

下午的线上教研活动,让我感触颇深。尽管网络不给力,发言者的声音时断时续,但几十页PPT真材实料的干货,着实令人叹服。

说真的,这几天心绪颇不宁静,总觉得四面有高高围着的墙压过来。本本分分、安安静静地按照自己喜欢的方式做事,是开心的,可偏要你干这干那,既要成就万,还要服务乙,也不能怠慢丙。

比如,你得听一场和你关系不大的讲座,你得填一份毫无意义的表格,你得按照模板写一份形式主义的报告,你得上传一张轰轰烈烈工作的照片,你得参加一个可有可无的会议,你

孩子的初一暑假前,我和孩子爸被老师一同叫到学校,期末考试,孩子文化课总分名列全年级第二,可体育总分50分只得了7分。班主任老师告诉我们,体育在中考中的比重越来越大,希望我们引起重视。

这个体育分数的确让我们感到有些沉重。可我们知道,这是有客观原因的,孩子比同龄人小两岁。如果现在就要求他达标,有点难,可如果顺其自然,孩子早就播种在心中的考进重点高中的梦可能会因此受阻。

尽管那个暑假,高温天连连,但孩子丝毫没有退缩,他坚持每天锻炼,他是那么期待自己的体育成绩能在新学期有所突破。可骨感的现实很快击碎了期待,暑期最后一天的测试,50分的体育成绩他依然只能拿9分。那天考核完回家,他伤心地哭了。

我能读懂他眼泪中含着的失望、委屈、焦虑……我轻轻擦去了他脸上的泪水,张开双臂把他拥在了怀里。孩子情绪慢慢平静了下来。这时,书桌上那盆芦荟触发了我的灵感,我试探性地问他:“宝贝,要是当初搬家时不是你坚持要带上这盆芦荟,我们现在会不会特别遗憾?”泪痕未干的他坚定地地点头,然后小声地嘟囔着:“那我们就没有机会见到它花开时的惊艳了。”“你还记得这盆芦荟来我们家几年后才开花的?”他轻而肯定地说:“三年。”“芦荟三年才开出绚丽的花,当初你为什么对它不离不弃?”“因为我相信芦荟总有一天会开花,于是我在耐心等待。”“等待是一种美,往往会给人带来惊喜……”

我偷偷瞅了瞅孩子,发现一丝微笑不知何时已悄悄挂在他脸上了。是啊,芦荟开花要归功于他这位小园丁,为了养好这盆芦荟,他上网搜索养芦荟的科学方法,还用心记在笔记本上;为了改良芦荟的土壤,每次回乡下乡爷奶奶家,他都不忘带些草木灰回来,小心把他们拌匀在芦荟花盆的土壤中;一到节假日,他就会小心地搬出花盆,让芦荟尽情享受日光浴。在他的精心护理下,芦荟不仅长势旺盛,竟然在三年后的一天开出了美丽的花朵。我清楚记得,芦荟开花的那天,孩子欣喜若狂,迫不及待地打电话给远方的舅舅。舅舅是位植物学专家,他告诉孩子,芦荟不太容易开花,只有在湿度、温度、光线都适合的情况下,才会开出美丽的花。之后学校举行征文比赛,孩子根据自己养花经历写成的《迟来的芦荟花》一文,被评为全校特等奖。我还沉浸在对此件往事的幸福回忆中,突然,孩子站起身来,径直走向了芦荟旁,专注地打量着它……第二天早上,我在孩子书桌的玻璃板下看到了他新写的一句话:“体育,你慢慢来。春天开花,秋天结果,我要用时间和恒心去征服你。”我心头一热,犹如一阵和煦的春风拂过……

体育成绩的提高是一项系统工程,它跟孩子的年龄特点、身体素质、科学训练、意志品质等都有关系,不可能一蹴而就。在我的建议和鼓励下,孩子把设定的体育终极目标分解成了一个一个小目标,逐个去攻克。初二上学期,他的体育成绩拿到了20分;初二下学期,35分;初三上学期41分;中考体育考试,得了45分,重点高中梦最终凭借着出类拔萃的总成绩如愿以偿了。虽然与其他同学相比,他的体育成绩还有差距,可他已经开出了属于自己最美丽的花朵。

为人母13年来,我越发觉得养孩子好比养花,每一种花都有自己的花期,只是早晚不同。我要努力成为一位智慧的园丁,熟谙孩子的特点,顺其“长势”,细心呵护,看着他一点一点成长,淡然而自信地等待属于他最美的花期。

●国内邮发代号3-5/国外发行代号D694/全国各地邮局均可订阅/广告经营许可证书:3100020050030/社址:上海市威海路755号/邮编:200041/总机:021-22899999 转各部

●本报印刷:上海报业集团印务中心等,在国内外6个印点同时开印/上海灵石、上海龙吴、上海界龙/北京、香港、美国洛杉矶

●本报在21个国家地区发行海外版/美国、澳大利亚、加拿大、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、新西兰、尼日利亚、印度尼西亚、英国、德国、希腊、葡萄牙、捷克、瑞典、奥地利等

睛,怎么吃得消。今天,她要做一个主题的交流分享,几十页的课件,要花多少时间收集资料,然后分类、提炼、归纳、总结、制作课件。结束的时候,她跟

志在千里!

使人想起:穷且益坚,不坠青云之志!

使人想起鲁迅《一件小事》里的话:我这时突然感到一种异样的感觉,觉得他满身灰尘的后影,霎时高大了,而且愈走愈大,须仰视才见。而且他对于我,渐渐的又几乎变成一种威压,甚而至于要榨出皮袍下面藏着的“小”来。

我的“活力”这时大约有些凝滞了,坐着没有动。直到主持人宣布会议结束,我才惶惶然站起。

大仲马借基督山伯爵之口说:世界上无所谓幸福,也无所谓不幸。只有一种处境与另一种处境的相互比较。只有那些曾经在大海里抱着木板经历凄风苦雨的人,才能体会到幸福有多么的可贵。尽情地享受生命的快乐吧,永远记住,在上天揭开人类未来图景前,人类的智慧就包含在两个词中:等待和希望。

是啊,每个人的人生,都有诸多限制和不如意,我们也许无法控制发生什么,但是可以控制自己的情绪及心态。当我们主动选择自己的思考方式,就是把生命的主动权拿到了自己手上。积极正向地解读身边的人、身上的事,我们的人生一定会收到积极正向的反馈。如果我们在做决定前,能给自己一个冷静思考和处理的机会,给自己多一份耐心,凡事往好处想,人生也许就会少一份遗憾。

就像现在,宅家,也能有学习的机会。天天向上,不亦乐乎。

使人想起:老骥伏枥,

犹如徐徐清风,拂去了我眼前的雾霾;恰似涓涓细流,滋润了我干涸的心田。

这些分享,使憋闷的心灵变得舒畅了,使困倦的精神变得亢奋了,使狭隘的胸怀宽广了。



闭户日长,华发杂如蓬头。试用剃须刀修了下鬓角,反而有些破相。内子嗤嗤:“我来剃,省钱又省心。”踌躇之际,伊已拿出家生,说调在第三挡,按住首节,铮铮丝落。五分钟不到,伊呵呵地说好了。我追看照镜子,光头不是,板寸不像是,活脱一员齿豁头童。原来这个三挡是3mm。中国的男人素重头面的尊严。头发是父母所赐不可损毁。内心冒出几丝惶恐,我仿佛成了鲁迅笔下的小尼姑,大庭广众之下,被阿Q摸了新剃的头皮。

头发也是励志的题材,春秋战国时期,越王勾践被吴王夫差灭了国。刻骨铭心的越王,削发明志,卧薪尝胆。宿茅屋,舔苦胆,十年以

羊湖在哪儿?在西藏。马江在哪儿?在福建。牛河在哪儿?在餐桌!牛河的全称是:干炒牛肉沙河米粉。八个字,前四个没问题,后两个也没问题,只有“沙河”两字需要稍微解释一下:那是广州市天和区所辖街道的名称。沙河米粉,自然是指沙河出产的米制品。其卖点在于:取白云山上九龙泉水泡大米,磨成粉浆蒸制,切条而成。

有人考证,沙河粉在1860年传入马来西亚;民初时沙河镇的米粉已远近闻名,诞生了一批河粉名店……

据称,著名的桂林米粉,便是受了沙河米粉的衣钵。我不知道广西人能不能接受这种说法。既成的事实是:沙河米粉传统制作技艺,于2021年5月24日被国务院批准列入第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录,其江湖地位从此难以撼动。

天下米粉,好泉+好米的制作模式,多了去了。卖点与亮点,有时两者未必通用。

不管怎样,桂林米粉与牛河在烹饪方式上的区别很大——前者水煮,后者干炒;温州的炒粉干和广州的牛河在烹饪方式上接近,不过在形状上又有不同——前者细圆,后者宽扁;陕甘的凉皮与牛河在形状上有点相像了,可是吃法差异太大——前者凉拌,后者热烧。

河粉应当不比桂林米粉、陕甘凉皮的口味来得差,然而,它的光芒被“亲戚们”所掩,名气不见得昭彰天下。

饶是这样,河粉借助于牛肉,得力于干炒,脱颖而出且走出独立行情,不能不说它自带王者之风,让所有想搭它顺风车的各路米粉相形见绌。

牛河=米粉+干炒+牛肉?想简单了!许多人喜欢吃沙,恐怕一生没有亲手操作过,因为确实颇有难度——光把油、酱油均匀、完整地“涂抹”到每一根面条上便让人犯难,更别说让每一根面条既嫩又挺;同样的,一份色香味形俱全的炒年糕,不僵不糊,是那么容易措手的吗?

炒面、炒年糕都搞不定,还想染指干炒牛河,未免有点托大:你以为自己在油余龙虾片呢?

2021年11月2日出版的《广州日报》一则“本报讯”说:第四届粤港澳大湾区“粤菜师傅”技能大赛在汕头举办,其

最近是枇杷上市的时节。枇杷又称芦橘、金丸,它“备四时之气”,在古代被誉

为吉祥之物,寓意美满富裕。从古至今,许多文人墨客青睐过枇杷,留下了不少以枇杷为题材的水墨画、诗歌。

从唐代的杜甫、白居易、元稹到宋代的陆游、戴复古、梅尧臣等诗人都曾以枇杷入诗,吟咏出自各自的境遇和心情。大诗人杜甫在漂泊离乱的生活里写出了许多脍炙人口的诗篇,他在《田舍》这首诗中,描写了平静的乡野景色,写到枇杷

风格淡泊恬静,寄托了诗人对田园生活美好的向往。而宋代梅尧臣的一首写枇杷的诗《隐静遗枇杷》却别有情趣:“五月枇杷实,青青味尚酸。猕猴定撩乱,欲待热应难。”诗中虽然没有描写枇杷成熟时的景象,却写出了作者等候吃枇杷的心情,情趣入胜。

近现代画坛大家齐白石在为自己画的《画枇杷》一图中也题过几句诗:“压尝世味况枇杷,任汝黄金压

过极了,整天躲在家里。为了不让布莱恩成为学校里唯一的光头男孩,他的好朋友们,一个接一个地把头发剃光了,第四天清晨,蜂拥到布莱恩家门口,大声叫着布莱恩的名字一起上学。孩子们用行动实践了人类的善行。

刚说着,微信群中有位“团长”,发来了一组照片,花园中心亭子中,有人在理发。“各位亲们,现在有外科医生为大家提供志愿理发,男女不论,二十元一位,七十岁以上免单。”我调侃着对内子说:“这世界上那么多人,多幸运,我有我们,我们有个家。既然不能在阳台看美女了,就陪汝下厨可乎?”负了樱花,约了桃花。上海转来,你在我,我也在。

中干炒牛河、潮汕牛肉丸、客家腌面成为指定项目。“干炒牛河”在粤菜中的地位、权重以及相当高的技术准入门槛,于此可见一斑。

其实要找旁证也不难。张国荣主演的《满汉全席》一片中,罗家英饰演酒楼老板欧兆丰。欧老板属于中国著名大宴满汉全席的赵派传人,在牛派传人黄荣找上门来用制作“干炒牛河”进行挑战时,他直言相告:“厨房里有两样最考师傅,一个是干炒牛河,一个是咕咾肉。干炒牛河难就难在火候……”意思是“你行吗?”

那么,这个“火候”究竟难在何处?“有镬气(超过200摄氏度)进行烹调时,食物便会发生焦化反应及美拉德反应(又称非酶棕色化反应)等。为了获得这个效果,人们常用大量食油来提高食物的镬气。”

问题在于,偏偏干炒牛河的用油量必须控制得恰如其分:油太多,河粉会腻;油太少,河粉易焦。一份合格的牛河吃完,满口滋润而盆底少有油渍。

在外行看来,猛火快炒,意味着动作一定会很大、很飘。其实不然,有经验的大厨操作时形体可以表现 outcomes 足以令人眼花缭乱的观赏性,但手势一直保持极稳的状态,因为他知道,无谓的四肢乱颤只会导致河粉支离破碎,丢了卖相。

要保证河粉不干不腻、牛肉不老不渣、豆芽不蔫不生,酱色不淡不深,镬气必须到位,否则品质肯定欠佳。

而我对干牛河还有一种特别期待,就是牛肉滑嫩且数量占比不下20%,要呈现出“铺满”的视觉效果。我印象极为深刻的一次品尝牛河,是多年前在一家锦江之星餐厅吃饭,大概时间已晚,我等属于“两间余一卒”的不速之客。与其浪费,不如做好记人,大厨索性把厨房间剩余的牛肉一股脑儿地匀给了这些让人讨厌的“最后的晚餐”者。

我知道,先前那种可遇而不可求的享受,现在遇不到更求不到了——牛河里的牛肉啊,正所谓“泥‘牛’入‘河’无消息”也。

树斜。经过白砂淡千颗,始知不负隔年花。”这首咏叹枇杷的诗抒发了画家阅尽沧

桑,却不忘吃枇杷的好心情。从中,也让人增长了有关枇杷树的知识,原来,枇杷开花是在十月、十一月,结果却在次年的五六月。可见为酝酿一场甜蜜,需经历严冬以及春寒料峭的考验。近代海派诗书画大家吴昌硕也有描绘枇杷的诗:“五月天热捣葛衣,家家芦橘黄且肥。鸟疑金弹不敢啄,忍饥空向林间飞。”鸟儿缘何不啄枇杷呢?诗人在题记中已作了叙述。原来,除了季节对枇杷的成熟起到了很重要的作用,枇杷本身的品种也是关键。

恕我孤陋寡闻,我只知道好的枇杷长在姑苏洞庭东山和西山。枇杷上市时节曾去过洞庭东山西山几次,口感果然不错。如今,各地都有引进东山西山的枇杷,更有人创建了生态枇杷园,他们不使用化肥,结出的枇杷更香甜可口。



●国内邮发代号3-5/国外发行代号D694/全国各地邮局均可订阅/广告经营许可证书:3100020050030/社址:上海市威海路755号/邮编:200041/总机:021-22899999 转各部

●本报印刷:上海报业集团印务中心等,在国内外6个印点同时开印/上海灵石、上海龙吴、上海界龙/北京、香港、美国洛杉矶

●本报在21个国家地区发行海外版/美国、澳大利亚、加拿大、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、新西兰、尼日利亚、印度尼西亚、英国、德国、希腊、葡萄牙、捷克、瑞典、奥地利等