

编辑:施亚泽 组版:张淑玲 校对:李蔚

青少年心理健康专栏

青春期突

厨艺算小事,纸上谈兵和指手画脚是容易的,落实在生活中是要以热爱和坚持作为支撑的。一日三餐一顿也不能少地吃了几十年后,深切感受到一个重要事实:擅厨艺者是生活赐予我们的近身宝藏。

擅厨艺者,发于天然的责任担当、朴素的工匠精神及习惯性精益求精。天天做、周周做,拳不离手、曲不离口,于平淡中慢慢酝酿出美味佳肴,某些心头好甚至可被称为惊艳之作。比如各家各户都有的妈妈做出的味道、奶奶外婆包的饺子、姑姑婶婶熬的红烧肉、姐姐嫂子炖的肚肺汤……因人而异,不一而足,均为才艺。这些才艺傍身的智人以舍我其谁的担当精神,为饱全家肚腹和口福,几十年如一日地汗洒厨房,不撂挑子、不计报酬,似乎也不谋划退休大计。

那厢烟熏火燎、锅铲作响,妥妥安顿好了胃肠和日常;这厢哄饱了肚子的智人们开始思考如何踮起脚尖超越庸常,以驱除时空变幻带来的无常感,由此格外青睐甚至盲目崇拜那些筑造精神家园的精灵,如雕塑家、园艺师、设计师、音乐人,以及那些隐于世的画家、作家、摄影家们,我们将之当成上苍派来引领我们感知美、追求美、创造美的使者,对之膜拜迷恋甚至奉为宝藏。而为

## 别把厨艺不当才艺(二)

◎丁兆梅

你下厨为你忙的这类宝藏,人在身边、作品也在身边,大多时候以日常面貌呈现在眼前,极易因我们的熟视无睹而被遮蔽了光芒——照远不照近,是病,但又很难改进,一般人能奈若何?

习以为常也不要紧,朴实无华、充实自治本是一种高明活法。所谓才华,其实从无定式,就该千姿百态且各有所爱。这些身怀厨艺不骄不躁的宝藏们谦逊低调地满足了我们的饮食需求,日复一日、年复一年。

他们的才华精准展现于每日厨房和餐桌,还会根据你的当下需要进行量身定制。你爱吃饺子,TA可能会默默钻研出馅儿成分的数十种组合;你喜欢红烧肉,TA也许就把古今中外红烧肉的各种烧法都捋上一遍;你不得见的蔬菜葱姜,TA会切碎掰开,包进某道色香味俱全的特色点心里;你欠缺的钙镁锌等微量元素,被化学知识无多的他们整进了每日食谱里,因为他们本能地相信吃啥补啥……食疗效果有待科学验证,但至少在那一刻,厨子们的内心是踏实和喜悦的。

外卖服务触手可及的当下,如果你还拥有一两个亲自跑菜场、回家做羹汤且自觉在实战中用心改良菜品、不断精进厨艺的亲密家人或一两个经常带你蹭饭的忠实老友,

恭喜你拥有了一份稳稳的世俗幸福,这会在你奔赴理想的路途中平添许多动力。

如果你恰好担任着家里的首席厨师长,烹炒煮炸样样拿得起放得下,那么恭喜你,你值得升级为宝藏,活到老发光发热到老的那种。倘若另外还有三五个欣赏甚至惦记你厨艺的好友,那更是值得恭喜,因为你的日子会肉眼可见的生动鲜活加操劳忙碌。干比看辛苦,做饭笃定比吃饭流汗多,但是——让我如何来描述它?某些现象就是如此平常而又如此奇怪,只能解释为一切都是最好的安排——有人喜欢吃就有人愿意做,有人会做就有人特别会吃,这种相互成全带来的满意度和获得感似乎还不仅限于其中一方,并且很多时候,这份快乐满足远非其他娱乐活动所能替代。

赠人玫瑰,手有余香;为人下厨,近于行善。依愚见,爱的奉献不需要什么高大上或超常规举动,它往往就隐在点滴生活里、藏在一饭一食中。若有那么一个人始终无怨无悔、全心全意忙碌在菜场和厨房间,那是对你充分重视、爱你如同爱自己的行动语言。

擅厨艺者,同有音乐、体育以及其他特长者一样,乃真宝藏。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

## 少点“不可以”

◎飞扬之雪

傍晚,全家人驱车随便逛逛,来到一片空旷的野草地前,我的心情大好,停在柔软的草地上来回走了几次。

女儿一直望着我,问:“妈妈,草会不会被你踩疼?”

我笑答:“不会,你看它们长得那么好,我的脚是在友好地亲它们呢!”

“真的?”小家伙随即跑上来,快乐地蹦跳!

最棒的是这儿人烟稀少,似是世外桃源。抛开一切顾虑,我大方地躺在草地上,拔了一根野草,放在嘴里嚼嚼,悠闲地望望天空。真是心旷神怡,仿佛回到了我的童年!

女儿稚嫩的话语响在耳旁:“妈妈,不可以拔草的!”转头望她,她一脸的认真,目光中透着坚定。

我不由得想起教一年级学生《鲜花和星星》一课时,让学生观察文中插图,并提问:“如果在这美丽的花丛中,你最想干什么?”孩子们纷纷说做花环戴在头上啦、闻闻花的清香啦、拍些照片留作纪念、躺在花丛中睡一觉、看看蝴蝶的舞蹈等等。小恒同学却说:“老师,图中的小姑娘不讲文明,你看,她采了鲜花,这是不对的!”气氛陡变,大家七嘴八舌地批评起小姑娘来:“对,不能摘花的!”“花儿也是有生命的,我爸爸说不能伤害它们!”等他们说完了,我也发表了自己的意见:“我觉得,这儿不是公园,而是郊外或者野外的花丛,小姑娘那么喜欢花,她是不会践踏花的。而且摘一两朵花,不会影响游人观赏,其实在大自然里摘一片带露水的花瓣,是亲近大自然的表现啊!”孩子们似懂非懂地看着我,这一番话应该是把他们的是非观打破了,所以他们会迷惘。也许,其中的意味他们长大一点才会明白。教育从来都是慢的,来不得半点急功近利。

今天,当耳边响起女儿义正词严的话语时,我只能轻轻地感叹:唉,孩子们还真是都差不多。不知平时她的老师还有对我强调爱护花草的教育是否太偏颇,让她这样一个小孩子在与大自然进行最为亲密的接触的时候,不是好好享受这样美好的瞬间,而是脑海中出现如此多的“不可以”。很遗憾,在这样如梦如幻的年龄,就不能尽情释放天性了。我们小的时候,摘野花、爬桑树、用狗尾巴草钓小虫……那是真正的“天人合一”呀!

心中的纠结越来越多,如何教孩子,实在是太难的事情!



## 正式远行

◎杨志艳

“妈妈,我已经开始骑共享单车了,教学楼之间距离远也不怕了!”自打孩子到外地求学以后,我会时不时地收到他在课余时间发来的信息。

一直以来,身为母亲的我事无巨细地陪伴着儿子成长,见证了他一步步从幼儿园升入大学的过程,在此历程中我也目睹了他人生中的各种开心快乐以及大大小小的糗事。

送他上学坐高铁,在站门口工作人员让他出示行程码,我们故意袖手旁观,看他拿着新手机好生琢磨了一番,最终过关。进站后他更是眼观六路,带我们迅

速找到自己所要乘坐的车次、车厢。看他敏捷地放好行李,并且知道把箱子从过道推行到自己的座位前,以免妨碍别人通行,我对他即将独立生活的担忧一点一点减少。

到了学校之后,由于疫情管控,规定家长是不能进入校园的,想着千里迢迢奔赴学校居然英雄无用武之地,我们只好把大箱小包放入移动行李托运架内,眼睁睁地看着他和一群同龄的孩子们大步流星,消失在我们的视线里。过了一段时间,儿子发来了铺床照片,附言:我照着以前您铺床时的步骤,先把床擦干净,然后找出被子套上被罩铺好了床,您看还可以吧?我们在这

边呵呵地笑了。

之后,孩子会用手机发来晾晒衣服的图片,告诉我们天气不算太冷,脏衣服手洗就行,并且总结说洗衣液要是放多了,漂洗时会有好多泡泡,可费时费力呢!“加被添衣须自料,莫教牵念梦多愁。”天气渐凉,看他传来的消息,打理得也算井井有条。最近,孩子又告诉我校园太大了,上课的路程有点儿远,所以他骑起了共享单车。

我的孩子,从他拖着行李远去的那一刻,岁月的针脚已然密密堵住了向后退缩的怯懦,只留下了勇往直前的通途——既然选择了远方,便只顾风雨兼程。