



晚餐大作战

□七 七

这两天,天气特别热,让人口干舌燥,毫无食欲。有姑娘会说,没有食欲最好了,可以减肥。实际上,根本没有证据证明上述说法是正确的,而近几年相关研究则彻底反转了这种说法。

来自耶路撒冷希伯来大学(以色列最高学府)的专家,近几年对此进行了深入研究,并发表了多篇高水平论文。他们发现:将主食集中在晚餐食用,更有利于减脂。这种饮食方案,改变了瘦素、饥饿素、脂联素等多种激素在人体内的含量变化,不仅可以促进脂肪燃烧,还可以降低饥饿感。而且意大利的研究人员也对此进行了相应研究,他们对比了不同时刻进食的受试者各项身体指标,从早上10点和晚上6点的时段进行对比,发现在6点后吃饭的受试者,脂肪燃烧率更高。因此考虑减肥的漂亮姑娘们,只要保证每天的总热量摄入不超标,晚餐时间就和家人尽情地享受吧。

既然吃,就要吃得好,色、香、味俱全的晚餐可以让人食指大动。不过这么热的天气,闷在厨房里挥汗如雨地做顿饭,也挺不容易的。因此我给大家推荐几款可以在闷热的夏天里,既能吃着舒爽,又可以让做菜的人没那么遭罪的几道美食。

主食上,我建议以清淡、易消化为主,不要过多食用冰冷和油腻的食物,可以煮一些粥来提一下胃口。粥的品种挺多的,我就整



理了几款,供大家选择。

夏天吃西瓜正当季,吃完的西瓜皮切莫丢掉,西瓜皮有利尿功用,还可以清热解暑,可以搭配绿豆,煮一锅粥。绿豆也能够清热败火、防暑解毒,还是养脾胃的良品。西瓜皮绿豆粥,听着名字挺新奇,却是天生“良配”,这道粥既清热解暑又利尿消肿,最重要的是热量并不高。

做法是先将大米和绿豆入锅煮10分钟,削去西瓜皮的外层硬皮,切成丁后加入锅内,用旺火煮沸,再转用小火煮成粥,吃时可加些白糖或陈皮丝。男性朋友看到这里或许会嗤之以鼻,不愿意吃,但是吃西瓜、食瓜皮,可事关各位“性福”哦。有研究表明,6杯西瓜汁相当于一颗万艾可,但是瓜瓤中的糖度太高,不适合过多食用,因此吃一些用西瓜皮做出来的食物未尝不可。

喜欢吃清淡口味的,笔者推荐一款清火利尿、适合夏天吃的粥——冬瓜瘦肉粥。冬瓜也是夏天的主要蔬菜,看起来“笨头笨脑”的,可不要小瞧它,它具有生津止渴、清热祛暑的功效。冬瓜又称“水瓜”,含水量达到96%以上,是含水量最高的蔬菜。而且冬瓜中所含的丙醇二酸,能抑制碳水化合物在体内转化为脂肪,因而有减肥的功效。正好为《食疗本草》中“欲得瘦轻健者,则可常食之”的见解提供了科学佐证,而且与大米和瘦肉同煮,能清热解毒,健脾利尿,适合暑热烦闷时食用。

冬瓜瘦肉粥煮起来相对容易,大米入锅后煮25分钟,将冬瓜切成小方块,再将猪肉馅加盐放入锅中,继续煮10分钟。不一会儿,香糯可口的冬瓜瘦肉粥就做好了。若是胃口还不错,就着清粥,弄点榨菜、泥螺之类的,一碗粥一下子就下肚了。

其实,还可以做莲子百合粥、丝瓜粥、苦瓜菊花粥……看到这些菜名,你不要觉得自己不会煮,害怕做成“黑暗料理”。其实这跟“没有丑女人,只有懒女人”的道理是一样的,加入晚餐大作战的队伍里,动一下脑子,换个思路,肯定能做成一顿营养又美味的晚餐了。



男主角:何超
年龄:30岁
现状:单身
相亲心得:你若想考公务员,可以试试和我在一起。

高升即分手

□卢炜南

尽管长相一般、工作一般、家世一般,但在朋友圈里,何超无疑是个很阳光的小伙子,也很讲义气,和朋友的关系都处得特别好。知道何超依然单身,平日里,他的朋友们都很喜欢将身边不错的女孩介绍给他。“关于相亲这件事,我妈就从来没有操心过,因为都被我的那群哥儿们、姐儿们承包了,几乎是我每一次失恋没多久,他们就能帮我张罗一个。”谈及这一点,何超不禁笑开了。

毕业以来,何超总共谈过3个女朋友,第一个女朋友是高中同学小晶,是同班同学牵的线。女孩身材高挑,性格很温和,还与何超是隔壁村的,家庭条件之类也算门当户对。高中毕业后,何超因为高考成绩并不理想,选择了出社会找工作。而由于初出茅庐,又不懂什么技术活,何超决定先在亲戚家的模具加工厂当学徒。而这时,小晶则前往江苏,迈入3年的大学生涯。

这3年期间,两人尽管相隔数百公里,但彼此的感情却没有因此而变淡,聚少离多的恋爱让两人都乐在其中。3年后,小晶大学毕业,与许多人一样,她并没有急着去找工作,而是选择了报考公务员。反复做题,日夜翻书,第二年,小晶就成功考入市一级的住建部门,正式成为一名公务员。

这时,问题来了,尽管知道小晶有一个谈了几年的男朋友,但她的父母开始提反对意见:“你考上公务员了,要什么样的老公没有,听爸妈的,重新找个好的。”对此,收到消息的亲朋好友们也急不可待地为小晶安排起相亲事宜。顶不住各方压力,小晶瞒着何超偷偷相亲了几回。很快地,何超的好哥们知道了这件事,并直接告诉了何超。何超找小晶谈,小晶却已然做好打算,与何超分手。理由是,何超连大学都没有读,而小晶则是公务员,两人并不般配。

3年的感情说断就断,为此,何超消沉了许久。半年后,再次经朋友介绍,何超认识了李晴,同样是公职人员,不过,当时的她

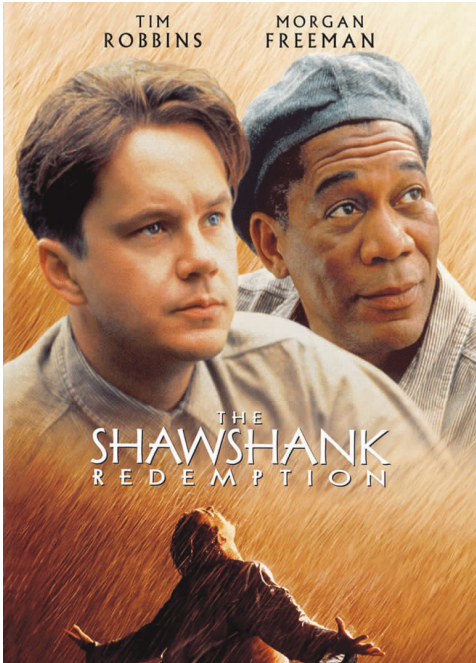
并不是“正式工”。性格开朗的李晴与阳光的何超一拍即合,不多久,便成为男女朋友。热恋中的两人经常吃烛光晚餐、看电影、K歌、旅游、看演唱会,小日子过得特别滋润。但好景不长,李晴也考上了公务员,这一回,她的母亲直接打了个电话给何超:“我知道你是我女儿的男朋友,但我们是不是一会同意你们在一起的,你俩的生肖不合。”

这样的借口不禁让何超很无奈,因为自打两人交往开始就没有瞒着双方父母,明明知根知底的,却愣是捋到自己女儿考上公务员了再说不合适。

又过了半年多,何超参加朋友的婚宴,婚宴上,好心的朋友将自己的小娘子介绍给了他。但就像是中了魔咒一样,与前两个女朋友一样,何超的第3任女友也在和他交往的几个月后考上公务员,继而与何超分手。

“我是不是应该设一个这样的相亲条件,要考公务员的姑娘别来。”何超有些哭笑不得,“不对,是要考公务员却考不上的可以和我谈个恋爱,或许就考上了。”

看看看电影



自由和希望的救赎

□许 炜

影片《肖肖克的救赎》的主人公安迪是一名银行家,后因妻子和外遇双双被杀而被诬入狱,狱中他结识了一批狱友,并成为挚友。贪婪的监狱长诺顿和暴力警官哈德利等人为了更好地逃税而将安迪调出,而安迪借机多次帮助狱友渡过难关。可找到使安迪受冤的凶手时,诺顿为私利拒绝为安迪翻案,让安迪下决心越狱。其实,安迪从进入监狱就在黑人狱友瑞德的帮助下谋划越狱。在一个风雨交加的夜晚,安迪带着诺顿贪污的钱和他犯罪的证据逃出监狱,诺顿等人受到应有处罚,而安迪带着巨款在墨西哥海滨小镇泽华塔尼欧等着好友瑞德的到来。

从1947年到1966年,安迪在肖申克监狱待了19年。这19年里,安迪从恐惧到适应,甚至天真地对这里产生了幻想,直到汤姆被杀,安迪清醒过来。但自始至终,安迪对自由的渴望从未改变,一直支撑下去的便是内心的希望。而与瑞德的友情让安迪看到了阳光,他帮助安迪弄来小锤子和明星海报以及外面做工的机会。在外面,安迪听到恶警官哈德利说哥哥死后留下一笔钱要缴纳重税,安迪冒死谏言,终于让恶人做出善行:给每人几瓶冰凉的啤酒。那时的电影画面布满金黄的光,那是人性的光辉,不见天日的犯人们终于有了片刻做人的尊严。

片中,瑞德关于对监狱描述的一番话语发人深省:“刚入狱的时候,你痛恨周围的高墙;慢慢地,你习惯了生活在其中;最终你会发现,自己不得不依靠它而生存。”监狱就是如此将一个人彻底改造,狱中计算时间的单位不是日月年,而是以十年为一个计量单位。当看到忽然间岁月已逝,生命的旅程只能以时间为刻度的时候,任何人的希望都会消失殆尽。瑞德曾经告诫安迪:“希望是危险的东西,它是精神苦闷的根源。”然而倔强的安迪始终坚信着希望,并没有一刻不在构筑着自己的希望,而且他一直试图用图书和音乐重新点燃狱友们的希望。

影片的镜头语言极其丰富深刻,耐人寻味。比如色调,监狱里面都是黑暗的,而监狱外面则是明亮的。安迪刚进监狱第一天,警车哀鸣,石灰净身,从黑暗中走出的监狱长诺顿告诫大家:你们的灵魂是属于上帝的,你们的肉体是属于我的。这样的话让人不寒而栗。这一切对于银行家安迪来说,无异于进入地狱,因此对于他来说,监狱里充满黑暗,生不如死。

《肖申克的救赎》告诉我们,自由可以依靠妥协来苟延残喘,妥协却换不来自由。片中有这样一段:一个在狱中度过大半生的图书管理员老布鲁克斯出狱后,由于多年的牢狱生活已经使他“体制化”,面对自由的人生突然失去了生存下去的信心。70多岁的布鲁克斯出狱前将养了多年的乌鸦放掉,暗示着他即将获得自由。在走出监狱时,布鲁克斯的身后是监狱栏杆,也是暗喻他走不出“制度化”,结果他不能适应外面生活,上吊自杀了。这给了我们一个悖论:当自由突然而至的时候,它也许已经失去了光辉,因为没有了生活的支持,没有了生存意义的赋予,自由对于你来说,不过是另一座监狱。

在片尾,安迪越狱成功,来到位于墨西哥海岸的泽华塔尼欧。在那里,太平洋的海风吹拂着湖蓝色的海面,安迪在一艘小船上躺着享受奢侈的阳光,满心憧憬等待着好友瑞德的到来。瑞德也许是整个肖申克监狱里获益最大的一个。因为安迪在通往一条自我救赎的路上,带着瑞德一起通往了他最美的那个梦境。电影最后的那个拥抱给了观影者莫大的安慰,而所有的这一切,都源于一个人对自由和希望的自我救赎。

