

肉麦饼

金飞龙

圆圆的肉麦饼，永康人普遍喜欢，武义、柳城人也爱吃爱做，也是我们一家人的共好。

我们家做的肉麦饼好吃，不是吹牛。刚出锅时，微微的香味，用筷子在饼边戳个小洞，香气喷涌而出，美味立马弥漫空间，口水会禁不住分泌。咬一口，那肥肉熔化成油的香，干菜伴着瘦肉的香，同时迸发，突破味蕾的防线，直入胃肠，那香爽令人难忘。

听长辈说，我爷爷的哥哥秀德，在桐琴街头卖肉麦饼为业。他烙的肉麦饼是全镇最好的，买他的饼要排队。

秀德的麦饼有讲究。面粉要白要细有筋道；干菜不咸不淡不粗不细，非雪里蕻不要；肉必须五花相间，取之腰条；锅必须铁水浇制且平底，火必须是硬木烧制的白炭烤。做工也很细腻，和面不可软不可硬，和好还要醒一醒，擀皮要圆要薄要均匀；肉要手工切，干菜和肉比例很重要，红（瘦肉）、白（肥肉）、黑（干菜）三色等分，咸淡

恰到好处；捏合时不多不少每饼36褶；微火烘烤，锅不热饼不放入，入锅后饼皮微黄再翻转。

这时我才明白，我们家几代人都喜爱肉麦饼，原来也是遗传。

早年我家是裁缝，不种麦，但无论麦子多贵，总还是要买的。买了麦子拿到磨坊磨成细粉，再买干菜与肉。兄弟姐妹就围着锅台看妈妈或外婆烙饼。饼一出锅，一双双小眼睛咕嘟噜一齐射向砧板，妈妈把切成数块的饼分给兄弟姐妹。我们那时候开心幸福的样子至今难以忘怀。

之后，我们相继外出工作，心里却总忘不了妈妈的肉麦饼。每当回家，妈妈、外婆就要给大家烙肉麦饼，吃完每人还要带几个。假如是偶尔回家，自家不烙饼，妈妈也要到街上买几个。久之，团聚有饼竟成了家之习俗。

多年后，外婆走了，妈妈不会做了，想吃肉麦饼就难了。我们后辈就按照长辈讲

的，以及看着外婆以前怎么做的印象，自己动手烙肉麦饼。起初没有平锅，没有炭火，都做得不大好，后来改用旧高压锅，做出来的饼终于不再外焦里生，但味道总不如外婆的。后来有了恒温电饼锅，一个弟弟给所有小家庭都买了一口，设备好了，加之反复操练，兄弟姐妹们一个个手艺越来越精。

妈妈离世好几年了，我们回老家烙肉麦饼的习惯没变，但负责烙肉麦饼的人变成了姐姐和妹妹。现在姐姐妹妹也已古稀，烙饼有点累了，欣喜的是小辈中出现了大爷爷秀德的传人。她烙的肉麦饼不仅闻名邻里，还名扬永康肉麦饼行。

现在我们的家，不再是兄弟姐妹众多的一个大家，而是一个个小家相互联结的网状大家庭。子女回父母家必须有饼，这一传统已代代沿袭，如今又多了一个传承，即到哪户小家，那个小家必以烙肉麦饼招待。

（据《浙江老年报》）

煤油灯的记忆

朱帮义

上世纪五六十年代，我们村的生活和经济条件相对落后，走的是土路，住的是茅草房，村里不通电，没有路灯，夜晚漆黑一片，乡亲们使用的照明灯具就靠一盏煤油灯。所以，煤油灯就成了我的深刻记忆。

煤油灯造型别致，底座是个圆盘，中间是一圆状立柱，立柱的上端托顶着一个像碗状的盛油的器皿，里面盛放燃油，油里放入一根用棉花或纱线搓捻的灯芯，灯芯的一端露出油面2厘米，照明时用火柴点燃灯捻，小油灯立马亮了起来。母亲是一位地道的农家妇女，她每天辛勤劳作，农忙季节白天同父亲一起去田里干农活，犁耙、播种、施肥、管理、收割庄稼；夜晚与煤油灯为伴，纺花、织布，为全家人缝补衣服。家里的煤油灯，是母亲的重要照明工具。

我生来胆小，天一黑就不敢出门玩耍，农忙的夏秋季节，白天大人们干不完的活儿，晚上会挑灯夜战，如捡棉花、择花生、剥玉米等，我会帮助大人干一些力所能及的事，哪里光线暗了，我就提着煤油灯去帮着照明。到了冬天，昼短夜长，母亲晚上干活，我就坐在她的身边或躺在煤油灯边，为了方便母亲操作，我就不停地把灯捻拨亮一些，去掉灯芯上的黑渣，有时看到灯里没油了，就主动往油灯里添油。“我的儿子真有眼色，会帮妈妈干活了。”每次听到母亲的表扬，我心里乐滋滋的。母亲晚上纺棉花、织土布，一干就是大半夜，那时候没钟表，也不知道几点了，我听着嗡嗡的纺花声，不知不觉就进入了梦乡。

我8岁那年开始上小学，白天上课，放学后老师也会留一些作业晚上做，家里只有一盏小煤油灯，那是母亲的专用品。为了解决我写作业用灯的问题，父亲找来一个墨水瓶，刷洗干净，放入一些煤油，再用铁皮做个圆筒，用纱线做捻穿入筒中，一个简单漂亮的小煤油灯就做好了。后来，煤油灯头上安装了玻璃灯罩，既增加了亮度又防风，大大提高了使用效率。

改革开放后，农村发生了翻天覆地的变化，村里修了水泥路，路两侧安装了路灯，破旧的茅草屋不见了，家家盖起了小洋楼，卧室、客厅、厨房、洗手间的照明灯五颜六色，过去那昏暗无光的煤油灯时代一去不复返。

（据《焦作晚报》）

从减肥看人生

张君燕

人生最痛苦的事情是什么？

辛辛苦苦节食加锻炼半个月，好不容易减掉几斤肉，一个忍不住放开吃一顿，立马打回原形。有过减肥经历的人恐怕都有这种感受，减一两难于上青天，可增一斤却易如反掌。难怪很多人会坚持不下去，灰心丧气，甚至放弃。

减肥是一个漫长的过程，除了毅力和耐心之外，更重要的是坚持。见过很多声称“月瘦二十斤”，甚至可以“立竿见影”的减肥宣传，听起来非常诱人，仿佛从他们那里出来，立刻就能变得又瘦又美。但无数事实告诉我们，这种所谓的“快速瘦身”，要么立刻反弹，要么以健康为代价，总归得不偿失。

最简单的减肥办法莫过于管住嘴、迈开腿。很多人做不到，并不是因为技术难度

高，而是因为太慢。在这个过程中，还要抵御体重不断迂回反弹对你的考验。但这本来就不是着急的事情，需要沉住气，日复一日地去做，一直重复到成为一种习惯，到了一定阶段，自然而然就瘦了下来。

有个朋友就是如此瘦下来的。他不像有些人那样，一开始疯狂锻炼、疯狂节食，但三分钟热度过后就偃旗息鼓。从决定开始减肥的那一天，他就制定了锻炼计划和饮食计划，然后有条不紊地照章执行。中间当然有过小小的放纵，体重也毫不留情面地予以回击。他不急不恼，继续坚持。就这样几年后，在所有人的不知不觉中，他从一个大胖子变成了一名身材精干的男子。

朋友们争着向他讨教“经验”，他笑，如果说真的有秘诀，那只有一个，就是不能

急。他说，还记得小学课本上在池里一边注水一边放水的数学题吗？小时候气得抓狂，怎么可能有这么疯狂的管理员？一边注水一边放水，什么时候水池才能装满水呢？现在想来，用这个来比喻减肥的经过真的再恰当不过了。

其实人生也是这样。很多人期待突然的改变，渴望短时间内甚至一夜之间就能达到某种目标，或者成为另一个全新的自己。不！从来没有这种事。如果说我们的人生是一个蓄水池，那么，每个人都毫无例外地经历着一边注水一边放水的生活。一边减，一边加，正因为会减，我们才更要努力地加，然后在加与减不断的较量中，艰难而缓慢地接近目标。但这就是人生，这就是我们生活的意义。

（据《银川晚报》）