母亲的“野菜套餐”

□丹 丹

已是暮春，香椿芽在菜市场不见踪影，而我家依然可以做出美味可口的香椿炒鸡蛋，这全源于母亲为我们准备的“野菜套餐”。

每年春天，是母亲最高兴也最忙碌的季节。立春一过，母亲就提着竹篮到处寻荠菜。脆生生的荠菜和五花肉一起切碎，敲几颗鸡蛋一起做馅儿，包的饺子咬一口香喷喷。气温稍高时，母亲就盯上了屋后的几棵香椿树，那是父亲特意栽种的。刚冒头的香椿芽短短胖胖，母亲掰下后清炒，味道格外好。香椿季节性太强，稍不留神香椿芽就变成了树叶。所以母亲有空就去采，放冰箱里冷藏着，想吃时随时拿，非常方便。

为了到河边采最嫩的野芹菜，母亲催父亲到街上买了雨靴。早春的野芹菜格外鲜嫩，带着春天的气息，母亲一扯就是一大筐，吃不完就各家送些，尝尝鲜味。有几家亲戚住在城里，每年开春都要托母亲扯些野芹菜，说吃够了大棚里的蔬菜，最惦记的还是老家的野芹菜，怎么吃都吃不够。母亲自然高兴，扯起野芹菜来比谁都有劲。

清明前后，苇萩花含苞未开，正是采摘的时候。春风里，母亲总是提着竹筐到处采摘苇萩。将苇萩洗净，切碎后和糯米粉一起揉成团，做成的苇萩粑又香又糯。每年的糍粑母亲都要做成两样，咸的给老人，甜的给孩子们。一家老小围坐在一起，津津有味地啃着苇萩粑，其乐融融。

清明到谷雨，竹笋破土了，那憨厚喜人的模样，让人看了就心生欢喜。老家野竹林不少，母亲喜欢邀上姐妹去掰竹笋，每次都满载而归。将笋叶剥掉，露出嫩黄的笋肉，放开水里焯一下，再用冷水浸泡，捞起后装塑料袋放进冰箱里，从春季可以一直保存到割谷的时候。

母亲的冰箱里，被各种野菜塞得满满的，蒲公英、灰灰菜、鱼腥草等，都分袋装好。每次回家，母亲都要拿出野菜让我尝尝，我们笑称母亲把春天藏在冰箱里了。村里来了远方的客人，好客的母亲总要送点冷藏好的野菜，说让客人尝尝鲜。我们也少不了每次带不少野菜回城，想家了就炒碗母亲的野菜尝尝，菜里有老家的味道。母亲常常讲，以前粮食不够吃，全靠野菜填肚子呢。难怪母亲有野菜情结，她一直对野菜感恩呢。

每年开春，母亲就没停歇过，忙着采摘各种野菜，这“野菜套餐”里，充满了母亲爱的味道。

我们都爱花木兰

□小 丸

5月10是中国品牌的大日子。2017年4月24日，国务院正式批准每年的5月10日为“中国品牌日”。近几年，最流行的莫过于国潮热，在天猫510新国货大赏上，各大品牌纷纷推出国潮IP，给我的一大感受是，我们可选择的国货越来越多了，在设计上也更有可圈可点之处。我给孩子下单了大闹天宫IP的T恤，自己也终于抢到了从去年开始就一直断货的花木兰联名款。

宣传品牌最好的办法是讲好品牌故事。故事，是承载人类情感信息的盒子。好故事，就像是一个不上锁的盒子。它有着人类共通的情感密码，不需要解码，能戳到人类的共情之处。《花木兰》就是这样一个故事。

在中国，《花木兰》是代代流传的经典，它来自民间故事，自带了一份真实力量。在每个中国人心中，都有一个花木兰。她是那女老少妇幼皆知的巾帼英雄，“古有花木兰替父从军”，保家卫国冲锋在前；她是男女平等的代言人，“谁说女子不如男”，这不是所谓的“女权主义”，而是“人人生而平等”的平权理念。

连迪士尼都把《花木兰》的故事拍成了电影，成为全世界的爆款故事。各大品牌纷纷携手这个IP打造国风联名系列。花木兰之于中国，就好像《神奇女侠》之于美国。神奇女侠是亚马逊“女儿国”的继承者，背负了一个守护族人、拯救地球的使命。木兰则是家中长女，大汗点兵，家中无长兄，因此背负了代父从军的使命。神奇女侠不断练级，获得了守护银镯、火神之剑、神力护盾等装备。木兰也有：“东市买骏马，西市买鞍鞯，南市买辔头，北市买长鞭。”神奇女侠和飞行员男友，打败了同父异母的哥哥阿瑞斯。木兰的战争则是驱除匈奴，“万里赴戎机，关山度若飞。”“将军百战死，壮士十年归。”神奇女侠击败BOSS后隐藏起自己，作着平凡工作默默守护地球。木兰则辞去了天子赐予的官职，回到家乡陪伴父母。

花木兰的故事充满了传奇属性，女扮男装、征战沙场，如果仅仅因为此，那么《花木兰》的故事就跟无数个美国英雄式的故事一样，固然精彩，但是总是少了那么一点点精神。这个中国出产的故事，成为文化符号，因为它不仅传递了一种“谁说女子不如男”的理念，更是木兰的代父从军。

回忆下学生时代背过的《木兰辞》，今日再回味，有了完全不同的感受。“女亦无所思，女亦无所忆。昨夜见军帖，可汗大点兵，军书十二卷，卷卷有爷名。阿爷无大儿，木兰无长兄，愿为市鞍马，从此替爷征。”前半句写国情，宏大的场景，夜见军帖，大点兵，军书下达，仿佛听到了战鼓的轰隆声。后半句写家事，阿爷无大儿，木兰无长兄。一个身在闺阁，却为家国之事忧愁的女子形象入木三分。

“爷娘闻女来，出郭相扶将；阿姊闻妹来，当户理红妆；小弟闻姊来，磨刀霍霍向猪羊。开我东阁门，坐我西阁床，脱我战时袍，著我旧时裳。当窗理云鬓，对镜帖花黄。”仗打十年，代父从军的女儿回来了。父母出城迎接她，姐姐弟弟长大了，战乱的天下归于平息，家人又团聚了。女英雄回到了闺房，重现云鬓衣裳。

家——国——家的转换，为家事而忧愁，为国事而征战，最后回归家庭。这是中国人的哲学。出发点和终点都是家，是为了年迈的父亲和年幼的弟弟，而非拯救世界。正如《西游记》第一回，孙悟空路遇樵夫，问：“你家既与神仙相邻，何不从他修行，求得个不老之方。”樵夫回：“母亲居孀，再无兄弟姊妹，如今老母，一发不敢抛离，需供养老母，所以不能修行。”家，始终是人生价值的内核。中国人有浓重的家庭观念，花木兰之所以能成为中国伟大女性的代表，不仅在于她是英姿飒爽的女英雄，更在于她是为家庭奉献的普通女孩。这恰恰就是木兰故事超越现代工业下生产的英雄主义故事的地方，它传承了中国博大而精神的文化内核，有具有现代意义，这才是真正的中国好故事。

健康的奶茶，你会点吗？

□袁思雨

奶茶作为最受欢迎的饮料之一，最为大家诟病的就是不够健康，一些奶茶含大量奶精和糖，确实不是健康饮品。其实，掌握以下窍门，在外喝奶茶也可以健康、好喝还不发胖。

1、奶茶换拿铁：选拿铁或港式奶茶

过去奶茶几乎都是用奶精制成的，奶精又名“植脂末”，里面的氢化植物油含有对健康有害的反式脂肪酸。现在很多连锁奶茶店已经采用零反式脂肪酸的植脂末，所以不需要有太大的心理负担。但还有些黑心商家为了节约成本使用含反式脂肪酸的奶精。不想纠结奶精的好坏，最保险的方法就是挑选鲜奶做的奶茶。很多奶茶门店都会有专门的“鲜奶茶系列”，一般会标“鲜奶”或叫做“拿铁”。如同样的乌龙茶底，奶精做的叫“乌龙奶茶”，鲜奶做的叫“乌龙拿铁”。或者可以选港式奶茶，因为正宗港式奶茶一般是淡奶做的，淡奶也是鲜奶制品。

2、少加糖：选三分糖或无糖

奶茶让人发胖的元凶之首就是糖。很多奶茶店都有不同的甜度可以选择：正常、七分甜、五分甜、三分甜、无糖。千万不要忽略了奶茶配料也都是含糖的，如：阿华田和养乐多不加糖也很甜。严格来说，奶茶店的无糖是“不另外加糖”，所以即使点了无糖奶茶，加料之后仍然含有不少糖。

3、选热量低的配料：燕麦、椰果、仙草

很多人在选择配料的时候青睐奶盖，奶盖一般由奶油、牛奶、芝士或奶盖粉制成，所以脂肪含量会比较高。一份奶盖的脂肪含量与二两猪肉差不多，约为30g，占每日脂肪配额的一半。波霸、珍珠、燕麦、红豆这些都算是“主食”，波霸和珍珠是以淀粉为主要原料的，热量很高，加了波霸珍珠可以少吃点主食。相比之下，燕麦、椰果的热量要低一些，还能提供丰富的膳食纤维。

4、咖啡因摄入别过量：选绿茶或乌龙茶茶底

红茶属于完全发酵茶，咖啡因含量较高，如果担心喝了奶茶睡不着，避开港式奶茶，选择绿茶、乌龙茶茶底的会好些。一杯普通中杯奶茶的咖啡因含量大概有135mg。正常成年人的咖啡因摄入量每天不超过400mg，老人、儿童、孕妇的咖啡因摄入量每天不能超过200mg,所以咖啡因含量高的丝袜奶茶、拉茶，不建议此类人群饮用。奶茶好喝，别贪杯哦。

记忆中的校园美食（一）

□小 草

近来因为胃口不佳，甚觉身边没啥好吃，忍不住在记忆里回味一些念念不忘的心头好，顿觉学生时代是多么幸福，也疑惑为何现在的餐饮小店总也做不出那种尊重食材的味道。

拿肉夹馍来说，工作前几年，公司对面也有一家肉饼店，做的肉夹馍与读研时我在学校食堂吃的口味别无二致。他们的做法都没什么特别，只是提前备好烘烤的白馍，有客人点单时，就从热腾腾的炖肉锅里拣出一块肥瘦相宜的五花肉或前腿肉，然后在案板上剁成小肉粒，吃辣的话可以让老板放上一颗生的青尖椒，与肉剁碎在一起，中和肥肉的油腻，靠着肉和肉汁的余热散发出清香，偏好重辣的还可以在肉沫上滴上些辣酱，末了用菜刀一起塞嵌到白馍的开口里。这就做成了一个“不知地不地道，但却绝对好吃”的肉夹馍。现在的肉夹馍大多是怎么做？馍都是采购的现成品，别说外壳硬脆、内心柔软，通体是一副软趴趴的苍白，吃起来没一点嚼劲，肉沫更简单，大概是用煮好的肉全部放进机器里绞成肉糜，提前备好，点单时只需要5秒钟就可以夹上一个，青椒更是绝对没有的。这种做法，在我看来，简直是玷污“肉夹馍”三个字，就这种粗制滥造的快餐式做法，也配叫肉夹馍！点到就叫人生气。食堂的肉夹馍是无缘再吃了，但公司对面的那家肉饼店不知为何也在前几年关店了，此后我就再也没吃过这样制作方式的肉夹馍，不知道去到西北旅游时，那儿的肉夹馍又会是怎样的味道，但我想，肯定没有江南这早已本土化的口味更能抚慰我的味蕾。

说到肉夹馍，不得不让人想起隔壁窗口的烤鸭饭，烤鸭饭分为烤鸭米饭和烤鸭泡饭。学校食堂的窗口一般空间都不大，前面是操作台，后面算是后厨，都是开放式，一目了然，烤鸭的制作工序也在这几平方米的空间内完成，过程完全是可视的。有时候学生们在窗口排队等待，原本只想买一份饭，结果看着保温箱里慢悠悠转圈的一只只焦黄喷香的整鸭，忍不住诱惑就点上了半只，心里还想着要叫上哪些“狐朋狗友”到宿舍一起分享。烤鸭饭的价格也很实惠，烤鸭饭上的盖浇就是现烤好的鸭切成的鸭块，最幸运的莫过于正好被切到鸭腿了，旁边再码上一点爽口的小菜，伴上若干翠绿的青菜，不论是颜色搭配、荤素营养，还是味道口感，都叫人感动到落泪。我上学那会儿一份饭大概只要13元左右，因此烤鸭饭也成为了众多好友莅临参观我寝的配餐不二之选，吃过没有不说赞！鸭头和鸭脖可以单卖，有时数量有限，供不应求，还需提早预订，价格童叟无欺，买上两根再配上食堂冰柜里的绿豆汤，夏天里提回宿舍，那滋味，是青春最后的无忧味道。烤鸭泡饭更是一绝，直到毕业，我们都不知道老板在米饭上浇的那一勺汤是如何调制的，因为鸭明明都被烤完了，何来的汤？但是那汤的味道分明有着鲜香的鸭肉味，却一点也不腻，亦没有添加人工调味品的口感，令人称奇、令人回味。这么良心的烤鸭饭，在学校食堂之外，我再也没有尝过，不是再没吃过好吃的烤鸭，只是那种经济实惠、贴心质优的配餐方式，大概是学生时代最熨人心脾、最难以忘怀的小奢侈、小确幸。

『网购式尽孝』与『常回家看看』不冲突

□可 为

今年的母亲节，不少人因为在异地工作或者加班等原因，都在母亲节给妈妈发了红包或者网购了鲜花送过去。近日，#如何看待年轻人网购式尽孝#冲上热搜！所谓“网购式尽孝”，指年轻人由于各种各样的原因不能陪在父母身边，于是通过给爸妈“买买买”的方式尽孝心。

母亲节或其他节假日，由于在异地工作或者加班等原因，一些子女无法回家陪伴父母和尽孝，于是通过网购方式给父母购买各种礼物，让快递送到父母的身边。这种“网购式尽孝”引发热议，网友有理解和支持的，有认为不如“常回家看看”，这也反映出社会对孝道的广泛关注。笔者认为，“网购式尽孝”也是一种尽孝，不妨理性看待，而“网购式尽孝”与“常回家看看”并不冲突。受到条件制约，这是新的尽孝方式和途径，也是次优选择。

古语云，“父母在不远游”。子女陪伴在父母身边尽孝，当然是传统美德。然而，在现代社会，子女留在父母身边的，毕竟是少数的一部分，要么背井离乡打工谋生，要么在异地工作或安营扎寨，子女无法“常回家看看”。而在节假日，再加上需要加班或忙于其他事务等原因，很多子女都无法陪伴父母。对此，大部分父母都会理解子女的苦衷，尽管心里有一些不悦，但嘴上还是说“没关系”。此时，子女打电话回家，一句关心和问候的话语，便会令父母激动不已，何况还能在节假日收到子女的礼物呢。因此，“网购式尽孝”也是一种尽孝方式，在子女无法抽开身陪伴父母的情况下，不失为尽孝的次优选择。

“网购式尽孝”，能让父母在心理和情感上获得满足，并没有什么坏处。而极少数子女经常以工作繁忙没时间为借口，不仅不“常回家看看”，节假日连礼物也不买，甚至没有一句问候的话语。这样的子女就算与父母生活在同一个城市，也形同陌路，又有何孝顺可言？相比较而言，通过给爸妈“买买买”的方式尽孝心，就显得有必要。

其实，“网购式尽孝”与“常回家看看”并不冲突，两者都是尽孝的方式，子女可以根据自身实际情况，选择合适的方式尽孝。比如，子女在工作繁忙时选择“网购式尽孝”的同时，通过打电话、视频聊天等方式，多问候和关心自己的父母；在平时或有空闲的时间，则选择“常回家看看”陪伴父母，以纾解他们的思念和孤独，真正让他们老有所依。

理性看待“网购式尽孝”，就不会非此即彼。尽孝方式和途径多种多样，应当不拘一格，总有一款适合。子女们没有任何借口不尽孝心，不管什么方式，只要能够让父母开心，就可以进行有益的尝试。

刀尖上的行走

□明前茶

“乌特拉在俄语里是黎明的意思。东北人民，此刻正处在黑暗之中，每个人都盼望着黎明的到来。”

1937年，伪满洲国统治下的冰城哈尔滨，4位共产党特工组成任务小队，从苏联回国执行代号为“乌特拉”的秘密行动。这场行动是为营救从日军臭名昭著的活体试验场越狱的地下党员王子阳，并帮助他带着日本731部队的犯罪证据撤出东北。为了这场行动，张宪臣、张兰、王郁、楚良这四名特工乘坐飞机空降到一片中苏边境的深山老林里，然后再乘坐火车赶往哈尔滨。

但是，4名特工不知道的是，就在行动之前，警察厅特务科抓捕了一位地下组织的领导人，他叛变了。由于叛徒的出卖，他们从跳伞降落的第一刻起，就已置身于特务科长高彬布下的天罗地网中。任务能否完成，卧底在特务科的周乙（于和伟饰）能否在保全自己的情况下，为刀尖上行走的同志保驾护航……揪心的雪一直在下，茫茫雪原里有人性与兽性的争斗，处处充满刀光剑影。张艺谋导演以冷静克制的掌镜风格，展示出了特工也必有的真实人性。

4名特工其实是两对夫妻（恋人），他们打乱了配对，是准备好了如果一组不幸被捕，另一组也还能继续完成原定计划。

张译饰演张宪臣是整个小组的领导。他曾经和妻子王郁（秦海璐饰）在哈尔滨生活多年。所以，对哈尔滨的地形十分之熟悉，但他为何错失良机？原来，五年前，他与妻子因为执行任务而离开冰城，他们的两个孩子成了流浪街头的“孤儿”。正因为去找孩子的动因，导致了他在外出行动时，意外暴露。这就是电影想传达的一个重点：特工不是神，他们也是平常人。而王郁得知丈夫被捕后饱受电刑折磨、自己的孩子在冰天雪地沿街乞讨之后，情绪也几近崩溃。为了不让周围的特务发现，她在厕所拧开水龙头，让水流声盖过自己的抽泣声。悲伤尽情地来吧，但要尽快过去。因为她的身上，还有更重要的使命。

朱亚文饰演了毅然投笔从戎的楚良，这位书生作为特工队伍里的新人，也存在经验不足的问题。最明显的就是在火车上，他在看到爱人后的失态。但正因为他的不成熟，他表现出来的勇气才格外令人赞叹，为了保障战友的安危，他毫不犹豫开车撞向敌人，当警察一拥而上时，他一边对着同伴大喊“走啊！快走”，一边开枪吸引敌人的火力，为战友的脱险争取时间，当子弹打完，他毅然决然地咽下毒药……不失为一个铁骨铮铮的热血男儿。

除了正面角色，剧中的反派形象也非常饱满。尤其是倪大红饰演的警察厅特务科高科长，他洞察力极为锐利，任何细微破绽，他的怀疑都会如冰锥一般刺入。他对周围所有的人都不信任，用他自己的话说：怀疑是我的职责，也是我的工作。而就埋伏在高科长身边的周乙，为此如履薄冰。因为他知道，高彬也在怀疑他。扮演周乙的于和伟贡献了不露声色的表演，完全以眼神中细微的波澜，来表达心中的万千怒涛。这种深沉的表演方式，将影片冷峻克制的调性提升了一个档次。

《悬崖之上》不仅饱含谍战类剧情片剑拔弩张的戏剧张力，更有着罕见的硬派动作场面，影片中的一段飙车戏，两辆车在建筑物间隙中追逐碰撞，擦出火花。最后第三辆车加入，高速冲撞下，车辆翻滚的场面在国产谍战片中是少见的。此外，一些出人意料的桥段还意外散发幽默感，比如张译穿着女装去换书的时候，那种对女人身姿的拿捏准确，在极度紧张的节奏中令观众嘴角上翘。

张艺谋导演此次重现大屏幕，将谍战题材的人情味与使命感交织的韵味，拍到极致。全片中突显人性的金句“活着的去找孩子”“把最后一颗子弹留给自己”，让无数观众流下热泪。这就是电影最动人的地方：在演绎地下工作者与狡猾又智商在线的敌人斗法的同时，融入了亲情、爱情、战友情，并把抗日志士的家国情怀体现得淋漓尽致。影片有着极强的代入感，让人走出影院还心潮澎湃：英雄多隐秘，平凡又伟大。今天的和平生活，就是那么多先烈，在刀刃上行走换来的。