

# 念乡音·思故乡

◎闫泽宇(河南平顶山)

求学在外,远离故土;游子思乡,情深意切。

耳畔的无尽嘈杂,让我无暇、无感去过耳。闭上眼睛,聆听那让我魂牵梦萦、记忆犹新的乡音……

“喔……”,寂寥悠长的鸡鸣声,打破了乡村的宁静。渐渐地,“哔哩哔哩”的烧锅声响起,家家户户的上空升起了炊烟,乡村在慢慢地苏醒。人们拿着锄头、镰刀,三五成群地交谈,欢声笑语地向田地走去;紧随其后的羊群“咩咩”作响,呼吸着清新的空气,沐浴在微微的晨光之中。

听,这是商贩们的吆喝声,  
听,这是孩子们的阵阵读书声,  
听,这是老人们收音机里的戏曲声,  
听……

黄昏,夕阳在小院前的台阶上若隐若现。娃娃们一齐涌到村北,荡着秋千,银铃般的笑声飘荡在村落。又依稀听到了交谈中的笑语声,劳作一天的人们端着满满的饭碗,或蹲在门前,或坐在树下,时而抬头与邻邻欢愉交谈,时而低头品尝美味饭菜。每当这时,我总会跑去和哥哥一起捉泥鳅,即使弄得满身是泥,也挡不住内心的喜悦。而奶奶常常坐在石板上,拍打着双腿,吆喝着我的乳名,“宇儿、宇儿,快快回家吃饭喽”。

几重烟雨几重山,几段春秋几风帆,几声乡思几声寒。  
求学在外,  
乡音,从未遥远;  
故乡,从未离开。



# 节约粮食,我家有妙招

◎张君燕(河南博爱)

看新闻说现在提倡节约粮食,很多地方已经踊跃响应起来,有地方提倡,上馆子实行“N-1”点菜法,菜的数量比人数少一个,比如6个人吃饭只点5道菜,或者更少,不够再添。很多网友说,这个方法挺好,可以杜绝浪费。我也表示认同,但吃货的思考方式让我的脑子里跳出一个画面:菜倒是只有5道,但个个用大盆装着——这也吃不完啊!

其实我想象出来的画面并不是没有根据的。在我们北方大多数地方,不管是家里还是饭馆,菜量都大得惊人,更有很多菜是直接大盆装的。很多外地人,尤其是南方人初次来北方的饭馆点菜,都闹过不少笑话。我有个南方朋友就是如此,一次去吃火锅,她不听我的劝告,执意要点两道凉菜。等“开胃小菜”上来后,朋友的顿时愣住了,满满两大盘,怕是当作主食吃都吃不完!

可能是受饮食文化的熏陶,再加上我妈的言传身教,我做饭也是特别“豪爽”,家里的盘子最小都是十寸的,其他餐具也都以“盆”居多。做饭时,一道菜就是满满一大盆。因为菜的量足够大,很多时候就只做一道菜,顶多两道。这样做当然有这样做的好处,用我妈的话说这样“简单、省事,还实惠”,但缺点是容易腻,而且口味单一,营养不够全面,最后剩下,难免会造成浪费。

“想要吃饱,而且还不浪费,很简单呀!减少菜的分量,增加菜的数量。”听了我的困惑,老公笑着说。对呀,一道菜再好吃,吃多了也会吃不下,但换一道菜,可能又可以吃几口,而且量少,到最后不容易剩下。

为了节约粮食,我和老公决定改变家里的饮食习惯,按照他说的做。我们把所有大容量的餐具收了起来,换成了小容量的“精致”餐具。每次去买

菜的时候,尽量多买一些种类,每个种类少称一点,够吃一两顿就行,省得一次买太多,放坏了浪费。实行计划的第一天,我和老公做了四道菜,一道小炒肉,一道韭菜炒鸡蛋,一道凉拌松花蛋,一道蚝油生菜。每道菜都用小盘子装着,儿子说“几口就能吃完”。习惯了用大盆装菜,这么一点菜看起来似乎不够吃,但真吃起来,发现刚刚好,实现了“光盘”。

习惯了“多样少量”的做菜方式后,我们每顿饭都吃得很满足,而且因为营养均衡、搭配合理,儿子的体重不知不觉减轻了不少呢!偶尔点个外卖,我们也不再像以前那样瞎点一气,而是三个人分别点不同的食物,吃一半后再换着吃,这样能一次吃到所有喜欢的食物,而且一点儿都没浪费。

其实,节省粮食不必拘泥于一些数字,找到适合自己的方法才是最重要的。我家的小妙招,就挺好。

助力经济振兴 筑梦品质生活

# 2020 平顶山市 秋季 房展会

## 即将启幕

时间:9月11日—9月13日 地点:市区鹰城广场

主办单位:平顶山市房产事务服务中心 平顶山日报社

承办单位:平顶山市房地产业协会

媒体支持:平顶山日报 平顶山晚报 平顶山新闻网  
平顶山传媒客户端 平顶山微报 掌上鹰城  
平顶山手机报

咨询电话:市房产中心 2636032 平顶山日报社 18837579995