



# 中秋节将至 肖云这么为家人做月饼

□本报记者 高红侠 文/图

中秋节临近,月饼是这个节日不可或缺的食品。为了让家人吃得放心,心灵手巧的市民肖云开动脑筋,动手自制软糯的果蔬馅冰皮月饼和即食月饼,无需烘焙,远离高油、高糖。在制作过程中,不仅给自己和家人带来了乐趣,还把快乐分享给身边的人。

## 倡导健康饮食,自制冰皮月饼

今年61岁的肖云,是新华区团结路小学的一名退休教师,家住市区建设路东段和园小区。9月14日上午9点多,走进肖云家里,两居室收拾得格外整洁,物品摆放井井有条。客厅茶几上放着青苹果、黄桃、南瓜、紫薯四种口味的月饼馅,旁边是用西米粉揉成的面团和熟山药泥,准备工作已就绪。“花好月圆、月满乾坤……”月饼模具一应俱全。

“合理利用时间,咱们先来做冰皮月饼。”肖云说着从面盆里拿出一团西米团,揉成圆球状,在西米团中间捏出一个凹槽,然后将提前准备好的熟紫薯或南瓜馅填入其中,封口,放入月饼模具内按压。一会儿工夫,十几个冰皮月饼就做好了。“这个好熟,上锅蒸20至25分钟就好了。”蒸月饼的间隙,她又动手做起了即食月饼。即食月饼以熟的铁棍山药泥作皮,加入蒸熟的青苹果或黄桃丁为馅,做成后可直接食用。“自制月饼最大的特点是避免了高油、高糖,更利于身体健康。”肖云说。

## 退休后重拾老手艺

肖云的父母是双职工,平时工作较忙,母亲厨艺不错,一有空闲就为家人做好吃的。排行老大的她非常懂事,经常帮父母做一些家务。一来二去,年纪不大的她练就一双巧手,织毛衣、做衣服、做饭,样样都会。成家后,她自己裁剪,为自己和家人做衣服、织毛衣、毛裤,节假日为家人做各种花样的饭菜。“我儿子12岁之前都是穿我给他做的衣服。”回忆起往事,肖云一脸幸福。任教期间,她多年担任班主任,全身心扑在教学上,做饭的手艺被暂时搁置。

2015年肖云退休后,把重心转移到家庭中来。不喜欢户外活动的她,整天宅在家里,养养多肉植物、摆弄摆弄编织,在网上购买各种生活用品,过得有滋有味。近年来,随着生活水平的不断提高,身边的人不时出现“三高”。为了家人的健康饮食,她重拾手艺,一日三餐变着花样做各种色香味俱全的饭菜,尽量做到低盐、低油、低糖。

2020年新冠肺炎疫情期间,她带着4岁的孙子一起用水果、蔬菜做拼盘,用红萝卜等食材做雕刻,将一些蔬菜或水果榨汁和面做成花馍,受到家人的欢迎,分享到微信朋友圈后收获不少点赞。她跟着网络视频学做比萨、手抓饼等,在边学边做中,找到不少生活乐趣。“对颜色的搭配,得益于我小时候跟着父亲学画画的经历。”肖云说,父亲酷爱画画,她从小受到父亲熏陶。

去年中秋节前,她跟着网上视频学



肖云向记者展示蒸熟的冰皮月饼

做传统月饼,材料中加入一些糖、油和一些食用添加剂,做成后虽然口感可以,但她担心传统月饼高油、高糖、不易消化。前段时间,她在网上看到有人做冰皮月饼,就试着做,并将一些食材进行“改良”,食用油弃之不用,白糖或糖粉用少量麦芽糖代替,又以老人和孩子

喜欢吃的南瓜、山药、紫薯等做原材料,制作成冰皮月饼和即食月饼后,送给亲朋好友品尝。

马上该过中秋节了,她准备再试做几种口味,让身边更多的人分享她的快乐。肖云笑言:“退休后,我希望以不同的形式体现自己的价值。”

# 六旬老人田书峰 香包剪纸不离手



田书峰老人的部分香包作品和剪纸作品



□本报记者 李霞 文/图

岁月会厚待每一位热爱生活的人,退休之后,乐活自由的人生才算真正开始。这不,家住湛河区轻工路街道沁园社区的64岁老人田书峰,靠着娴熟的做香包和剪纸技艺,将自己的退休生活安排得有滋有味,格外充实。

吉祥喜庆的金元宝、憨态可掬的小熊猫、挂着流苏的灵动小金鱼……9月15日,走进田书峰家,一进门,一股药香扑鼻而来,顿时让人神清气爽。进门的一个小架子上,挂满了各种样式的香

包,个个做工精美、针脚细密、线条流畅、栩栩如生。田书峰说:“香包里有薄荷、艾草等10多种香料,满屋子的药香都是它们发出来的。”

田书峰是原造纸厂的退休职工,从小就喜欢跟有着一手针线活儿的姥姥学绣花,学做香包、虎头鞋、小孩帽子等送给亲朋好友。退休之后,她又“重操旧业”,每天用碎布、剪刀变着花样做各种香包,越做越上瘾,如今已是“一天不动针线就浑身不得劲”。

老人虽已年过六旬,可手上的功夫却丝毫不减当年。只见她戴上老花

镜,现场演示一个简单香包的做法。“先把这块布对折,剪成小老鼠形状,然后将一边缝上,在里面塞入棉花和香料……”田书峰边说边演示,10多分钟,一个简单的小老鼠香包就做好了。

在众多香包中,一个小牛图案、个头有小孩枕头大小的巨型香包格外引人注目。老人说,做普通香包容易,可要将香包做得样式新颖,图案栩栩如生却需要下一番大功夫,没有耐心和细心是做不成的。比如做这个小牛图案的大香包,她从最初的构思、剪样、粘贴缝合、装香料、上丝线、绣花装饰、挂吊坠

等,花了近一个月时间。

“如今大家买的香包很多是机器做的,很少有人会费时费力手工去做了,我也跟孩子们说过,希望他们好好学学,可他们都没有兴趣。”老人说这话时,心情有些低落,她觉得自己这门传统老手艺,如果丢了的话会很可惜,如果谁想学,都可以找她。

《喜迎国庆》、《嫦娥奔月》、《奥运健儿》、《花开富贵》……田书峰老人还对剪纸情有独钟。在她家中客厅的墙壁上,挂满了她大大小小的剪纸作品。

在田书峰看来,剪纸不仅是一门技术活,更是一门艺术活。需要技术和心境相融合,全身心地投入。老人笑言,有时她正睡觉,忽然灵感来了,她会急忙从床上爬起来创作,尽兴时甚至能忘记了吃饭,忘记了时间。

老人的好友李万里说,别看田书峰老人年纪大了,可她对自己的作品要求很高,总是不满意,经常研读别人的剪纸作品,细心观察生活中的花鸟虫草等,以便开阔思路,创作出有新意的剪纸作品。

据沁园社区党委书记许伟刚介绍,田书峰是社区里的剪纸名人,街坊邻居中越来越多的人对剪纸产生了兴趣,今年8月份,社区专门开设了“剪纸课堂”,邀请田书峰给大家上手工剪纸课。近段时间,社区还准备为她专门办一场个人剪纸作品展。

有才邀您秀出来

联系电话:4940000