



## 口味宜宽

汪曾祺先生的散文《口味》。他说：“口之于味，有同嗜焉。”意思是好吃的东西大家都爱吃。但有时也不尽然。比如我爱吃的炸大虾，有人则闻虾变色，海鲜过敏，留得我大块朵颐。汪老说，一个人的口味要宽一点，杂一点，南甜北咸东辣西酸，都去尝尝。对食物如此，对文化也应该如此。

我是一个喜欢旅行的人，南来北往之间也吃到了不同的美食。也许天生一个好胃口，对于各种美食兼收并蓄。

如果说到吃羊肉，必得到大西北或是新疆。那年我们在格尔木，随意寻得一个回族餐厅，人们盘腿而坐，只见得各种羊肉烧烤一一上桌，竟然还有新鲜的烤羊蹄。平日里，我根本不吃这些东西，在朋友的邀请下，我浅尝一口，竟然鲜嫩无比。而那些地地道道的羊肉串，更是滋味醇厚，让人根本停不下来。朋友说，这里的羊呼吸的是新鲜空气，喝的是山泉水，吃的是冬虫草，自然是美味了。那一晚，我们在一起聊天吃肉，还有穿着盛装的少数民族姑娘，让人有点迷醉不知归处了。

说到吃辣椒，我虽然是北方人，也喜欢似辣椒泼辣辣的性格。三日不吃辣椒，就感觉嘴里没味，浑身没精神。到了四川，那种迷人的麻辣味，更是让人喜爱。每每吃得舌头和嘴唇都在“跳舞”时，那种麻辣的味道，就是到了极致。我喜欢川菜的洒脱，一菜一格的曼妙，也喜欢“麻辣鲜香烫”的火锅，仿佛一走到四川，就走到了一个巨大的火锅城。城市里到处散发着一股牛油火锅的味道。而贵州的炸辣椒，亦是我的最爱，贵州随处都能吃得到炸得喷香的油辣椒，辣椒被炸得干香，上面裹着芝麻，绝对是拌饭神器。

说到吃生葱生蒜，亦是我的最爱。如果到了山东，一个煎饼卷大葱，真的让你吃不够，且不说那煎饼如何的香脆，那是用小米在煎饼炉上摊出来的，只看那浑圆的大葱，竟然一丁点也不辣口，香而甜，配上一抹酱，真是太好吃了。还有一种叫菜煎饼，煎饼里包着馅儿，也格外好吃。在吃面条时，如果配上几头大蒜，那味道真是不同，连胃里都会欢呼起来。

走到各地，我都喜欢尝尝各地的美食。自然，我也有害怕吃的东西。比如广东人爱吃的蛇，还有广西人爱吃的狗肉，北京人爱吃的豆汁儿。我还不喜欢吃鱼腥草，那可是南方很多蘸水的“灵魂”，免强尝尝尚可，夹一大筷子就有点强人所难了。

不过，饮食是一种文化，不同的山水养育了不同的儿女，我们应该对文化兼收并蓄，对美食也一样，对事物要有包容之心。（王南海）

紧张的中考、高考都已经落下帷幕，考试压力过大或者考后过于放松，会使得考生出现心理上的不适应。同时，等待考试成绩、报考学校、等待录取结果这一系列事情对考生来讲都可能是“应激事件”，导致考生出现情绪波动。心理医生提醒家长，在这一阶段如果没有进行很好的心理调试，考生会出现抑郁、焦虑、肠胃不适等症状，被称为“考后综合征”。

### 放飞自我型

看视频、打游戏、追剧……一玩就是一通宵。这种类型考生的特点是毫无节制地玩，甚至颠倒了生物钟，白天睡觉、晚上玩乐。他们认为高考结束得好好犒劳一下自己，弥补一下自己这么多年来辛苦付出。一些家长也有弥补心态，疏于对孩子的管教。考生若放纵玩乐、不讲节制，会造成身心疲劳、影响健康。

调试方法：保证规律作息。考后的适当放松是必需的也是必要的。家长要理解孩子需要放松，允许孩子们去玩。但放松不等于放纵，作息时间是必须要保证的。合理的睡眠时间和规律的饮食，对于身体健康是必不可缺的。

### 自怨自责型

感觉自己发挥得不是很理想，吃不好、睡不好。这种类型的考生特点是情绪低落、自怨自责，有些人性格变得暴躁，易与家人发生争执。他们因在考试中发挥得不好，成绩不理想而出现抑郁状态。严重者会出现轻生念头，甚至会采取轻生行为。

火热的夏天，我们的爱车又要经受烈日和暴雨的考验，令爱车加速“老化”。高温环境下，汽车的润滑系统、冷却系统、轮胎等都会承担额外的负荷，所以一定不要忽视夏季车辆的保养。

### 防晒

炎炎夏日，如果经常户外停车，最好给您的爱车涂点“防晒霜”。一般洗车打蜡就能起到防护作用，但是，任何车蜡都含有矽的成分，长时间暴晒会使车辆漆面发旧、起皱，久经紫外线照射会腐蚀车漆，留下点点黑斑。车蜡本身起不到增强硬度、抗紫外线的作用，它会因温度过高而很快流失。因此，停车时应当把车停放在阴凉处，车头最好背对太阳照射。

### 防水

夏季也是暴雨的多发季节，低洼路面会在雨后积水，在水中淹及发动机排气口的启动或行驶都可能导致发动机损毁。而且，雨季路面湿滑造成轮胎和路面之间的摩擦系数降低，车辆容易刹不住车或侧滑，应尽量做到有备无患，及时检查。

### 防爆

夏季路面温度升高，胎压也容易上升，一旦胎压过高，很容易加速轮胎



## 提防“考后综合征”

调试方法：积极沟通，主动表达。经历了紧张的考试，大家的心情可能或多或少会出现问题，应该做的就是积极解决。适度的自我内心暴露是宣泄负面情绪的好方法，家长可以引导考生主动和他信任的人沟通，把自己的坏情绪表达出来，寻求帮助。也希望家长可以在理解的基础上耐心地倾听，接纳孩子的情绪，适时给予引导。

## 夏日养车防“中暑”

磨损，引起爆胎。但是，过度降低胎压有时比胎压过高更危险。胎压过低，轮胎长时间大面积摩擦，会造成轮胎侧壁弯曲折断，从而引发爆胎事故。因此，夏季拿捏好轮胎胎压是防止汽车爆胎的关键。业内人士提醒，夏季将胎压的减小量控制在10%左右最为合适。同时，要注意中途停车让轮胎休息降温，但不可采用往轮胎上泼冷水等手段，这样轮胎会产生裂纹，缩短轮胎使用寿命，要让其自然降温。

### 防高温

防冻液中含有的乙二醇等化学成分不仅耐低温且具有耐高温的特性，并且大多数水箱采用加压技术，因此只有温度远高于100℃时才能被“烧开”。火炉一样的天气，汽车水箱也有可能变“火炉”。夏季使用防冻液，可减少汽车水箱“开锅”。如果水箱温度过高时，不要马上停车熄火；停车后不要马上打开散热器盖，否则你会被烫伤。应该让发动机保持高怠速运转来散热，降温之后再加同一品牌的防冻液。

### 防堵

尽量避免长时间行车，选择路况通畅的道路行驶，走走停停更容易导致汽车水箱“开锅”。若气温较高，必须停车将发动机高怠速运转，并及时进行路况查询，选择顺畅道路行车。

### 防自燃

夏季是车辆自燃的高发期，一些车龄较久的车型电气线路和油路管线容易老化，往往会引起车辆自燃。要重点检查汽车的油电路，发现线路老化应及时送修，防患于未“燃”。最好不要擅自改装电气线路，车载香水、打火机易燃易爆物品应远离爱车，有条件时尽量停放在地下车库或是阴凉处。车内常备灭火器并定期更换，停车尽量避开有干草、油漆等易燃杂物路面。

判断爱车是否处在易燃状态有三种方法。

望：汽车在自燃前，车厢内会冒出黑色或蓝色的浓烟，这也是自燃最明显的征兆。



闻：汽车自燃前会发出一股烧糊味，司机是可以凭借这一征兆来进行判断的。

听：车子行驶时，车厢内的线路会因高温而发生摩擦，这样的异响也是车辆自燃前的征兆。

当车子已经发生自燃，要当机立断熄火停车，最好在避风处，以防止空气进入内部助长火势。随后，可用灭火器对起火位置进行降温灭火，避免因此造成的爆炸。如果火势过于严重，应及时拨打119和保险公司电话。

由于车辆在起火后会冒出大量的有毒气体，车主们万万不可再返回车内取财物，避免因小失大。（聂勇）

## 螃蟹豆腐



翻看汪老的《人间滋味》，书中美食琳琅满目，就连一块普普通通的豆腐，也能有几多变幻。提到豆腐，脑海里立即浮现出老爸的拿手绝活：螃蟹豆腐。

俗话说：靠山吃山，靠水吃水！我的老家在长江脚下，江滩上大片的芦苇是螃蟹的天堂。一到夏天，特别是闷热天，螃蟹就会从洞里钻出来，尤其习惯在晚上爬出洞，外出觅食。想吃螃蟹豆腐那就得去芦苇滩里抓螃蟹了。

记得小时候，老爸也曾带着我和小伙伴一起去芦苇丛里抓螃蟹。我们穿上雨鞋，拎着手桶，打着手电筒，当然还得戴上一副尼龙手套，便一路哼着小曲往江边走去，那是我开心的时光。

第二天一早，老爸就开始忙活了。他先把螃蟹冲洗了几遍，剥去外壳，然后就拿到村里有石臼的人家，用杵棒把螃蟹捣烂，再用纱布过滤出浆汁，反复几遍，最后把螃蟹渣扔掉，端着满满一盆螃蟹浆汁回家。

到家后，老爸便开始做螃蟹豆腐了。他吩咐老妈去院子里割来一把新鲜的韭菜，自己先放油热锅并加入水，待水烧开后把螃蟹浆汁一勺一勺舀入锅中，加入姜、盐、料酒等。不一会，锅中便会浮出一朵朵土灰色“豆腐花”，又像一团团紫灰色的云飘

浮在空中，随后打入鸡蛋，再放上一把新鲜的韭菜，撒上葱花，一道鲜美的螃蟹豆腐就出锅了。我好奇地问老爸：“螃蟹豆腐螃蟹豆腐，豆腐呢？”老爸笑着说：“螃蟹做出来的豆腐花就叫螃蟹豆腐啊，赶紧来尝一尝。”他先盛了一小碗递给我，我连忙吃上一口，入嘴即化，软软的、滑滑的、嫩嫩的，真是太好吃了。我竖起大拇指夸赞老爸：“这道螃蟹豆腐真是绝了，从来没吃过这么鲜美又清爽的人间美味。”再喝一口汤汁，哇！其鲜美的味道萦绕充斥在整个唇齿间，久久不会散去。

范仲淹曾有诗：“江上往来人，但爱鲈鱼美。”我想说：“江上往来人，独爱螃蟹鲜。”每到春夏之际的夜晚，我们村里总会几人一伙打着手电一起去芦苇滩抓螃蟹，只为做一盆人间美味的“螃蟹豆腐”。

如今长大后，回家次数越来越少，可乡愁也是味觉上的思念。童年时那一口螃蟹豆腐在我的味蕾间深深刻上了烙印，而老爸也终究是懂我的，只要我一回家，他还是不会怕麻烦，亲手做上一锅螃蟹豆腐给我解馋。味蕾间充斥着家的味道，在唇间一点一滴弥漫开来，足以让我回味一生。（郭锦宇）

## 空饮料瓶装酒醋不妥

时下，各种塑料瓶装饮料受到广大消费者的青睐，与此同时，人们对于盛过饮料的空瓶也“情有独钟”，将各种外观精美又透明的空瓶带回家中盛装酒、醋、酱油等调味品。倘若短时间装一下也未尝不可，用后及时清洗，反复使用最好不要超过半年，否则，将会对人体健康产生不良影响。

生产各种饮料瓶的主要原料是聚丙烯塑料，其本身无毒无害，用于盛装汽水可乐型饮料对人体无不良影响。由于塑料瓶在生产过程中

仍含有少量的乙烯基单体，如果长期贮存酒、醋类等脂溶性有机物，则会发生化学反应，乙烯基单体会缓慢溶出。长期食用被乙烯污染的食物，会使人出现头晕、头痛、恶心、食欲减退、记忆力下降等症状，严重者还可导致贫血的发生。

此外，用饮料瓶装盛酒、醋等，在空气中瓶子会受到氧气、紫外线等作用而老化，释放出更多的乙烯基单体，使长期存放于瓶内的酒、醋等变质变味。（旭锐）

## 巧用丝瓜清热解暑



夏季天气酷热，容易心烦、失眠、口舌生疮、长痘等，此时饮食宜清淡。丝瓜具有清热凉血、化痰解暑的功效，在炎热的夏天食用，再合适不过。

中医素有“五果为助”的说法，即是以瓜果作为养生食疗，而现代医学也认为瓜果含有人体所需的营养要素，包括碳水化合物、维生素、矿物质等。因此，多食瓜果类食物能改善新陈代谢、帮助消化，更有降脂、预防心脏病等功效。丝瓜中还含有防止皮肤老化的B族维生素、美白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细腻，是不可多得的美容佳品。

丝瓜的食用方法多种多样，可蒸、可炒、可做汤。需要注意的是，丝瓜中的许多成分不耐高温，遇热后易遭破坏，因此在烹制时动作要快，应掌握好火候。这里推荐两种吃法：

**蒜蓉蒸丝瓜** 丝瓜2根、大蒜3个、红椒2个、油盐适量。将丝瓜去皮，洗净，切成1.5厘米小段；用猛火隔水蒸丝瓜7分钟，倒掉瓜汁；热锅下油，爆香蒜蓉、红椒后，淋在丝瓜上，再加少许酱油、麻油即可。

**丝瓜蛋花汤** 丝瓜2根、鸡蛋3个、油盐适量。将丝瓜去皮，切成菱形块，鸡蛋打入碗内，放盐调匀；炒锅加油，倒入蛋液，摊成鸡蛋饼至两面金黄色，盛入碗内，切成小块；炒锅加油，丝瓜炒至发软，加入1升开水，煮沸；放入鸡蛋饼，再用旺火烧3分钟，见汤汁变白时放盐适量，即成。

需要提醒的是，丝瓜能清热利湿、泻火通络，适宜一般人群夏季食用，但其性寒，过量食用具有滑肠、泄泻，脾胃虚寒的人要适量服用。（董宁）