

# 家常菜为何对胃口

说起饮食,大家都有过这样一个体验,饭店的菜看再丰盛,也不如家里吃得舒服自在。

为什么便宜的家常菜反而会让你好受呢?因为人的肠胃,实在是非常脆弱的,它真的离不开饮食,但却受不了太强的刺激。

家常菜嘛,通常都不那么讲究,所以各种刺激肠胃的调味品,当然就放得少了。再有,一般的家庭通常不会顿顿都是大鱼大肉的。这样一来,油腻自然就少了,当然也就好消化。人的肠胃也讲究适应,天天在家里吃饭,虽然简单,但却已经适应了。

饭店就不一样,口味总是很重。人家招揽生意,靠的是口感好,味道好客人才会愿意去。可是,你挑选饭店店的是嘴,是舌头,你问过你的肠胃吗?当你大呼过瘾的时候,有没有想过,你的肠胃已经承受不住,快出问题了呢?人们常说,老吃饭店能吃饱胃病来,就是因为肠胃受不了接二连三的刺激呀。

据说,搞餐饮的人最了解人的健康,最知道人的肠胃需要什么。可是知道又有什么用?总不能因为肠

胃需要家常菜,他们就把客人都赶回家去吃老婆做的饭吧?虽然满街的饭馆都打着“家常菜”的招牌,可如果真把菜的味道做淡了,人家吃得还不爽,下回谁还再来呀?这也不能怪人家故意损害客人的健康,是客人自己不要自己的健康,只要爽就

还有一个问题,就是火候。人们常说,饭店的厨子水平多高呀,他们还能掌握不好火候?其实不一定。大家都知道,饭店一到了饭时,要招呼的客人可不止是你一桌,那就得讲究一个“快”。可菜做不熟不能往上调呀,所以就提前准备好半成品,谁一点菜,搁锅里一扒拉就得。家里做菜都有这样一个经验,切好了菜如果不立刻炒,味道就会不那么新鲜。饭店那些半成品,少说也得放上个把钟头了,味道当然和新鲜的不一样的。为了弥补,他们就只能加重调料的分量。这样一来,有益健康的成分就少了,刺激肠胃的成分就多了。

也因为讲究“快”,所以饭店的菜看通常都有点“欠火”。就那么多灶眼那么多厨师,忙不过来,就只能加快速度。对人的肠胃来说,火候越足越容易消化,可饭店缺的就是这个火候。

中国人下馆子还有一个习惯,就是喜欢在饭桌上谈事,所谓“酒杯一端,好话好办”。古人讲的是“食不言,寝不语”,因为吃饭要给肠胃增加负担,血液要往肠胃流动。如果边吃边聊,需要思考,血就流上大脑了,肠胃必然供血不足。古人为了健康考虑,建议吃饭的时候少说甚至不说。用这个标准来衡量现代人的饮食习惯,也就在家吃饭还能消停点。可是人们总觉得家里没意思,就愿意出去找刺激。结果找来找去,反而损害了自己的健康。

我们再来看看那些山珍海味,确实都是营养价值非常高的东西,滋养身体的作用是明显的,不然的话,也不会有那么多达官显贵趋之若鹜。但是现代科学已经发现了这样一个道理,就是那些补养品因人而异,不要光看它的营养价值,也得看身体是不是需要。我们都知道,人的身体有一种自我调节的机能,真有点小病,不吃药不打针也完全能扛过去。可是,如果老嫌自己的调节机能效果不好,用外在的饮食药物来代替它,时间一长,就会产生一种依赖性。等身体真正需要它的时候,却发现它因为长期使用,已经彻底消失了。到那时,再想一想,那些山珍海味对于健康,起到的又是什么作用?

古人说:“饮食约而精,园蔬胜珍馐。”这就是为什么家常菜比饭店的菜看更有益健康、更对胃的主要原因。

摘自《中国人处世智慧书》

保罗和杰里是从小一起长大的好朋友。有一天,他们决定离开家乡,去城里发展。他们来到繁华的旧金山,很快被五彩斑斓的世界迷住了,决定寻找机遇。

不久,两人幸运地被一家餐馆录取,虽然薪金不高,总算是在城里落了脚。保罗和杰里一起去餐厅清洗盘子,下班后,一起回到员工宿舍。虽然生活单调,他们总算是过起城里人生活。

有一天,保罗归还了一位富人遗失的包裹,与富人成为朋友,经富人指点,做成一笔生意,发了财。保罗的变化对杰里打击很大,杰里想不通命运之神为什么不青睐自己,偏偏给了保罗机会。如果是别人,也许杰里还不至于如此生气,而保罗与自己朝夕相处,曾经同样的一贫如洗。

每个礼拜日,杰里都要去教堂,在牧师面前,杰里满腹委屈,抱怨自己的不幸和保罗的幸运。

又是一个礼拜日,杰里对牧师说:“那个保罗,现在居然开了公司,

为什么幸运之神总是帮助他,而一次也不眷顾我?”牧师不理睬杰里的痛苦,摇摇头,说:“你看到的只是表象,还是等一段时间再说吧。”

杰里以为等一段时间保罗就会倒霉,而幸运之神肯定会眷顾自己。很长一段时间过去了,保罗不但没有倒霉,还开了几家分公司。牧师望着满脸沮丧的杰里,依然没有表情地摇了摇头,说:“你看到的只是表象,还是再等一段时间看看吧。”

终于有一天,杰里高兴地跑来告诉牧师:“保罗破产了,现在被债主逼得走投无路,成了一名流落街头的乞丐。”牧师望着一脸兴奋的杰里,仍然平静地摇摇头,说:“你看到的只是表象,还是再等一段时间看看吧。”杰里非常不解地走了,他想不到,保罗现在都破产了,牧师为

什么还是这么平静?杰里仅仅高兴了几年,他再次沮丧地跑来,告诉牧师:“保罗竟然东山再起,又开起了公司,从一名流落街头的乞丐,又变成了富人。”

这次,杰里没等牧师开口,接着说:“我真的是想命,保罗居然能从乞丐变成富人,可见,好运从来就没有离开过他。”

牧师叹了口气说:“在你一生中,其实也有很多像保罗一样的机遇,因为你眼里只有别人,将自己弄丢了,所以,连命运之神也找不到你。”

要想命运之神找到你,首先得让自己找到自己,如果只知道一味地将目光注视着别人,你的人生中,除了得到一张看别人演戏的入场券之外,将一无所有。

摘自《语丝》

# 小聪明难成大事

那年夏天,有个部门到我们部队选拔战士。据说,这是一个秘密单位,被选中的战士将从事一种特殊的工作。

部队经过三轮筛选,挑出五个候选人,其中有我的老乡小辛。选中的当天,五个人立即被轿车送走。

过了十多天,我忽然遇见小辛,问他:“情况如何?”

小辛说:“不行,刷下来了。”我很吃惊:“就凭你这体格和智商,要是不行,那四个人肯定都不行。”小辛说:“是啊,都回来了。”

在我们部队,小辛的军事技术叫得响,令人佩服的是,他曾经获得过写作、演讲等多项奖,还立过两次二等功,是公认的好苗子……

小辛参加的选拔考试大致如下:第一步是军事技术考核,他成绩优秀;第二步是文化水平测验,成绩仍然优秀;第三步是面对特殊情况的反应能力。

“请问,1+1等于几?”考官严肃地问。小辛考虑片刻,忽然想到自己看过的一则故事,赶紧回答:“在陈

景润那里,非常复杂;在政治家那里,可以是任意数;在商人那里……”

“敌人追击你,而你面对一个悬崖,你该怎么办?”考官问。

小辛说:“将鞋子脱下一只,放在旁边,制造落崖的假象,我则躲到悬崖下面……”

“你住在一家普通旅馆里,等候执行任务,这时,来了一个提着黑皮包的陌生男子,神色诡秘,你的第一反应如何?”考官又问。

小辛答:“假装没事,暗中观察他,找时机打开他皮包……”

结果,小辛就败在这几个看似简单的问题上。

我感到奇怪:“脑筋急转弯算什么测试呢?有标准答案吗?”小辛说:“根本没有标准答案,他们只是看被测试者喜不喜欢玩小聪明,结果,多数人会耍些小聪明,都被刷下来了。”

后来,我从其他渠道得知内情:“小聪明越多,这个人的破绽就越多。小聪明往往难成大事。”

摘自《现代女报》

前些年,车间接到国库券认购任务,几百名工人纷纷认购,只有几个老工人,任凭车间主任磨破嘴皮,他们依然不肯买,说:“不是说要自愿吗?”

车间已经开过几次动员会,依然毫无结果。

下班铃响,主任把几位老工人送到车间门口,轻声地说:“我只讲最后一句,现在,我很为难,请大家帮个

# 语言的魅力

忙。”刚才态度强硬的老工人,听到这句话,纷纷表示:“主任,我们不会让你为难的。”说完,大家立即签名认购。

一句充满人情味的言语,居然比一些大道理更具有说服力。老工人的文化水平不高,但重情义。他们想:领导看得上咱,岂能不给面子。就这样,他们的气一下顺了。

摘自《说服你没商量》

# 机会的底线

朋友经营过皮具,为了避免挨“宰”,我买包时,请他一起去。那是一个非常精致的皮包,我爱不释手,一问价,我和朋友直吐舌头,售货员说:“这款包只剩最后一个,你出500元吧!再少就没钱赚了。”朋友听完连忙摇头,让我把包放回原处,扭着我就走,我问朋友那包进价究竟是多少,朋友坚定地说:“最多200元吧!”我点点头,心里有了底。

我们再去看看那款包,朋友一番

讨价还价,降到400元。朋友还是摇摇头,拉着我出门。我问朋友:“为什么不买呢?比上次少了100元啊!”朋友还没醒吧?女人说你真啰嗦。男人还等着她的下一句,却发现女人已经睡着了。她打着很大很放肆的哈欠,让他想起某一种圈养的动物。男人想怎么会这样?就在昨天吧,女人连声,都有着百灵鸟般的美丽音质。

男人醒来的时候,太阳已经升起很高。女人什么时间起床,什么时间奔向超市,他并不知道。近中午了,儿子直喊饿,男人围上围裙,却想起女人也许能够挽回三斤排骨。他说再等等吧,你妈买排骨去了。又等了一个小时,终于盼回女人。女人兴高采烈,手里果真提一袋排骨。女人大着嗓门嚷,好意!再晚去五分钟,这排骨就吃不上了!她急匆匆奔向厨房,厨房里立刻传来哗哗的水声,散发出诱人的葱花香味。男人说明天超市开业五周年大酬宾,排骨比平时便宜两块呢。男人说哦,就便宜两块?女人说买三斤,能便宜六

满意,他说:“200元。”售货员大叫:“200元,我们岂不是要亏血本。”老板娘过来打圆场:“250元,少一个子儿不卖。”我觉得差不多了,迅速掏出钱包。朋友一把夺过我的钱包,我只得放弃。

几天后,在上海的一个博览会上,我发明那款皮包。对方告诉我,那款皮包出厂价是305元。

回到本市,我独自赶往那家包箱行,决定不管是200元还是250元,都买下来。售货员告诉我,那款包昨天被人买走了。

人的欲望没有底线,机会有底线。欲望只有建立在有限的机会上,才能得到满足。不然,我们最终会两手空空! 摘自《换个角度爱自己》

# 非常男女

## 女人的战争

女人的皮肤开始松弛,腰间有了赘肉。眼角织满皱纹,嘴唇不再鲜嫩饱满。她穿着皱巴巴松垮垮的睡衣,在菜场和小贩讨价还价,声音惊动了一条大街。男人想怎么会这样?好像昨天,她还是天真烂漫的小姑娘,任男人牵一根手指,不管如何香浓顺滑的咖啡,也不如一碗豆浆让她感兴趣。

仿佛一夜之间,男人的小甜心,就变成阿婆婆。这之间,似乎缺少让男人做好心理准备的自然过渡。星期六晚上女人很快乐。她说明天超市开业五周年大酬宾,排骨比平时便宜两块呢。男人说哦,就便宜两块?女人说买三斤,能便宜六

块呢。男人说哦,不过六块。女人说你明天五点半叫我起床,我得去排队。男人说有这么夸张?五点半公鸡还没醒吧?女人说你真啰嗦。男人还等着她的下一句,却发现女人已经睡着了。她打着很大很放肆的哈欠,让他想起某一种圈养的动物。男人想怎么会这样?就在昨天吧,女人连声,都有着百灵鸟般的美丽音质。

男人醒来的时候,太阳已经升起很高。女人什么时间起床,什么时间奔向超市,他并不知道。近中午了,儿子直喊饿,男人围上围裙,却想起女人也许能够挽回三斤排骨。他说再等等吧,你妈买排骨去了。又等了一个小时,终于盼回女人。女人兴高采烈,手里果真提一袋排骨。女人大着嗓门嚷,好意!再晚去五分钟,这排骨就吃不上了!她急匆匆奔向厨房,厨房里立刻传来哗哗的水声,散发出诱人的葱花香味。男人说明天超市开业五周年大酬宾,排骨比平时便宜两块呢。男人说哦,就便宜两块?女人说买三斤,能便宜六

块呢。男人说哦,不过六块。女人说你明天五点半叫我起床,我得去排队。男人说有这么夸张?五点半公鸡还没醒吧?女人说你真啰嗦。男人还等着她的下一句,却发现女人已经睡着了。她打着很大很放肆的哈欠,让他想起某一种圈养的动物。男人想怎么会这样?就在昨天吧,女人连声,都有着百灵鸟般的美丽音质。

男人和儿子趴在餐桌上啃着排骨,让女人想起某种动物。男人说你怎么不吃?女人说好吃吗?男人说好吃……你怎么不吃?女人就夹起一块,尝尝,说,好像有点淡吧……再回锅加点盐?男人一把拉她坐下。他说挺好啦挺好啦!你快坐下吃吧。却发现女人轻皱眉头。男人忙挽起她的袖口,就看见她的肘弯,擦破很大一块儿皮。男人说怎么回事?女人说排队的人多啊……挤啊……就被挤倒了……好在没白挨挤,多好的排骨……省了六块呢!女人愉快地笑了。她自豪地看着男人和儿子,似乎她刚才做了一件非常了不起的大事。

男人有些感动,手忙脚乱地翻找着抽屉里的红药水。男人想,其实,女人真的每天都在做着非常了不起的大事。她像一位士兵,战斗在菜市场里,战斗在超市里,战斗在厨房里……她战斗的全部,只为男人和儿子的一日三餐,只为他们衣服的光鲜,只为家人的整洁,只为省下每一毛每一分一分钱。于是,不知不觉,她的皮肤失去光泽,腰间爬满赘肉……

女人的战争,单调、漫长、乏味而且琐碎。代价,是花朵般的容颜和青春。 摘自《北京晚报》

# 他要背得动我的妈妈

老同学打电话来,我们聊了很久,她说想嫁一个能背得动自己妈妈的人。我想起大学的一个早上,我迷迷糊糊地躺在床上,她穿个睡衣坐在我床边说:我梦到我老公背我了,那感觉好舒服。我打击她说:“你老公是谁呀?”她说:没看清楚,只记得他背我的感觉。然后非要背我来示范,我笑个不停,她说我破坏气氛,让我背她,可惜我背不动,

她深情地说一定要嫁一个背得动她的人,我们就开玩笑让她减肥。今天又要嫁背得动自己妈妈的人了?我问她为什么?她说:刚到上海妈妈陪我在上海装修房子,买家电,因为我上班所以很多事情只有妈妈一个人做,一天晚上,妈妈突然肚子痛,面无人色,倒在地上来示范,我笑个不停,她说我破坏气氛,让我背她,可惜我背不动,

他在外面打工,一年难得回来几次。这次回来,他想做一件事。走过一段长长的陡坡,就是他住的社区。女人在家照顾孩子,他想让女人外出做点事,赚点钱,补贴家用。女人没有多少文化,很难就业,只能待在家里。上了坡,他看到前面不远处垃圾箱边,蹲着一个女人,有点像他的女人,他顿时产生一种厌恶感。女人在家养着几只鸡。社区不让养鸡,责令她把鸡处理掉,她就是拖着不办,把几只母鸡当宝贝一样,圈养在阳台上。有一次,他从外地回来,社区的人让他劝女人把鸡处理了。他回家一说,女人说:我要养鸡生蛋,给儿子吃。我养的是真正的土鸡,儿子吃了土鸡蛋,长身体。”

再往前走,看清楚了,果然是他的女人,正蹲在那儿喂鸡,五六只鸡正在争食呢。站在女人的身后,他没有喊她。说心里话,对这个女人,他没有一点爱意。女人长得瘦小,甚至有点瘦,背也弯了,40岁出头,却像50岁的女人。当初,他是大龄青年,家境不好,有人给他介绍这个女人,她有些不乐意,最终还是同意娶她。

他喂完鸡发现了她,吃惊地说:“你回来了,怎么也不说一声。”他说:“刚到。”她走在前面,说有话。她在后面,一副心事重重的样子。回到家里,她忙着倒水,还端出水果,她突然笑了一下,对待男人像客人。快到放学时间,她去厨房忙忙的。他坐在客厅看电视,他一直在想,怎么开口说那件事。儿子进来了,他吓了一跳。儿子长成人了,15岁的孩子,健壮魁梧。他与她都不是很高,儿子怎

起来妈妈,我从来没有这样深刻地感觉到自己力量的薄弱,也从没有这么渴望身边有个男人的感觉,面对生病的妈妈我怎么努力也抱不起她。从这一瞬间开始我就下定决心,一定要嫁一个能够抱得起妈妈的人。

是啊,父母有一天会变老,我们会不会像父母照顾我们一样的耐心、细致?我们会不会像父母曾经背着我们一样来背起他们呢?所以为了能够背得起我们的父母,女孩们一定要找到一个能够背得起父母的男人才能够说一辈子的事。 摘自《北京娱乐信报》

子,长得这么高,吃了补药吗?”儿子笑着说:“妈妈天天给我吃土鸡蛋,还喝牛奶。”说着,儿子进了自己的房间,准备做作业。他说:“回来就做作业,不休息一下?”

他拿起儿子的书本,看到上面写着“市一中”的字样,他吃了一惊,儿子考上了重点中学,他居然不知道!他再次打量儿子,儿子不但身体好,学习好,还很正派,一点不像城里那些任性的独生子女。

他问儿子,将来准备考什么大学?儿子说,当然是北大,或者清华。

他只读过技校,连大学门都不知道在哪儿,儿子却要考全国一流的大学。把儿子培养成这样,他倾注了很多心血。她是一个好女人,既没有钱的要求,也没有爱的渴望,就是踏踏实实过日子。

晚上,他看出她想亲热一下。分开太久,生疏了,她有点不好意思。他鼻子一酸,拥她入怀。这次也没说。走的时候,他想,今后,离开那个同居女人,多寄点钱回来。这是他的家,有一个出息的孩子,还有一个默默为他看守家的女人。 摘自《中外读点》

# 拥爱入怀

么长得这么高大,看样子有1.8米。唯一的解释就是,儿子在她的调理下,长得格外出众。他突然觉得有点内疚,每次寄回来的钱都不多,只够母子的生活。那些有钱人家的孩子,每天都有牛奶、面包、鸡蛋。其实他的收入颇丰,因为有技术,老板器重他。他的钱都花在另一个女人身上。这个女人离了婚,虽然不漂亮,但她水灵,他们已经同居了。这次回来,他是准备离婚的。儿子叫了一声“爸爸”,他拍着儿子的肩膀说:“不错,有点像小伙

# 别人园子里的菜

我的三个姐姐当中,数大姐嫁得最好。大姐夫自己开有公司,整天里忙得不见人影;大姐赋闲在家,每次回家都要给我们买好多东西。那天,大姐又回来了,还带一个男人,说是她的大学同学,出差路过,顺便到我们这里来观光旅游。这时,天已经黑了。我们已经吃过饭。妈张罗着给大姐他们包韭菜馅饺子吃。妈在屋里叫:“趁天黑,你和你大姐去三婶家菜园子里割些韭菜回来。”

“妈,我们家不是有韭菜吗?干嘛要到三婶的菜园子里割?”我甚感疑惑。“叫你你去你就去!”妈很高

兴,又冒出一句,“你三婶家菜园子里的韭菜长得真好!”

“这不是明着叫我去做贼吗?妈今天是怎么了?再说三婶平时对我们家不是挺好的吗?”我嘟咕着和大姐去了。朦胧夜色下,三婶家的韭菜好像真比我家的长得好。我们猫着腰割了一把韭菜,就听有人大大喝一声:“是哪个胆子不小,跑来偷我家的菜!”坏了,三婶来了。哪里还来得及逃?不及转身,我大姐和那个男人就被三婶一把抓住了:“敢跑到乡下来偷菜找刺激啊!”

这时,我妈来了。妈把三婶拉到一边不知说了什么,三婶就消气了。吃过饺子,我按妈的吩咐带那男人到三婶家睡。回来时,我看见妈在里屋和大姐不知在说什么。大姐一个劲地抹眼泪。

第二天一大早,大姐就走了。大姐是独自一人走的。她走时那个男人还没起床。后来,我才知道,妈自看到那男人第一眼起,就看出大姐和他不只是同学关系那么简单。于是,我妈一面吩咐我带着大姐他们去三婶家园子里的韭菜,一面又给三婶通风报信,并另作了一番交代。我问妈给大姐说了些什么。妈说她只给大姐说了一句话:“居家过日子,别不识好歹地净想着扯别人园子里的菜。这样偷偷摸摸的,真能尝出个甜味儿来吗?我看未必。” 摘自《广州日报》