慢炖得真味

乔兆军

苏轼的《仇池笔记》载有《煮猪头 爱人就准备了一大桌子菜。酸辣的韭 "以前的人,认识没多久就结婚了,然 颂》,很有意思。黄州猪肉便宜,黄州 人却不吃,因为他们不会煮。苏东坡 善煮,净洗锅,少加水,深压柴头莫教 起,火候到时肉自美。苏轼有境界, 用文火和时光慢慢地熬,既品尝了食 物的真味,也是对自己安静内心的一 种温柔呼应。无独有偶,梁实秋在 《雅舍谈吃》中有一篇文章,说杨太太 做的排骨萝卜汤堪称一绝,其实道理 也很简单,多放排骨,少加萝卜,少加 水,慢火久煨。"看来"慢"之一字,其 意义非同寻常。

杨绛在饮食上很节制,少吃油腻, 喜欢买大棒骨煮汤,每天一小碗。还 习惯每日早上散步、做大雁功,时常 徘徊树下,呼吸新鲜空气。这种简 单、节制、缓慢、从容、优雅的生活看 似活得小小的,其实没挂碍,很开阔。

去年秋天,去山里朋友家玩。山 里人淳朴、大方,落座后不久,朋友的

菜、鲜亮的腊肉、野生的香菇……让我 感动的是还有一大碗银耳羹,汤汁浓 稠透亮,晶莹剔透,腴白如脂的银耳 婉转其间。我轻轻舀上一勺至碗内, 持汤匙舀一口,徐徐下咽,甜津津,细 腻柔滑,顿感全身舒坦。

我问朋友这道银耳羹是怎么做 的,朋友说:"简单得很,熬的时间越 长,汤就越粘稠。听说你要来,早晨 就熬上了,先用大火煮开,再调成小 火慢慢熬,这个过程缓慢,你要耐着 性子,等着最美的味道溢出来……"

茶需要慢慢泡才有味,酒要慢慢 酿才香醇,一锅好粥,需要慢慢地熬, 才能熬出最浓的滋味。生活如此,人 生亦然,不急躁,不莽撞,在慢炖中磨 练心智,这样才能真正品味出生活的 滋味、体会出生活的精髓。让它变得 更加精致、更加安然、更加从容……

刘若英在《细火慢炖婚姻》中说:

后心也就定了。像烧一壶开水,也许 没有马上沸腾,但可以持续地维持一 种常温。现代人,一认识就马上把水 烧开,沸腾,爱得死去活来,没一会就 烧干了……"

不知何时,我们更趋向于一种难 以逾越的快节奏。行人,步履匆匆; 爱人,相亲组合;食物,方便快捷。我 们的心呢,听着"快点再快点""不可 以停下""来不及来不及了"…… 回头 看看来时的路,那些脚印是那么轻飘 飘的,仿佛一阵风都能吹散。

闲下来,慢下来,是一种修行,修 处世的淡定,修炼出一颗素心。学会 珍惜人生的细节,一汤一饭之暖,一 花一叶之美。修炼的过程,不是短时 间里获得了什么,而是长久地拥有了

凡事慢慢来,不着急。给自己一 个沉淀的时间。



"聚焦幸福家庭 展现文明新风" 第二届摄影比赛征稿启事

由区委社会工委民政局主办,《金色时光》摄影沙 龙、《数码世界》杂志社协办,恩泽社会工作事务所承 办,在全区开展"聚焦幸福家庭,展现文明新风"主题摄 影创作活动。此次摄影征稿活动安排如下:

一、拍摄主题:此次摄影比赛主题为:"聚焦幸福家 庭,展现文明新风"。通过拍摄体现时代精神、契合家 庭需求、群众喜闻乐见的"最美家庭""文明家庭"精彩 瞬间,深入挖掘、选树和宣传群众身边的优秀家庭及感 人故事,积极宣扬夫妻和睦、尊老爱幼、科学教子、勤俭 持家、邻里互助的中华民族家庭美德,引导广大居民群 众在参与中自觉接受道德教育、提升文明程度,在石景 山区掀起"议文明家风家规、讲家庭和谐故事、秀家庭 幸福生活、建美满模范家庭"的时代新风,以实际行动 践行社会主义核心价值观,为创建全国文明城区营造 良好的文明氛围。

体等专家共同担任评委,公开评选出优秀作品。一等 奖3名、二等奖5名、三等奖7名,优秀奖若干,对一二三 广泛征集,择优选用。 等奖分别给予奖品,优秀奖免费获赠优秀作品合集一 本。凡获奖作品及部分优秀作品将用于报纸、杂志、专 咨询电话:13031191819,联系人:张金春。 辑和新媒体宣传,举办专题展览。届时将举办颁奖仪

三、征集时间:2019年12月1日开始,2020年5月

四、参赛办法:(一)内容要求。摄影作品应是2018 以来拍摄的反映石景山区家庭美德、时代风貌和良好 家教家风的新作品,内容积极向上,具有时代特征和地 域特色。(二)作品规格。作品形式包括单幅和组照,组 照作品以4幅为宜,投稿作品必须具有标题、拍摄地点、 作者姓名及详细联系方式。(三)投稿办法。投稿作品 一律以电子版JPG格式投送,原文件量不小于1MB,邮 箱为1181749094@qq.com。

五、有关说明:1. 该比赛为"2019年石景山区政府 购买社会组织服务项目"——"家风连万家,家风看我 家"系列活动之一。2. 主办方对参赛作品具有宣传和 展示的使用权,参赛作品所涉及著作权、肖像权、名誉 权等法律责任均由作者自负。3.参赛作品须为作者原 二、奖励办法:由主办方、协办方、承办方和新闻媒 创,如发现造假,立即取消参赛资格。4. 该比赛面向石 景山区各街道(社区)、机关企事业单位、各社会组织,

承办单位:北京市石景山区恩泽社会工作事务所,

"聚焦幸福家庭 展现文明新风"摄影比赛组委会 2019年12月1日

诗歌欣赏

居民生活无小事 (热线传递温暖)

燕赵甄人

12345 便民热线 一头连着政府的牵挂 一头连着百姓的期盼。 几个小小的数字 承担着政府的责任 记录着百姓的烦难。 数字虽简单 分量却沉甸甸! 12345接诉即办 是政府吹响的集结号 是百姓发出的由衷赞叹。

是啊! 我们小区就打过这个热线。 小区的路灯长期不亮 一到晚上就一片黑暗 不仅影响日常生活 更影响出行安全。 社区书记看在眼里,急在心间。 联系物业,协调城管 可断裂的是地下管线 工程复杂,协调更难! 12345 热线响起 社区有了尚方宝剑 多次召开会议 确定合理方案 利用夜间抢工抢修 白天小区秩序井然。 经过几夜连续奋战 崭新的路灯终于照亮了小区 更照亮了居民的笑脸!

> 同样是灯 健身广场上的灯却把生活晕染 晕染出幸福祥和的文化画卷。 曾经 阳光下人们跑步、打拳,娱乐,休闲 可夜幕降临 诺大的广场漆黑一片 人们只能依依惜别,明日再见。 12345 热线响起

居委会接诉即办 建设规划没有夜灯 干脆设计新的方案 没有退缩没有拖延 立即施工迅速装完 广场上亮如白昼华灯璀璨。 健身的生龙活虎 跳舞的舞姿蹁跹 唱歌的歌声嘹亮 聊天的笑语欢颜。 绚烂的灯光晕染着浓浓的邻里亲情 更照亮了老街坊们的幸福明天。

我们的楼房顶层漏水 最难熬的是下雨阴天 屋外大雨滂沱 屋里小雨连连。 老旧房屋修修补补 漏雨一直接连不断

12345 热线响起 居委会接诉即办 一周内完成摸底调查 二十多户翘首期盼 一声哨响各单位迅速集结 三次会商确定修缮方案 一个月完成施工 百姓心里晴空万里阳光灿烂!

12345接诉即办 我们却做到未诉先知,即知即办。 人们生活在日益提高 新的问题也不断涌现 私家车越来越多 停车位却非常有限 消防通道被非法占用 小区出现严重的安全隐患 社区干部急民所急,难民所难。 紧急吹哨会商解决方案 绿荫停车位巧妙落地 百姓心里畅通豁然!

12345 便民热线 方便的是百姓的诉求 考验的是干部的承担 社区工作者是群众的贴心人 奋斗在服务百姓的最前沿。 耐心接待居民来访 认真接听便民热线。 用脚步丈量与群众的距离 用真心增强与群众的情感 五加二、白加黑是新常态 舍小家、为大家无悔无怨。 基层一根针 上头千条线 再多的线也要纫进针眼 再多的线也要连上百姓心田。 因为居民生活无小事 群众的利益大如天!