

盛世走笔

# 煎和熬都会变出美味

○崔修建

前段时间,一篇短短的博士毕业论文《致谢》迅速刷屏,走红各大网络平台,作者黄国平年少时身处贫寒的生活窘境之中,却从未抱怨命运多舛,而是笃定“把书念下去,然后走出去,不枉活一世”这一信念,一路顽强打拼,走出了四川的一个小山坳,考入西南大学,被保送到中科院自动化所硕博连读,成为腾讯公司人工智能实验室的高级研究员。

一位年轻的大学生跟我聊起黄国平,说他要感谢苦难,我立刻大声纠正道:“不要感谢苦难,要感谢不曾被苦难打倒的自己,感谢纵然有那么多风雨在头顶交织,自己依然保持奋力前行的姿态……”

遥想当年,我出生在东北平原上一个鲜为人知的小村庄,几十户人家,守着被丘陵割成一小块一小块的薄地,日出而作,日落而息。

那时候,村子里家家都很贫困,低矮的草坯房,昏黄的灯光,缓慢的牛车,落满补丁的衣褂,长年累月的咸菜……当年吃下的很多苦,或许里面正藏着后来的很多甜。

小时候,我特别关心的一件事,就是到哪里找到好吃的东西,如何让饱肚子维持的时间久一些。那会儿,细粮极少,

全家人只能在春节吃上两顿饺子,平时几乎天天是单调的高粱米饭、玉米面饼子、玉米面粥,下饭的菜,便是自家房前屋后的小菜园里种的寻常蔬菜。一年四季,吃得最多的老三样:土豆、白菜、萝卜,偶尔吃上一顿肉,得回味好几天,大人和孩子们的肚子里油水都少得可怜,饥饿时常袭来,自然而强烈。

尤其是那些山寒水瘦的冬日里,正在长身体的我,经常还没到开饭的钟点,肚子便被饥饿弄得咕咕直叫唤。我赶紧到厨房转一圈,只要是能吃的东西,抓过来便一通狼吞虎咽。

那天,实在找不到可吃的东西了,我饿得直喝热水。祖父见到了,便安慰我:“等一会儿,我给你弄点儿好吃的。”

一听说有好吃的,我立刻来了精神,跟着祖父坐到外屋的小火炉旁,看着他一颗土豆削好皮,切成薄片,摊放到烧得微红的铁皮炉盖子上,伴着一阵哧哧啦啦的声响,土豆片冒出一缕白雾,飘出一股好闻的香气。再翻炒两次,外焦里嫩的土豆片,就被祖父用两根柳条筷子夹到了碗里。趁着热乎劲儿,我咬了一口,唇齿立刻被一种特别的芳香占领了。

祖父还给我做过一道此生难忘的美味,是将菜园里种的十几个其貌不扬的甜菜疙瘩洗净了,切成小块,放到大铁锅里,添上很多水,盖好锅盖,往灶膛里塞上干柴,用旺火猛熬一顿,直到甜菜都酥软了,再用小火慢慢地熬,待锅里的水快熬尽了,撤了火,用锅底的余热继续熬。大约五六个小时后,掀开锅盖,锅底便聚了一堆蜂蜜般黏稠的酱紫色糖稀。

用勺子舀一点糖稀,抹到玉米饼上,粗糙的玉米面,立刻多了一份甜滋滋的味道,真是越嚼越好吃;放一点儿糖稀在玉米面粥里,搅拌一下,红糖一样的糯甜,马上就打动了舌尖,接着又从喉间一直绵延到腹中。有时,忍不住空吃一大口糖稀,那股齁甜的感觉,至今仍难以忘怀。

煎和熬都能变成美味,即使是清贫的日子里,只需动动手,将普通的土豆片在炉子上煎烤一下,或将不起眼的甜菜疙瘩在锅里熬上一番,就能够魔术般地变出久久香甜生活的美味。

不管来路几多坎坷,也不问去程几多磨难,历经煎熬,愿我们归来时,依然生命葱茏,微笑如花,风采翩然。

(摘自《思维与智慧》)

心灵瑜伽

# 没有后悔药也可自我治愈

○唐若

相信很多朋友都有过这样的经历,考试的时候做选择题时犹豫不决,坚持之前的答案结果错了和改变了之前的答案错了,是两种不同的心理体验。此时的内心大概是:早知道这样当初就不改了。或者在网上购物时,纠结于两种不同的款式,假如改变了之前的选择,拿到快递时却感觉不满意,就会后悔曾经做出改变。悔恨,可以说是最负能量的情绪之一。

后悔主要源于我们决策与判断失误产生的一种事后懊恼的情绪。后悔与恐惧一样,是祖先留给我们的财富,它可以帮助我们更好地反思自己。

造成后悔的原因主要有以下几个:

**1. 当时的决策并不理智**  
决策不理智是我们后悔的主要原因。心理学曾讲述为何聪明人也会犯错,这里面有一个概念叫作自主心智,自主心智是我们通过进化习得的一种本能的技能,比如看到蛇会害怕,看到风险本能会进行预防,这就是我们的自主心智,它让我们的决策流于最简单的直觉。

我们的决策因为跟随本能的过程,很多时候导致决策不准确,这就是我们为后会后悔的原因,如果我们能够认真思

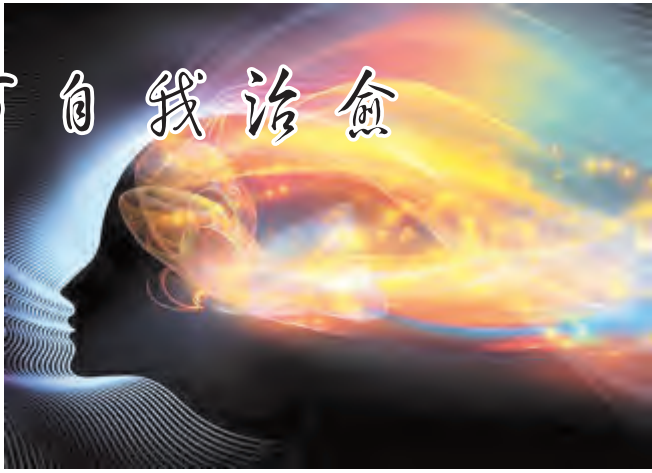
考,减少非理性因素,或许就会少后悔。

**2. 情绪决策占到上风**

决策背后的情绪常常会让我们做出错误的决定。举个例子来说,为何大部分初恋都没有很好的结果,很大程度上原因与我们当时的情绪不够理性相关。年轻的时候,我们对爱的理解不够,所以提出分手时都带有意气用事,相反年长以后,面对婚姻会有更多理性的考量在内,这也是为何很多晚婚的人会更幸福,因为他们通过试错,逐步找到最合适自己的人。

为了让自己减少后悔的机会,学会摒弃情绪下的判断,在有情绪的时候避免决策,等到事后恢复宁静的心态时做出判断,往往能让我们生活更幸福。

**3. 没有意识到重要性**  
年轻的时候,某个决策都可能影响我们人生的重要方向。但是很多时候,我们并没有意识到当年决策的重要性,要避免这种后悔,我们需要更加地去思索自己想要的人生是什么,以全局性的眼



光来看待自己的决策。

面对悔恨,我们该如何解决?

第一,意识到它的普遍性,不要过于苛责自己。

第二,要学会自嘲。当遇到十分痛苦和懊悔的情况时,幽默甚至黑色幽默可以帮助你渡过难关,因为它能连接生活的两个极端——正极和负极,给生活注入一点电流。

第三,通过时间的流逝抚平一切。有些后悔的东西,并不是你以往的那么糟糕。我们应该学会去爱我们创造出的东西,尽管那看上去可能有些糟糕。我们可能会感到后悔,但我们不当去讨厌和排斥那个做出后悔决策的自己。遗憾和后悔并不是要一直提醒我们做得多么糟糕,而是提醒我们还可以做得更好。

(摘自《特别文摘》)

社会广角

# 吃相与品相

○江南布衣

儿时,探访亲友留饭或在家宴请宾客,上桌吃饭前,奶奶都要给我们做规矩,诸如“要等人都到齐了,菜上齐了,再动筷子”“让长辈先动筷,让客人先吃,不要急吼吼地抢着吃”“在别人家做客,不能第一筷子就夹荤菜,会被人说没教养”“吃完了要跟人打声招呼,不要闷声勿响就自顾自离席”等等。这堂餐桌礼仪课惯例是爷爷最后作总结:“老话讲‘吃要有吃相,站要有站相,吃相就是品相,品相好的孩子才能出人头地。”

民以食为天,吃对长期处于食不果腹的国人来说,是至关重要的首要问题。当年,无论是东西南北,还是男女老少,见面第一句话通常都是“吃了没有?”而吃相,往往就是一张隐形的名片,可以体现一个人的内涵。曾执湖州丝绸牛耳的“达昌”老板钮介臣认定“吃相即品相”,尽管家财千万,拥有好几家大绸厂,自己照样过着节俭的生活,不置汽车洋房,不沾洋酒洋烟,家中伙食与常人无异。每年招收新学徒,都要安排与老板同桌吃顿饭,若发现哪个学徒吃嫩蚕豆会将壳吐在桌子上,钮介臣不动声色看在眼里,减扣印象分是必须的,保不定对日后前程也会有一定影响。出生在吴兴菱湖镇的章荣初当年在上海也算是排得上号的大老板,绍兴路54号的上海人民出版社大楼原先就是他家的产业。章荣初用餐规矩颇多,如家人聚齐后才准开饭,小孩吃饭时不准站起来夹菜,咀嚼不许发出声音等。每次宴客后,侍者收拾餐桌,章老板见到桌上有散落的饭粒,都会随手捡起塞进自己的嘴里。与家人用餐时,同样如此。钮介臣、章荣初都是当年有代表性的实业家,他们吃嫩蚕豆壳、炒饭粒等生活细节,也是昔日众多江浙乡居安思危、自奉甚俭的日常生活写照,具有画龙点睛的典型意义。真正的名门望族、诗礼世家在给予子孙后代营造一个美食环境的同时,也不忘教育儿孙们明白“咬得菜根,百事可做”的人生哲理,让他们知道光会说“我只吃什么”或“我从不吃什么”的人是守不住祖业的,更成不了大业的。

餐桌上的礼仪蕴藏着一个人行为举止的教养,饭桌上你的一举一动、一吞一咽,别人都会关心留意,尽收眼底,往往就在这不经意间,显示出你的教养品质,甚至有可能连本性都暴露无遗。日前老友聚会,在驾校当教练的玲妹说有个男的追她好久了,正为是否与他约会举棋不定。我们帮她出了个主意,先和他吃顿饭。小伙子如约而至,客气一番后,拿起菜单点的都是自己爱吃的饭菜,也不问女方的口味;上菜慢了,他不停地催促服务员,高声大噪地嚷着要投诉;服务员上了菜,连礼貌地说声谢谢都没有。用餐时习惯性地把筷子插到菜底下扒拉一番,夹起自己喜欢吃的菜就往嘴里送,咀嚼吧唧有声,毫不顾及别人的感受;嘴里含着饭菜放肆大笑,渣沫飞溅到桌面的饭菜里,令人恶心。也许是小伙子为终于可以和心中的女神同桌共餐而心情大好,人也放松了,呈现出来的状态比较真实。问题是,玲妹的家教甚严,注重餐桌礼仪,儿时父母常给她做规矩。今天男方的吃相与她认可的公序良俗大相径庭,难以接受,失望之下把对方的十二分都扣光了,初试就不及格。

有人说,没文化的人通常吃相都难看,因此吃相与文化水平有关联。那么“文化”是什么?是学历、是经历、是阅历?答案:都不是。著名作家梁晓声用四句话来概括“文化”:“植根于内心的修养;无需提醒的自觉;以约束为前提的自由;为别人着想的善良。”由此可见,真正有文化底蕴的人,不会为吃相这样的细节琐碎而苦恼,不动声色,顺其自然,就能获得大家的尊重与爱戴。

(摘自《联谊报》)

本版所摘文章,作者地址不详,请相关作者与本报编辑部联系,以便奉寄稿酬。

# 高举习近平新时代中国特色社会主义思想伟大旗帜 谱写好中国梦的云南篇章

中共大理市委主办  
大理时讯 DALISHIXUN  
2021年9月15日 星期三 农历辛丑年 八月初九  
传真电话:2181773 新闻热线:13987250936 Email:dlsxtg@163.com  
16℃ ~ 25℃ 小雨  
第1926期 编辑/罗绍亮  
大理时讯 社会主义核心价值观 反对浪费

# 弘扬抗洪精神,凝聚中国力量 ——论中国共产党人的精神谱系之十五

□人民日报评论员

1998年汛期,我国南方特别是长江流域及北方的嫩江、松花江流域发生特大洪涝灾害。在党中央坚强领导下,全党全军全国人民团结奋战,同历史上罕见的大洪水展开了一场波澜壮阔的斗争,展现出气吞山河的英雄气概,取得了抗洪抢险斗争的全面胜利,作为人类战胜自然灾害的一个壮举载入史册。

洪水滔滔,南北同患;人水相搏,气壮山河。面对这场历史上罕见的特大洪涝灾害,全党全军全国人民紧急行动起来,特别是受灾省份的广大干部群众同前来支援的解放军指战员、武警官兵一起,团结奋战,力挽狂澜,同洪水进行了惊心动魄的殊死搏斗,确保了大江大河大湖干堤的安全,确保了重要城市和主要交通干线的安全,确保了人民生命财产的安全,使这场特大自然灾害的损失减少到最小的程度。“一个干部一段堤,一个党员一面旗,一个支部一排桩。”各级党组织发挥领导核心和战斗堡垒作用,广大党员立“生死牌”,入“敢死队”,成为抢险军民的 backbone。从坚守荆江大堤到抢堵九江决口,从会战武汉三镇到防守洞庭湖区,从保卫大庆油田到

决战哈尔滨,30余万人民解放军和武警部队官兵用血肉之躯筑起了冲不垮的坚强大堤。受灾地区群众舍小家保大家、舍局部保全局,科技工作者夜以继日地工作,医疗卫生工作者深入抗洪前线救治伤病,全国人民心系灾区、情系灾区……中国大地上涌动着全民族同心同德、团结战斗的澎湃热潮,展现出全民族万众一心战胜洪涝灾害的壮丽画卷。

习近平总书记强调:“精神是一个民族赖以长久生存的靈魂,唯有精神上达到一定的高度,这个民族才能在历史的洪流中屹立不倒、奋勇向前。”在同洪水的搏斗中铸就的万众一心、众志成城,不怕困难、顽强拼搏,坚韧不拔、敢于胜利的抗洪精神,成为我们党的宝贵精神财富。万众一心、众志成城,体现了中国人民的强大凝聚力,在这场伟大斗争中,前方后方步调一致,举国上下齐心协力,中华儿女的力量集结在一起,越是在我国革命、建设和改革的每一个重大关头,中国人民就越能充分显示出这种非凡的凝聚力;不怕困难、顽强拼搏,体现了中国人民的革命英雄主义气概,在这场伟大斗争中,涌现出了许许多多奋不顾身、舍

生忘死的英雄人物,一个英雄倒下去,千万个英雄站起来,这种慷慨赴难、视死如归的大无畏气概,天地为之动容,世人为之赞叹;坚韧不拔、敢于胜利,体现了中国人民的坚强意志和必胜信念,在这场伟大斗争中,“洪水涨一尺,斗志高一丈”,广大军民誓与洪水决一死战,迎着困难和危险勇敢前进,越是情况危急,就越是不屈不挠,表现出超人的勇气和惊人的毅力。抗洪精神,是爱国主义、集体主义和社会主义精神的大发扬,是社会主义精神文明的大发扬,是我们党和军队的光荣传统和优良作风的大发扬,是中国共产党人精神谱系的重要组成部分,激励着我们不断攻坚克难,从胜利走向新的胜利。

防灾减灾救灾是衡量执政党领导力、检验政府执行力、评判国家动员力、体现民族凝聚力的一个重要方面。我国是世界上自然灾害最为严重的国家之一,灾害种类多,分布地域广,发生频率高,造成损失重,这是一个基本国情。战洪水、斗冰雪、抗地震、防台风……我们之所以一次次赢得防灾减灾的胜利,既得力于综合国力的不断提高,也离不开精神的有力支撑。(下转第二版)

# 专家服务团为群众解锁饵块制作技艺及花样吃法

9月10日,“白州技能人才助力乡村振兴百村行”大理市专家服务团送技能、送培训、送服务活动第四站,走进挖色镇大成村。

饵块作为云南最著名的名特小吃之一,也是大理地区常见的传统食品,一直以来受到大理群众的喜爱。然而,大部分人对饵块的制作、用途以及吃法并不太了解,“白州技能人才助力乡村振兴百村行”大理市专家服务团送技能、送培训、送服务活动第四站,邀请了大理市非物质文化遗产大理饵块传统制作技艺传承人、大理赵家香糯饵丝第五代传承人、大理市专家服务团的老师为大成村村民解锁大理饵块的制作技艺以及花样吃法。

在大理地区,饵块除了是一种美食外,还是红白喜事用于祭祀和馈赠亲友的上好佳品,把熟米打成团揉搓成饵块后,用上面有喜字、喜鹊等图案的木模压制成各种花样的饼状,就成了白族会亲、结婚、上梁等活动的必需品。在白事中,用刀把饵块烙刻成花鸟鱼龙、福祿寿禧等图案,组合成高供,又是葬礼、祭祖等必备的祭品。在培训中,赵超成除了详细的给学员们讲解大理饵块的由来、传统制作技艺外,还带着学员重点进行高供的制作实操。

赵超成说:“饵块是百姓餐桌上常见的



食品,我们家一直都在做饵块,我是我们家饵块制作第五代传承人,很荣幸被评为市级非遗传承人。通过‘白州技能人才助力乡村振兴百村行’这个活动展示饵块制作技艺,能够让更多群众掌握一项技能,改善他们的生活,我觉得很有意义。”

大理百姓热衷于“饵食”,但是传统的吃法一般是烧着吃。在当天的培训中,大理州俊杰培训学校老师还从切

菜、配菜、调料以及摆盘等方面给学员培训了“大救驾”的做法。经过培训后,品尝着自己亲自做出来的色香味俱全的美食,学员们纷纷表示对大理饵块有了更加全面的认识,认为此次培训非常实用。学员张玉玲说:“我学习到了手工饵块的制作和雕花,这是白族的传统技艺,学了以后自己在家可以做,雕花是像婚宴这些可以摆上去做装饰,白族八大碗的摆盘也有用。”  
记者 张益秋 罗晓川 摄影报道



# 市政协对口协商园林绿化工作

为进一步了解全市园林绿化工作情况,全面掌握园林绿化工作中存在的问题和困难,探讨解决突出困难,提高园林绿化水平、提升城市形象,近日,市政协副主席李曼青带队,市政协经济和农业农村委组织部分委员及市住建、园林绿化等部门开展对口协商,实地调研城市综合公园、街道绿地、道路绿地的建设情况,围绕全市园林绿化工作进行协商建言。

市政协调研组对城区南人口风车广场绿地建设情况、下关人民公园绿地建设情况、美登桥桥南小游园建设情况和洱海庄园景观大道绿地建设情况进行了深入调研。近年来,我市通过开展城市绿化建设,实施“复绿、补绿、增绿”和城市重要节点鲜花美化,完成了风车广场、洱河森林公园、机场路等重要节点的绿化景观提升改造,增加了城市绿化面积,提升了绿化景观效果。

在协商过程中,政协委员们提出,我市园林绿化工作还存在“一路一景”“四季有景”的特色亮点不明显,部分地段泥土裸露、行道树修剪养护不到位等问题。委员们建议,下一步要多措并举全面加强绿化养护运营管理,坚持点、线、面有机结合和整体推进的原则,着力在道路、节点、广场、公园建设、滨水绿化上打造精品,提升绿化景观效果,推动我市园林绿化水平迈上新台阶。  
马妍



# 大理市市民基本文明行为15条

- 1、不乱扔垃圾;
- 2、不随地吐痰;
- 3、不闯红灯;
- 4、不乱穿马路;
- 5、不抢道行车;
- 6、不大声喧哗;
- 7、不到处遛狗;
- 8、不随意吸烟;
- 9、不乱停车辆;
- 10、不插队抢座;
- 11、不乱涂乱画;
- 12、不摘花踏草;
- 13、不占道经营;
- 14、不赌博酗酒;
- 15、不讲脏话。



