

阳台上的希望

王明新

搬了新家，又正好办理了退休手续，我打算在阳台上种点菜，一来可以改善生活，二来还能增加生活情趣。我找来一个泡沫箱，弄来泥土，作为试验田。

泡沫箱不大，种什么好呢？我最先想到的是香菜，在我的鲁西南老家又叫芫荽。作为一种调味品，做菜做汤，香菜都经常用到，却无需多。而香菜这东西却非常娇贵，买上一把，常常不等吃完就干掉或烂掉了，如果自己种，随吃随采，新鲜而又方便。

我把泡沫箱里的泥土弄碎耙平，浇透水，买来香菜的种子，按照上面的说明浸种，把浸好的种子撒进泡沫箱，上面再覆盖上一层细土，轻轻压实。每天早晨醒来的第一件事，就是看看有没有星星点点的新绿出现，隔上一两天在上面洒点水，以保持泥土的湿润。时间一天天过去，泡沫箱里始终没有“春”的消息，最终彻底失望。我以为是自己操作失当，重新买来种子，把泥土弄得更细，耙得更平，更加严格地浸种，一连种了三次，结果连一棵香菜的影子都没见着。后来种过大蒜，种过西红柿，都不成功。

我见小区里有野生的马齿苋，或长在绿地里，或长在路边，甚至在人行道

的砖缝里也长得不屈不挠，生命力是何其的顽强！小时候常去田野里挖野菜，马齿苋是很受我们欢迎的野菜之一，马齿苋的茎和叶都很嫩，尤其叶子堪称肥厚，马齿苋可以凉拌，也可以包包子，还可以晒干了留到冬天没菜的时候食用。现在生活好了，马齿苋已经不需要用来果腹，而作为食药两用的野菜，它升级为保健品或者调剂生活的食品。我想，马齿苋在砖缝里都可以生长，挖回家种在泡沫箱里肯定会长得更好。我捡粗壮的挖了一二十棵，带回家种在泡沫箱里，我每天观察，隔几天就浇一次水，刚种下去的时候马齿苋们有点发蔫，半死不活挣扎了几天，然后就集体自杀，一天天烂掉了。我想不明白，它们在砖缝里得不到多少水分，更难说营养，还常被别人践踏，竟然可以存活，在不缺营养不缺水的泡沫箱里为什么却活不了呢？

最初的热情被一点点消耗掉，我甚至打算放弃种菜。有一天，楼上的邻居大姐来串门，手里拿了几棵绿色的植物。她介绍说这是田七，插在土里就能活，长出五六片叶子的时候可以连茎一起剪下来食用，凉拌、清炒都可以，田七叶可以散淤止血，舒张血管，经常食用有很好的保健作用。我看它们连根都没有，就没当回事，丢在厨房的灶台上然后就忘了。第二天再看到它们的时候，已经发蔫，我于心不忍，把它们随便插

进泡沫箱里，浇了点水，让我没想到的是，它们一天天精神起来，没几天就长出了新叶，很快它们就在泡沫箱里长成一片翠绿。

大喜过望的我没舍得吃它们，而是找来几个弃用的花盆，松土、浇水，然后把剪下来的田七苗插进去，它们同样很快就活了，生长出一盆盆新绿，盈盈的很可爱。我大受鼓舞，一连种了好几盆，它们把阳台装点得充满了生气。后来我把喝过的茶叶，放入种了田七的泡沫箱和花盆，日积月累，茶叶越堆越厚，房间时时都飘散着淡淡的茶香，令人心旷神怡。

终于到了收获的时候，我剪下来小半筐田七苗，用开水过了一下后，放入一个白瓷盘中，白绿相映，如青花瓷般赏心悦目。按照邻居教我的方法，在翠绿的田七叶中拌入蒜蓉、香醋，调上食盐、香油，入口一尝，脆爽可口，果然好吃。

随着田七苗收获越来越多，我还发明了更多的吃法，自己轧的杂面条，煮得差不多后，放入田七苗，再放入新鲜去掉壳的虾，加生抽和盐，好吃又有营养。玉米粥中放生花生碎，熬得差不多的时候放入田七苗、生抽和胡椒粉，美味得能喝两碗还欲罢不能。

小小的田七苗，成就了我的种菜梦。人不管年老还是年轻，都要有梦，梦有大有小，一个个努力去实现就好。



我家厨房

丁汀

如何将西式咖啡调成适合个性口味和营

养的中西合璧式，也算是“老咖客”的我经常做的自娱自乐作业。多年来，因职业写作之故，晨起漱洗后的几块糕点和一杯咖啡已成“例行私事”。久而久之，先后抛弃了“伴侣”相调；并非怀疑植物脂末，只是其融合度不佳导致口感不适而弃之；继而筛选了东南亚诸国的“三合一”条包装咖啡，其过于浓烈的香精气和寡淡的人门级咖啡味，似乎更适合喝惯了大麦茶的年轻人，肯定不适“老克勒级”咖啡瘾君子。于是，忠告女儿，再也不要买“三合一”白咖啡之类，同样是孝敬之举，不如买点菲律宾的咖啡雄豆更少见而精的出色。

精炼的颗粒咖啡，日渐成为速溶的主角：英国的“麦斯威尔”，雀巢的重巢级，日本的职人、117，乃至云南的小豆，甚至猫屎咖啡，亦是有啥就尝，故有常换常新的口味。偶尔取俄罗斯咖啡粉速泡，或许是地域空旷、天气寒冷之故，总觉味淡。与此同时，轮番手磨多国知名咖啡豆，用一个意大利铝合金虹吸式咖啡壶煮开，再调入可以变化各种口味的时令食材，不失为时间充裕情景中的愉悦享受，可以满足不同季节味蕾和嗅觉对个性咖啡的气息和主体的欲望。

众口虽难调，但愿我的咖啡试新喝法，能给你带来口感全新的享受。

米汤咖啡 国人相信空腹吃咖啡伤胃不无道理，何况自己的老胃已非强壮级，于是，晨起一边烧泡饭粥时多加净水，一边准备咖啡配料：炼乳一勺，颗粒咖啡一勺，待泡饭笃出米汤时，即将米汤冲入，一杯不伤胃的米汤咖啡就成了，其口感糯滑，咖香醇厚，顿觉神清气爽。至于米汤对胃的其他作用，就不列数啦。

糖桂花咖啡 此款咖啡的启发来自桂花甜酒酿。去年十月，收集了半脸盆小院三棵金桂落下的桂花，其浓香醉人。采用“古法酿”自制糖桂花：按每百克桂花加5克绵白糖和盐的比例腌渍半小时，滗出花水后再加入300克碎冰糖（非机制冰糖，或蜂蜜、麦芽糖）拌匀装瓶，置阴凉处得三个月方可食用，这可急不得。

古法酿糖桂花有别于市售糖桂花，其花的浓香和厚粘的冰糖高度融合，甜香可口。在冲咖啡前，根据口味，放入一小勺，太多了会对冲咖啡的原味。这款糖桂花咖啡可谓中西合璧风味独特，如再加几滴威士忌，愉悦的口感就自知啦。要说明的是，这款咖啡更适合中老年脑力劳动者，糖尿病患者就无缘此口福了。

冬令进补咖啡 结合冬令进补习俗，食材以市售各种现磨营养粉（芝麻、核桃、南瓜子等）为辅料，在一杯咖啡中加入2勺为宜，太厚了影响早餐食欲。另外，可根据各自口味调入炼乳或鲜奶。此款咖啡在喝咖啡提神暖体的同时，又可完成冬令进补，尤其适合老年人。

『老咖客』的调味咖啡

家有萌宠

文刀

鼠年当然要来说说仓鼠宝宝，呆萌可爱，已经

成为许多朋友的家庭成员。在仓鼠的饲养过程中，卫生十分重要，许多朋友都在纠结，仓鼠能不能用水洗澡呢？今天就为大家介绍仓鼠洗澡方面的知识。

多数仓鼠天生怕水，毛比较密且柔软，所以是不能用水洗的，因为水洗后毛不易干，容易造成仓鼠生病，严重的话会死亡。

如何正确地给仓鼠洗澡？答案是用浴沙。

在盒子中铺一层浴沙，浴沙可以根据需求自由选择，然后将仓鼠轻轻抱起放进“浴室”中，很多仓鼠本能地会自动去翻滚刨沙子，有一些仓鼠不会，可以撒一点沙在仓鼠的背上，它会自动抖落身上的沙子。等仓鼠学会了如何抖沙后，可以引导它在浴沙里打滚。将手正面向向仓鼠，通常情况下仓鼠会凑过来用小爪子抱你的手，这时可以将它轻轻推下去，向左向右各移动一次，然后把手放开，让仓鼠自己翻身起来，几次之后仓鼠感受到了翻滚的乐趣就会主动洗澡了。

不过要记住，切勿撒太多沙子，不然沙子会深深地掉到小仓鼠的毛里，很难清理，不仅没有达到清洗的效果，反而适得其反。



老朋友

TP图

闭门翻“旧书”

陆家仕

昔日品茶，在茶馆看到一幅对联：“有事茶清待客，无事乱翻书”，这种境界真是美好，悠然自得，惬意舒适，令人向往。这段日子，为了响应国家“抗疫”号召，闭门不出，居然多了许多“乱翻书”的时间。

只要走进书房，书橱里那些以往“亲近”过一次或多次的“老书”立即变得活泼起来，常常令我难以取舍。有时，我还没有翻动它们，只是放在台灯下端详抚摸一番，那些书籍就有了灵气，像一个个导游，带领我踏上一条条妙趣横生的小径，走进历史事件、人物心理、时代风气或天象的变化中，让我浮想联翩。

每当我重温旧书，总会看到书中的道道折痕。那亲切的折痕有如齿印，是我嘴

书的印记。时间飞逝，我们留不住，但是看着这些深浅不一的折痕，不免穿梭于过去的时光，那旧人旧事的浮现，那书中畅游时的搁浅，往事历历在目，韵味悠悠。翻《山海经》，美丽的神鸟用嘴不停叼起树枝与石块填海，矢志不移的情景浮于眼前；览《庄子》，那鲲鹏展翅遨飞，从九万里的高空俯视人间，其中蕴涵的哲理可品味良久；而段成式的《酉阳杂俎》和孟元老的《东京梦华录》又分别像唐宋的“晚报全集”，顷刻间“穿越”到唐宋……

无事翻“旧书”，还因为经典中蕴含的诸多思想和哲理，值得反复品读。一本书，折痕越多，说明内容越出彩，可读性强；折痕越深，说明我曾无数次地潜心细读，领会精髓。经常翻阅，或多或少，你都会有新的发现，这也许就是“温故而知新”吧。