越熟练，技巧也越来越到位，这也是一种自娱自乐的好方法。

在这里，我要提醒老年朋友，学画风景画虽是举手之劳，但不要单枪匹马到处乱跑，也不要为了寻求“刺激”，斗胆跋涉深山老林人烟稀少之地，更不要抱着“探险”的心理去冒险。那次，我与几个朋友结伴来到广西桂林漓江之畔的叠彩山游玩写生，走着走着，我竟独自闯入一个名为“风洞”的景点，在巨风阵阵，寒气逼人的逆境下，我跨上一处岩石叠嶂的制高点画画，未料石头上长满青苔，脚未站稳就滑到水沟里去了，幸亏有救援人员及时把我抬到救生船上，终于脱险。还有一次，在浙江遂昌观看游客在湍急溪水里乘坐竹筏漂流，为了抓拍瞬间消逝的情景，我沿岸边拼命追赶竹筏，结果不慎头撞在一棵树上，眼镜撞得支离破碎，吃了不少苦头。

到大自然去学画，兴趣盎然，既能感受城乡发展日新月异的变化，开阔视野，又能沐浴天地之灵气，陶冶情操，何尝不是一件乐事呢？我们的生活是多姿多彩的，走出城市“水泥森林”，到天然氧吧吸吮新鲜空气，饱览美丽山川风情，边旅游边学画，也是有利身心健康的养生之道，至于画得好不好并不重要，尽情享受这个娱乐的过程足矣。

把迷人的风景摄入镜头、画成水彩画，带回家不仅仅是为了让亲朋好友来个“秀色可餐”的惊喜，而且也能当作赋诗作文的素材，建议有志趣的老年朋友不妨一试。当然，老年人外出学画画一定要注意安全，防止乐极生悲，这是必须强调的。

范正青