



码上看报



码上订报

# 乡村妇女罗花的生活智慧

罗花两手抱胸,坐在炕边,把头扭到一边。

静了半晌,李娟轻轻蹭到跟前,拽了拽罗花的衣袖:“妈,我知道错了,你不要上火咧。”

李娟是罗花的大女儿,虽然生在农村,可罗花培养女儿没少花心思。用村里人的话讲,“这个妇人把女儿养成花了!”

2022年,李娟出嫁了,可谁能料到,从来不“吼”孩子的罗花,却跟出嫁的闺女因为钱的事拌了几次嘴。

这事说来话长。

3年前,李娟经人介绍,认识了同县不同乡的杨自鹏,小伙性格开朗、踏实上进,赢得了姑娘的芳心。二人相处了一段时间,到了谈婚论嫁的时候。

李娟所在的宁夏同心县河西镇菊花台村有村民1300多户,民风淳朴,乡俗浓厚。在这里,娶妻嫁汉,彩礼是绕不开的话题。

“再少,不能少于这个数。”跟母亲罗花商量彩礼时,李娟伸出两根手指。

罗花心里一沉:“他家也是普

通农民,一下子要这么多,你俩背上债,以后日子可不好过。”

虽然没念过几年书,但罗花有着自己的一套生活智慧,这一点,跟她的父亲不无关系。

罗花娘家姊妹7人,她1999年出嫁时,父亲只象征性地收了亲家几元钱彩礼,却给女儿陪嫁了一架缝纫机。父亲说:“日子到底是你俩过呢,只要你们过得好,当老人的,比收多少彩礼都高兴。”

罗花也曾问父亲,彩礼收得少,会不会被村里人说闲话,认为自家姑娘“不值钱”?老父亲一句话让她记到如今:“虽说唾沫星子能淹死人,可人啊,不能一辈子为别人活。”

不得不佩服父亲的远见。婚后,小家没有负担,罗花与爱人“轻装上阵”,一边打工挣钱,一边操持家务,生活年年变样。去年,家里年收入超过8万元。

历史仿佛又重演。李娟忧心忡忡问罗花,如果彩礼要得少,会不会被人瞧不起?

“人啊,不可能一辈子为别人活。”

最终,杨自鹏送来5万元彩礼,两人热热闹闹成了亲。罗花把5万元存到银行,将

卡交到女儿手里:“这是你们小家的‘启动资金’,以后过得好赖,全靠自己本事。”

婚后的日子如同加糖拌蜜,不仅爱人李娟体贴入微,公婆也把她当成掌上明珠。生了孩子后,婆婆精心照顾李娟坐月子,往往她还没睡醒,月子餐就已经端到床边。为了方便两家走动,婆家还专门给李娟买了小汽车,时不时,婆媳俩开着车来串门,不知道的人还以为她们是亲母女。

这两天,罗花家拾掇房子。听说娘家装修,李娟赶忙跑了回来,把婚后一直没动过的存有5万元的银行卡塞到妈妈手里:“过去给你钱你不要我能理解,现在家里装修正是花钱的时候,这钱你必须拿着。”

母女俩推搡不过,罗花动了气,一屁股坐在炕边。

直到女儿主动示好,她才拉着闺女的手说:“



这钱还有大用处。过几年,你娃就要上学了,你再凑点钱在县城买套房,让娃好好念书成才,这才是真正让我高兴的事!”

(据人民网)

甘肃天

水麻辣烫的热

度,最近确实可以用

“烫”来形容。“外地人被

甘肃天水麻辣烫整懵了”“天

水麻辣烫爆火,快递员日发千斤

辣椒”“甘肃天水麻辣烫如何接住

这泼天富贵”等词条频频登上热搜,

甚至有不少人专门跑到天水,只为吃一

碗麻辣烫。

中国注册营养师张海英在接受记者采访时分析称,想在解馋的同时吃得更健康,建议大家点餐时参考平时搭配三餐的思路,即荤素搭配、主食适量、调味清淡。

土豆片、宽粉等经典食材不容错过,这是甘肃麻辣烫的风味基础,可将其当作主食,比例占总量的1/4,同时少吃年糕、红薯、山药、方便面等碳水类食材。时令蔬菜可以多选几种,如青笋、西葫芦、西兰花、绿叶菜等,比例可占总量的一半。牛羊肉、鱼虾、禽类、豆制品等富含优质蛋白质的食材也必不可少,可以占到总量的1/4,但最好少选饱和脂肪含量高的食材及加工肉制品。

如果短时间内无法去天水品尝正宗麻辣烫,大家可以尝试在家简单“复刻”。食材尽量按照上述点餐法搭配,网购定西宽粉等特色食材能让成品更地道。

调味上,油泼辣子的制作是个难点,下面推荐一个简单做法。

原料:如果买不到甘谷的羊角辣椒,可以用市场上的干辣椒代替,喜欢香辣的选朝天椒,喜欢香而不辣的选二荆条、大红袍等品种。

做法:在无油炒锅里微微炕香辣椒,盛出,磨成辣椒面,混合白芝麻备用;将适量菜籽油烧热,去掉生腥味后,稍稍放凉,再分两三次倒入芝麻辣椒面中,倒一次搅拌一下,让二者充分混合即可。

(据《环球时报》)

甘肃「天水麻辣烫」火爆了 营养师教你在家也能做同款



## 乡村新风

一年

之计在于春,春季是万物勃发的季节,适宜的起居饮食对一年的精气神都至关重要,同时春季也是多发病的季节,因此春季科学养生,可多食用这四类食物。

**全谷物:**冬季为了御寒,很多小伙伴都食欲大增,这让体重有了不小的“提升”。春季的到来,也预示着露肉的季节快到了,很多小伙伴又开始了减肥的辛苦历程。

建议粗细搭配,增加全谷物的摄入。相对于精白米面,全谷物不仅有利于餐后血糖的控制,还能增加膳食纤维、矿物质、B族维生素的摄入,也能增强饱腹感。

**新鲜水果:**春季万物复苏,不仅有利于植物和动物的生长,也为细菌、病毒等微生物的繁殖提供了更好的条件,会增加春季流行疾病的传播。为了预防春季疾病,一定要注重提高免疫力。

要想提高免疫力,少不了的就是维生素C。新鲜水果是提供维生素C的重要途径,维生素C含量比较可观的水果有冬枣、番石榴、猕猴桃、草莓、橙子、葡萄柚、木瓜、橘子等。

深色

**蔬菜:**我们常说的深色蔬菜,就是指颜色比较深的橙色、深绿色、紫色的蔬菜,比如胡萝卜、西兰花、小白菜、油菜、紫甘蓝、紫洋葱、西红柿等。

这些蔬菜中富含β-胡萝卜素、花青素、番茄红素等抗氧化成分,能帮助人体清除自由基、抗炎、抗衰老。让你在春季里更有活力,皮肤更好。

**多喝奶:**想要拥有好的免疫力,除了维生素C,还得有蛋白质的参与。牛奶中不仅含有优质蛋白质,也是补钙的重要途径。人们也认为,春季是适合强筋健骨的好时机。

钙摄入不足会增加患心血管疾病、骨质疏松以及骨折的风险。要想补够钙,喝奶是一个非常经济的选择。根据《中国居民膳食指南(2022版)》的建议,每天喝奶需300-500毫升。(据科普中国)

春季科学养生,这几类食物可多吃