

鲢鱼系营养上品

随着水产养殖业的发展，目前，我省城乡市场投放的淡水鱼越来越多，其中白鲢鱼数量尤多。我省特别是西安市民一般偏爱海水鱼，对淡水鱼往往认识不够，其实淡水鱼的营养价值也很高，味道更加鲜美。比如鲢鱼是四大家鱼之一，特点是体大肉厚，刺少，肉质鲜美，且价格比多数海水鱼便宜，每市斤才一元多。据测定，白鲢鱼每百克食用部分含蛋白质十八点六克，脂肪四点八克，并含有丰富的钙、铁、磷等物质。家常食用多为清蒸整鱼，清炖鱼块、红烧鱼块或熬汤，取其鲜美。其鱼头含脂肪、胶质，是精华所在，享有盛名的天津“沙锅鱼头”就是鲢鱼头烹制的。上市鲜活鱼是鲜鱼和活鱼的统称。鲜鱼是指未经过冷冻并有一定鲜度的死鱼。鲜鱼质量的优劣可以从鱼体、眼、嘴、鳃等部位的变化来鉴别。一般讲，体硬肉实，有弹性，体面清洁透亮，腹内无胀气，口腔清洁无污物，鱼鳃色泽鲜红，眼珠突起为上品，反之则为次品。若冻鲢鱼眼珠有白蒙、胸鳍下发绿为次品。(冬秋)

当心火锅铜锈

铜火锅停用一段时间以后，火锅表面的铜与水和氧



羽绒的纤维强度差，不耐搓拉，如果用洗衣机洗，羽绒就有可能被粉碎，外层的旋转力也会使羽绒打卷，结团或毡，大大降低其保暖性能。羽绒服多采用尼龙绸面料，这种面料的纤维细长光滑，较强的外力会使面料破损，使缝合处的纤维大量脱落，开缝，使内装的羽绒外露，散失，整个羽绒服会因此而报废。当然，更不能甩干机。

每天吃桔子不宜过三

有关专家指出，一天之内吃桔子不宜超过三个，因为每人每天所需的维生素C吃三个桔子就已足够，吃多了反而对口腔、牙齿有害，同时应该知道吃桔子前一小时不要喝牛奶，因为牛奶的蛋白质一遇桔子的果酸即会凝固，影响消化吸收，还要注意饭前或空腹时不吃桔子，因为桔子的有机酸会刺激胃壁的粘膜，对胃部的健康不利。

烧菜要后放盐



做菜时，菜内部受到了热，就会很快地熟了，如果盐放得过早，菜里水就会跑出来，菜就烂得慢，还会出汤。所以做菜时最好等它快熟了再加入适量的盐，搅和均匀，再稍煮一会，等它溶化就可以了。(宝荐)

不靠别人靠自己

维新岭



我从七岁起住进了一所军队办的保育学校。那里没有家庭的温暖和照顾，过集体生活，一切都要自己动手。我在这所学校里共生活了五年，养成的最大习惯就是做事靠自己，一切自己动手。

五八年政治运动把我母亲赶到了农村“监督劳动”，我跟母亲到了农村，经受了许许多多奇奇怪怪的磨难，方知世上有着这么多的艰难困苦。十三岁那年，我自己拿着母亲写的地址，坐火车回到了陕西原籍，从此又过上了无父无母的“独立”生活。那时正值困难时期，我刚上初中，肚子老饿，就跑公社，跑民政局，象大人一样跟那些干部打交道，甚至还装模作样地跟人家去握手。我

在学校宿舍里用茶缸煮过红薯，在洗脸盆里用补助给我的面粉烙过饼。冬天身上冷得没法儿，无奈写了一封信寄“中央人民政府毛主席收”，说我是烈士的遗孤，没人管我，身上衣单薄，冻得晚上光尿床云云。信自然被邮局扣下，民政局却极快给我发了一套绒衣绒裤。我十四岁就会拆洗被褥，洗净晒干，铺在床上，用粉笔画上线，缝了一天，累得什么似的，提起一看，有一道线和单子缝在了一起，揪断了又重缝，直至以后我结婚用的被子都是我一针一线缝的，连我岳母看了都说：“这一手针线不赖！”

我们有个民族习惯，“靠”。“靠”上象大人一样跟那些干部“靠”父母兄弟，出门“靠”朋友亲戚，连自

己结婚都得“靠”父母把什么都备齐了。当然有“靠”得上的条件还是好的，但我想完全不如“靠”自己来得实在，来得久长。我没有这般的依靠条件，我的上学、参军、转业、结婚都靠我自己。我和我妻子结婚时可以说很“寒酸”，没有任何外援和资助，但靠我们自己的双手也创造出了一个和谐美满的家庭，我是在万般艰苦的环境中锻炼了自己的生存能力。

倘若今天有人问我，如果发生地震把你砸在了瓦砾里边，你将怎么办？我会毫不犹豫地回答，在没人来救我之前，我会凭自己的力量爬、抓、挠、掀，一定要拱出来！我就是成了残废也要活下去！决不会被生活压趴下！这就是我。

淳化家乡饭——洋芋馍

郝海璇



淳化县是陕西省产洋芋的重要基地。这里的人在冬季农闲时分，大都爱做洋芋馍吃，这种洋芋馍耐吃味美。

做法：刮去洋芋皮，用清水冲洗刮过皮的洋芋。然后用洋芋藤子(用铁皮扎小眼制成)把洋芋磨碎糊状。泌掉沉淀出的水。再加入少许食盐，适量的面粉和凉水，搅拌均匀。可分蒸、摊两种方法去做。若想蒸的，就把蒸布在清水中浸湿，铺在蒸笼上，再把洋芋糊摊抹在蒸笼上，抹成一筷杆厚，在

锅中蒸二十分钟即熟。若要吃摊的，那先微火把锅烧热给锅上擦些油，舀一勺洋芋糊，就摊一个洋芋馍，当馍两边烤成金黄色即熟。

吃法：1、和水吃：盐、油泼辣子、蒜泥、芥面、醋、酱和成辣子水(汤)，用馍蘸着吃。2炒着吃：把洋芋切成柳叶宽的条，放上葱花、调和面，在锅内倒些油炒着吃。特点：蘸辣子汤吃，酸、辣、筋、散、凉。炒着吃：柔、软、筋、香、油、美味耐吃。



编闲话

汉文帝在去除“诽谤妖言之罪”的同时，还说了一段话，主张连祝诅罪一道去掉；民或祝诅上以相约结而后相谩(一批老百姓在一起咒骂皇帝，后来又相互揭发出来了)，吏以为大逆，其有他言，而吏又以为诽谤。此细民(小老百姓)之愚无知抵死(判罪而死)，朕甚不取(我很不赞成判这种罪)。自今以来，有犯此者勿听治(不要判罪)。

汉文帝这样做，自是为了广开言路，巩固封建统治。但敢于不判咒骂自己的那些老百姓的罪，也要点魄力！终汉文帝的一生，政治局面确实比较稳定，可见去了“诽谤妖言”、“祝诅”之罪，至少对封建统治无害，或者还有点好处。汉文帝就不同了，他不但恢复了诽谤罪，而且还在那个审过老鼠的张汤的蛊惑下，行出了一个新名堂，腹诽罪：对他的决定，嘴里不说，肚子里反对，也有罪。话说汉文帝连年用兵，开销太大，国库空虚，张汤就出主意，发行一种“白鹿币”，大农(主管财政、经济农业的大臣)颜异不赞成这个做法，汉武帝对颜异很不高兴。张汤看出苗头，便设法逢迎，他终于查出有一次，某人在颜异面前议论汉武帝的某个决定不妥当，颜异不吭声。于是，张汤奏明汉武帝，说颜异身为大臣，在人家议论皇帝的决定时，他“不入言而腹诽，(心里反对皇帝)，论死。”颜异就因此而被杀，不说话也有罪。《史记·平准书》中说：“自

此以后，有腹诽之法，而公卿大夫多谄谀取容矣！”“谄谀”，就是拍马屁，“取容”，就是取悦以保脑袋。诽谤罪既发展到腹诽罪的程度，祝诅罪当然是非恢复不可了。大臣们又个个保脑袋，不敢说真话，终于汉武帝自己也大吃这种酷法的苦头了。汉武帝越到晚年越怕死，一面求长生术，一面生怕人家祝诅他，于是有个“京师大侠”张安世，从狱中上书，告丞相公孙贺的儿子公孙敬声，同汉武帝的女儿阳石公主私通，并且在去甘泉宫的路上埋了木偶人来祝诅汉武帝。一掘，果然掘到了木偶，于是丞相公孙贺父子下狱，全家抄斩，连汉武帝的亲女儿阳石公主等也一案被杀。再后来，他的亲信大臣江充，甚至在太子宫中，也掘到了木偶，太子眼看自己也要犯祝诅罪被杀了，为了保全自己，发兵诛杀江充。汉武帝于是抱病发兵与太子打仗，京师长安一场大规模的混战，死者数万人；皇后、太子、皇孙们，在太子兵败后，先后全部被杀。虽弄清太子是冤枉的，已无可挽回了。一个被史书上称为雄才大略的皇帝，到了晚年，到处发现祝诅他的事情，大臣们竟连“他的亲生子女绝不致于祝诅他”的这种真话，都不敢说了，弄得他自己晚景凄凉，“日一食者(每天只吃一顿)累月”，成月的吃不下饭，实在也是令后人不免为之叹息的。

“腹诽”与“祝诅” 井谷射

丈夫有个小金库

曹中义

笔者有位女友，结婚几年来，夫妻俩恩恩爱爱、小日子过的甜甜蜜蜜，街坊邻居都夸她俩是天生的一对。可是，前些时一个偶然的机，她突然发现丈夫背她私设了一个“小金库”，存了近五百块钱。对于丈夫私设“小金库”，她一开始可生气哩！心想，几年来我一心一意都是为了这个家，你却不相信我，我非和你见个高低不可！等她冷静下来后，一想不对，丈夫是绝不会无缘无故私设“小金库”的。于是她首先从自己身上检查，原来，丈夫不仅有年迈的父母，而



恋爱婚姻家庭

且本人也 喜欢经常

参加社交、娱乐等社会活动，而我呢？却为了过小日子把丈夫扼的很紧，使他连孝心都尽不了。想到这些以后，她一改过去的做法，不仅每月给丈夫留下二十块零用钱，而且每月亲自为公婆送去二十块钱。妻子的真诚、换来了丈夫的诚心，不几个月，丈夫就把“小金库”全部交待给了妻子，夫妻俩不仅没有发生矛盾，而且爱的更深了。

据了解，当前有相当一部分丈夫有自己的“小金库”。家庭中的经济问题，是一个家庭中一根相当微妙而又敏感神经，是导致婚姻破裂的主要原因之一。因此，作为家庭主妇，对丈夫私设“小金库”要区别情况，妥善处理，这样，不仅能减少矛盾，加深感情，而且能繁荣家庭经济，使小日子过的更美好。

过水热淋浴器 220V电源 出厂价 带有小喷头 16元 不带小喷头 14.50元 每只配备电热部件1个 最新卫生设备 我厂生产的淋浴器投放市场以来，据用户反应，使用方便，性能良好。凡有220V电源和自来水的地区都可安装。打开自来水开关，本器即能自动接通电源。约5-10秒钟后就出热水，水温可达34-48℃。耗电省、体积小、安装方便，一般单位家庭均可使用。(保修一年) 邮购1只包装邮费2.00元。 每包装10至20只起购免包装运费，款汇本厂销售科。款到即发。

浙江省永嘉县罗浮电热机械厂 厂址：温州江北浦西 电：6229 开户：罗浮所 帐号：501020172