

两地夫妻的情调餐

王大庆 (记者)

与妻子结婚后,由于两人不在同一个城市工作,每周六上午,她就像一只候鸟一样飞到我这里,第二天下午又返回她工作的城市。我曾写过不少关系想把妻子调到我身边,无奈她不愿意,说在那个城市习惯了,到一个陌生的单位一切又要从头再来。自己已是快 40 岁的人了,不想再挪单位,每周回来一次也没有什么不好。

话虽不错,但彼此见面少,多少会影响感情。况且我周末也经常有采访任务,中午大多在外面吃,晚上回家后,劳累了一天,又懒得大动锅勺,随便搞点吃的就完事。第二天本应做顿丰盛的午餐为妻子送行,可她有晕车症,不能吃什么,只能简单了事。

久而久之,不但没了胃口,感情也似乎淡了。有人说,餐桌是情感的载体,想想也对。恋爱是在餐桌上进行的,婚礼是在餐桌上完成的。这婚后感情啊,也得靠餐桌来巩固。我左思右想,认为要经营好分居两地的婚姻,关键是把握好相聚的时机。于是在一个周末,我腾出时间,精心设计了一顿情感晚餐。

头道菜的菜名妻子就很喜欢,“龙凤柔情”——温馨浪漫。做法并不复杂,我将鲢鱼、鸡胸肉分别切成细丝,各自加料酒、精盐拌匀,再分别用蛋清、玉米面浆好,分开入油锅滑熟捞起勾芡分置于盘子两边,两者之间用焯炒的绿色蔬菜点缀,好看又好吃,妻子连连称赞。

第二道菜更让妻子激动不已,菜名是“一心为你”。我将加工好的肉馅跟蛋清、洋葱末、生抽、盐、糖、料酒、白胡椒粉、香油一起搅拌均匀,揉成小圆子填入油豆腐里,下油锅煎成金黄,放一些鸡汤,加一点水和酱油、糖,小火焖烧至汤干,盛起放入铺满生菜叶子的盘中。夹一个先请妻子品尝,菜是“一馅(心)为你”,情意上更是“一心为你”。

第三道菜虽是普普通通的冬瓜汤,但我取名为“共沐爱河”,情感晚餐就应有个情感的菜名嘛。

最后我俩一起“甜甜的吻”,可别误会呵,是与香甜可口的时鲜水果“甜甜地吻”。

这顿别致的情感晚餐,既满足了感情也满足了胃,还照顾到了健康。彼此都感到陶醉。

家的温馨,常是一顿浪漫的晚餐营造出来的。分居两地的夫妻,周末相聚时做一顿有情调的晚餐,既可让疲劳的身心放松,更可增进双方的感情,让婚姻永葆青春和活力。

换一种身份去“休闲”

剑华 (财务总监)

每到周末,我都会头疼该怎样度过:在家买菜做饭吧,太累;约人打麻将吧,太俗;而老是想韩剧或 K 歌,又有些无聊……

一日,在网上看到一“周末野外训练营”在招募队员,仔细一看,活动内容还挺新鲜的,特别是它的口号很令我神往,比如“收拾行装,打好背囊”;“以步代车,走进山野”;“西餐露宿,回归自然”……可招募的对象有限制,只招蓝领。大概组织者是怕白领们吃不起苦吧。反正网上报名,可不换一种身份去体验一下这样的另类周末呢?于是,当即以一个鞋厂机修工的身份报了名。

那天下午,我们在浙江临安集中,然后朝天目山方向徒步行进了约 3 个小时。在找到一片平整的营地后,我们便支起帐篷,拾两把山柴,开始煮晚餐。所谓晚餐,其实只是米和野菜,再加几根山葱野蒜熬成的粥。不过,经过长途跋涉之后,吃起来倒也别有风味。饭后,天色转暗,大家围坐在篝火旁自娱自乐,有的放喉高歌,有的则讲起了童年的故事。夜深了,躺在帐中,耳畔有流水潺潺、虫鸣阵阵,伴我入眠;清晨,鸟语声把我从梦中唤醒。启帐而出,扑鼻而来的是清新的草木气息,掬一捧清冽的山泉,顿感杂念尽去……

两天的野外训练虽说很累,但收获蛮大,不仅改变了我以往那种铁面人一样的周末生活——做一个沙发土豆或无聊的看客,而且让我摆脱了都市的烦躁,感受到了和大自然亲密接触的快乐。以后,我又分别扮演不同的角色,变换不同的身份,参加过许多类似的“周末训练营”。每次留下的是一串脚印,带回的是一周的好心情。

别辜负了自己的周末

职场方圆

双休日一早醒来,看见窗外的阳光,却不知道今天该做点啥——周末,对有些忙惯了上班族来说,成了不知所措的日子。

平时工作紧张,周末该轻松轻松了。你会选择什么样的方式放松自己? 在家睡觉、逛街购物,还是和朋友聚会、去近郊游玩……一年中七分二的时间, 属于自己自由支配的时间,千万别辜负了。

不同阶段的不同周末

乐乐 (证券经纪)

在人生的不同阶段,我对周末的看法和安排截然不同。

单身一人的时候,周末宁愿加班赚钱。否则闲在家里没事干,还得为上哪儿混饭吃发愁。自己烧吧,吃饭只要 10 分钟的工夫,准备工作却要做上一两个小时,着实划不来。况且,一个人吃饭,任凭山珍海味,吃起来也不觉得香。出去吃吧,本来套件睡衣素面朝天就能混过一天,为吃饭还得专门换套衣服化个淡妆,想想就觉得麻烦。再说,饭店里随便吃个盖浇饭,也得 10 元上下,比食堂的饭菜价格翻了个跟头还不止,让正在拼命存钱攒嫁妆的我肉痛不已。所以,大部分的周末,我都是吃点零食或者方方便面、速冻水饺之类,权且充饥而已。

那时,我宁愿周末加个班,最好是参加附带午宴或者晚宴的研讨会、路演、培训之类,活儿不累,还有好吃好喝的伺候。当然,最好席间都是熟人,否则跟一桌子的陌生人大眼瞪小眼,也无趣得很。如果跟一群熟人凑到一起,厮混个半天一天的,一个周末也就打发过去了。

谈恋爱的时候,最期待周末的约会。总是早早地爬起来,从衣橱里一件件地挑选衣服,然后揣着一颗小鹿似蹦蹦跳跳的心,去见心爱的人。本来,周末是固定大扫除的日子,为了约会,只好提前到周五的晚上。虽然下午到家已是一身疲惫,想着次日能见到心爱的人,纵然挑灯大扫除也是幸福万分。

结了婚,周末成了安心享受生活的美好时光,再也不想加班。早上睡个懒觉,懒洋洋地起床,给老公和自己榨两杯橙汁,烤两片面包涂满黄油,坐在餐桌前,一边翻时尚杂志,一边定定心心地吃早饭。饭后,穿起围裙戴上手套打扫房间,只有清理得干干净净了,我才能心安理得地坐下来做自己喜欢的事情——婚后,心安定了,我开始学弹钢琴,圆童年的梦想;此外,还重拾画笔,画油画。

周末最有趣的事情是研发新菜。所谓的新菜,并不是什么发明创造,都是些别人眼中的家常菜,只不过我是头一次做罢了。有了品尝者,做菜才有乐趣,因此,我很热衷于按照菜谱尝试不同的菜式,有时去饭店吃饭也要偷师学点回来,比如上个周末我就试做了几条寿司和一碟酒酿芸豆。当然,试验不可能次次成功,有时,我心血来潮的成果也会让老公大皱眉头。不过,热爱美食也是热爱生活的一部分,所以,我会把厨房里的忙活继续下去。

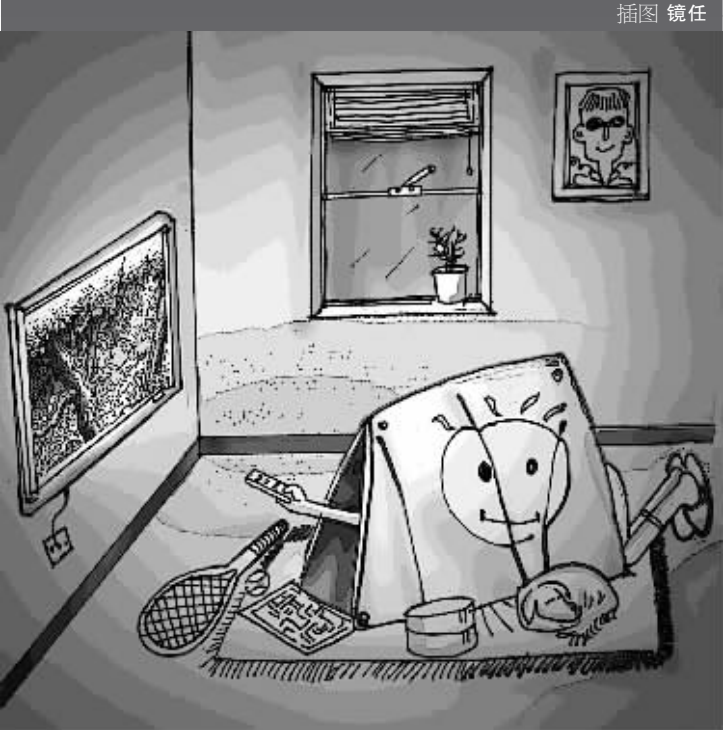


插图 镜任

欢迎来帖

放弃爱车、“绿色出行”,这个口号,你有多大的号召力? 你会向身边的朋友传递这一环保信息吗? 欢迎来新民晚报《职场方圆》聊聊你对“无车日”活动和“绿色出行”的看法和建议。
来稿请发 E-MAIL: zcfy@wxjt.com.cn

电话: 52921231
传真: 52920613 52921705
(截稿时间: 11 月 16 日上午 9 时)

下期话题

单位统一体检

养花改赏花 吹箫改听乐

敏迪 (翻译)

养花、吹箫原是我的两大爱好,但现在忙得早已没了时间。结果大花养成了小花,小花养成了没花,然后让人送来一批新的。可是出一次差回来,名花又都成了枯木! 偶然拿起箫来,结果发现连声音都吹不全了! 即便如此,爱好还是始终不变,只不过把养花改成了周末去花木市场赏花,吹箫变成了周末去听民乐演奏。

前一个周末,去了七宝的民族乐器一厂,参观了各种乐器的制作过程。临走时,实在舍不得那些精美的产品,明知自己今后不会去学着演奏,还是买了几件。拿回来放在家里,休息的时候欣赏一番,居然有一种不可言说的过瘾的感觉。于是理解了书上看到的典故——“怀不解音”的陶渊明,也蓄着一张“无弦琴”呢。

每一次赏花、听乐,都有点余兴未了,所以上周便接着去了莘庄博物馆,看了一回民族乐器陈列馆,发现了不少文学作品中耳熟能详,但从未看到过的实物,如“羌笛何须怨杨柳”的羌笛,蔡文姬“胡笳十八拍”的胡笳,“琴瑟和鸣”的瑟等等,也看到了竹林七贤中阮咸爱用的“阮”,长了见识。

我以为,周末到自己所爱又能“会心”的地方去放松身心,是消除疲劳和调节神经的最好方法。

很久没有过周末了

建祖 (工程管理)

自从进了这家公司,我就没有周末了(指在法定的双休日休息)。

公司在 S 城接了项工程,我任总监。为了不误每周六的工程例会,我必须在前一天的傍晚乘车赶往 S 城。周五的黄昏,对很多人来说是幸福而充满期待的,我却有那么一点儿忧伤。车窗外不断闪现着江南水乡画一般的景色,心中有一种淡淡的惆怅。

不过,到了工地,这种情绪便一扫而光了。工地,永远是一派嘈杂忙乱的景象。在这里,没有人关心周末,甚至好多人不不知道今天是星期一,除了春节,工人们只有在下雨的时候才不得不休息。置身这样的环境,没有周末,也不觉得怎样。

开会,检查,处理问题……一天的忙累后,我还要连夜赶回上海, 因为第二天要到另一个工地值班。本来并没有排我,但当班的同事一脸为难地找到我,说他们家都是休星期天,如不让他这天休就没啥意思了。君子成人之美,况且我已没了星期六,再没星期天又如何!

去工地的路上,我想,那些拥有周末的人们在干什么呢? 睡懒觉? 做好吃的? 和家人一起逛公园? ……这也是我以前常有的周末生活。“当时只道是寻常”,如今想来,这可是一种奢侈的幸福哟。

保持“乐活”的心态

锡众 (办公室主任)

秋意渐浓。在秋高气爽的好天气,尽情享受周末,休闲度假,缓解一周工作的疲劳是美事一桩! 短短两天,远途旅行不太现实。好在上海周边也有很多值得一玩的地方,所以,不妨换个近一点的目的地,来个短途游,“乐活”两天。

“乐活”的背后,是自信而达观的生活态度——快快乐乐地活着,幸福健康地活着。

先说吃和睡。有时候,我会和家人朋友在周末去近郊的“农家乐”,解决一日三餐和住宿问题。早餐一般吃煮鸡蛋、玉米粥、炆拌的青菜,再加一碗豆浆。午餐和晚餐主要以素食为主,基本不吃高盐、高油、高糖的食品,很注重营养的合理搭配。睡则讲究“收支平衡”,劳逸结合,简单说,就是不熬夜、不赖被窝,晚 10 点准时入眠,早上睡到自然醒。

至于游玩和休闲的名堂,那就多了——最喜欢去芦潮港看海,去古猗园赏竹,再去周边的景点转悠一下;偶尔,在天气晴朗的时候,也会去东方绿舟看日出,或者去朱家角品尝各种小吃;兴致来时,甚至会到一些古村落踩水车、学推磨,体验一段另类的周末时光……

周末去超市购物,我会自备布袋。结账时对收银员说:“东西不用装塑料袋里,用布袋吧,能重复使用很多次!”

我很注意保持身体和心理的健康,以宽容友善温和的心态看待身边的人和事, 也去做义工等等,有时还会穿上最环保的服装——丝麻制品的上衣+纯棉的运动裤+人造革旅游鞋,与家人一起去登山、游泳、做瑜伽、打羽毛球……

忙了一周,一定要好好过个周末。关爱自己,关爱地球,做好事,有活力,爱并快乐着——“乐活”。

——| 本版整理 施淑洪 |——