



澳洲专业华人俱乐部 (CPCA) 期刊  
Chinese Professionals Club Australia (Victoria Branch) 主办

— 第四十六期 —                      — 季刊 —  
(二零零五年九月出版)              (一九九三年创刊)

---

本期目录 (rb2005. 03)

---

【编者按】	赵雪燕	(2)
【新会员介绍】	Stanley Lee	(2)
【俱乐部活动】		
CPCA 花园小组 2005 年第二次小组活动报告	蔡颖	(2)
羽毛球小组介绍	杨前进	(4)
投资活动小组的报告	赵明	(5)
太极, 太极	张庆原	(6)
【我们】		
月在心中	郑融	(8)
理想的困惑	曹华	(10)
随笔两则	刘乾初	(11)
把记忆送给你	高梅	(12)
小儿絮语	夏清	(13)
好学勤劳的“不老松”	周老太	(14)
【游记】		
艰苦的土耳其中部之旅	杨耘	(16)
巴黎掠影	郑融	(17)
【往事追忆：高考】		
回忆 1972 年“高考”	高大超	(19)
七七年恢复高考 - 知青已久的梦	刘乾初	(22)
差点儿没“考”上七七级	张玲	(24)
【健康与保健】		
什么时候应该去看医生?	刘乾初推荐	(27)
饮食中的禁忌 (2)	刘乾初推荐	(27)
“养生 - 健康 - 长寿”探讨 (1)	刘乾初推荐	(29)
【饮食天地】		
如何制作月饼?	刘乾初推荐	(31)
基本烹调知识 (4) - 怎样用酒?	刘乾初收集和整理	(34)
【与众分享】		
在推荐几种省油方法	刘乾初收集和整理	(35)

---

本期编辑： 赵雪燕 ([xueyan.zhao@buseco.monash.edu.au](mailto:xueyan.zhao@buseco.monash.edu.au))

---

彩虹网址 <http://www.cpc.a.org.au/publication.asp>

---

《彩虹》是由 CPCA 义务工作者提供的免费会员服务。请会员们积极投稿并提出意见和建议。本刊所载的任何形式的稿件均不一定代表编辑、或 CPCA 的观点。转载本刊文章须由作者同意。

### 【编者按】

赵雪燕

这期《彩虹》由于编者旅行在外行程紧凑，整块儿时间少，在好几个旅店才编好，出版晚了一点儿。但我可以保证这一期好看的内容十分多，值得等待。

《我们》这栏六篇随想内容十分丰富，既有生活中偶生的灵感，又有好多我们这代人步入中年后悟出的人生大智，更有记下的童年的天真和老年的坚韧。《往事追忆》的高考专栏记下了三个我们身边 CPCA 会员的高考的故事，读后真真让人感叹我们这代人的个个不凡经历。和以往一样《游记》的记录让我们又开眼界又长知识。最后，刘乾初的健康，饮食与生活常识专栏提醒我们生活的 ABC。

过去的一个季度里又有巴厘恐怖主义的爆炸和亚洲的地震。澳洲本土又有体育新闻，我儿子支持的悉尼天鹅队打破七十二年的干旱赢得了 AFL 总决赛，澳洲板球在英国输掉了多年霸占的 ASHES TEST。向前看这一年一转眼又快过去了，提醒我们珍惜每一天。



email 征求小组会员们的意见以求选定一个能够满足大多数会员的时间和日子。活动之前的那个星期，张玲还特地休假一周左右将花园整修一番。活动那天我和婆婆最早来到张玲家，只见十几把椅子已经整齐地摆放在前院，墙上贴着玫瑰剪枝插枝的图片和介绍，靠墙的长桌上摆放着切好的水果和干净的茶杯，旁边的小桌上一个电壶里已经盛满烧开的热水。每支玫瑰前各放着一个桶或盒子用来盛放剪下来的玫瑰枝。看到我们来了，张玲夫妇便拿起照相机和摄像机……，看来一切准备就绪，就等着大家的到来。

两点多钟人们陆续到齐，大约有三，四十人。有的会员带来了糕点和糖果与大家分享，有的带来了花卉植物与大家交换。我占用了大家一些宝贵时间废话了几句，算是做个开场白。

之后“主讲和主剪”二人开始了这次活动的重点——现场讲解和演示玫瑰剪枝的要领。大家一边看他二人剪枝一边问自己感兴趣的问题，张玲一边示范一边回答。人们听着看着，顺手拿起张玲准备好的塑料袋把剪下的玫瑰枝装起来，准备带回家插枝。最后在个别会员的要求下，张玲还介绍示范了肥料的种类和施肥的要领。

不知不觉，一个多小时过去了，这次活动接近了尾声，人们开始三五一群喝着茶水饮料，吃着糕点糖果聊起天来。最后大家还合了影。四点钟左右，人们拿着剪下来的几种玫瑰枝高高兴兴地回家了。

在此，再一次感谢大家对花园小组活动的积极支持和参与，感谢张玲孙守义夫妇为这次活动付出的精力和时间。欢迎大家对花园小组的活动多多提出宝贵的意见和建议，欢迎更多的人参加花园小组的活动。

备注：这次花园小组活动的一些照片已经上传到花园小组网站 <http://groups.yahoo.com/group/cpca-garden> 和 CPCA 网站。另外，英文版的玫瑰剪枝介绍也可以从花园小组网站下载。

~~~~~

## 羽毛球小组介绍

杨前进

The badminton group has over 10 regular players. We play every Wednesday night and Sunday afternoon at Monash Sport Centre.

The group was set up in Year 2003. Since then the group has been in activity continuously for the last two years. All the members enjoy a lot of playing badminton and have great fun. The group is currently holding two badminton memberships in the Monash Sport Centre and each time we can have two badminton courts to play with. The cost of the memberships and shuttlecocks are shared by all members.

If you are interested in playing badminton, please contact me at [Qianjin\\_yang@pbr.com.au](mailto:Qianjin_yang@pbr.com.au). We also hold a badminton competition at the end of each year, which is open to all the CPCA members. If you are interested in attending the competition, please pay an attention to the CPCA announcements and Newsletter.

~~~~~

## 投资活动小组的报告

赵明

在 CPCA 众多的活动小组中, 投资小组有幸轮得上几项之最.

1. 当仁不让 CPCA 成立最早的小组. 早在 1994 年当我们大多数人还不是很明白什么是资本主义市场经济时, 景剑锋刘贵民舒德明等脑子比较灵活的人已经发现股票市场可以赚钱, 于是成立了 CPCA 的第一个兴趣活动小组(当时叫做股票小组)切磋炒股经验. 在最早几期的彩虹杂志上, 景剑锋写了一系列的文章, 向 CPCA 会员传播了股票市场的操作原理和交易实践.

2. 历经磨难 CPCA 受挫最重的小组. 随着股市受挫, 帐面透红, 投资者铩羽而归. 小组活动陷于停顿. 所幸的是股市很快又迎来了下一个高潮, 这一次是以高技术为代表的气势磅礴的牛市. CPCA 股票小组重打锣鼓再开张, 更多的会员舍身下海, 竞相追逐这一历史上最大的泡沫. 小组甚至设计了一个模拟投资竞赛, 约定一年之后看谁的成绩最好. 何曾想到一年不到, 技术股泡沫即告崩溃, 股市大倒退. 败军之将不言勇, 一年期到了没有人再提竞赛的事.

消停了一段时间之后, 2003 年春节 CPCA 成立十周年庆祝活动之际小组成员开会, 选举吴振家为下一任组长, 决心乘股市回升东风, 再振雄威. 拜吴组长的真知灼见, 当然也托澳洲股市大势上升之福, 这第三次尝试战果辉煌. 并随之带来了

3. 众望所归 CPCA 会员最多的小组. 投资小组有一个网上论坛, 供组员交流信息传递文件用. 当我在写这个报告时, 我们的论坛上共有 131 个成员. 没有谁刻意做过宣传, 论坛是自由出入的, 加入的人通常是从他人处听说了我们的小组后自己加入的. 据我所知, 小组成员的主体是 CPCA 会员, 包括墨尔本, 悉尼和海外的会员, 有脱离 CPCA 的前会员, 有会员的亲属, 当然也肯定有一些尚未谋面的朋友.

自投资小组重新活动以来, 小组在澳大利亚股市投资上取得了长足的进展.

别出心裁的投资指数. 吴振家就任组长不久, 设计了一个简单易行的投资小组股票指数. 任何人均可以推荐股票, 以推荐当天的收市价作为买入价, "买入"价值 1000 澳元的股票(四舍五入至整数个). 为保证指数中只包括最优股票, 每个人限制最多可以推荐三只股票. 成员也可以把自己推荐的股票卖掉. "卖出"时按照当天的收市价, 留做记录. 投资小组股票指数就是由所有成员推荐的股票构成, 设订开始值为 100. 自 2003 年 7 月以来, 投资小组股票指数的表现每个周末报告一次, 持续至今. 小组的股票选择以中长期投资为主. 自设立指数以来, 至今我们只"卖出"了 28 只股票. 现在指数中共有十只股票.

04/05 财政年度 43.7%的成长率!指数自设立以来几乎是直线上升, 2004 年 7 月 2 日达到 162.60. 2005 年 7 月 1 日更达到 233.64!也就是说, 04/05 财政年度的增长率是 43.7%. 这还不包括股息的收入. 而同期澳大利亚股票市场的成长率连股息在内是 24%(股息收入 4.4%).

虚拟的小组真实的投入. 由于投资的特点, 小组的活动基本上是在网上进行的. 准确的说, 自 2003 年小组会议一致选举吴振家为组长以来, 小组还没有开过一次会. 但这并没有妨碍我们交换意见, 在网上投票和进行民意测验. 小组的指数是虚拟的, 所有的"推荐"在法律上都不可以作为合法的投资参考. 但是小组成员的投入是真实的. 一个股票被推荐之后, 买入价钱, 现在的价钱, 增长幅度以及推荐者的名字就出现在每个星期的报告上. 所以推荐者对所推荐的股

票是十分谨慎的. 实际上有的时候一个成员自己买了一只股票, 保持了一段时间之后自己觉得比较放心了, 然后才向小组推荐. 老吴比我们这些人又更进一步. 当他看上了一个公司之后, 亲自登门拜访, 进一步了解公司的情况, 然后向大家推荐这个公司. 2004 年底小组作了一个民意测验, 参加投票的人表示自指数成立以来, 大家都多少不等的赚了一笔钱, 最多的赚到十万以上.

借助众人的智慧发财. 介入投资领域的人都知道两个基本原则, 一个叫做不投自己不懂的项目, 另一个叫做不把鸡蛋放在一个篮子里 (或者加上第三个, 不投让你夜里睡不着觉的项目: -) 但是在我们的投资小组里, 我突然发现第一个原则原来是可以商榷的. 有一位刚刚下海的投友 (未得许可不便披露姓名), 当时连股市术语都说不出几个, 看到小组的介绍, 精神振奋, 回家就把房子卖了 (Refinance 不是真的把房子卖给别人), 投进其中的两家公司. 不久之后两个公司都大涨, 一个房子变成了两个. 所以这第一原则似乎可以加上如果你有可以绝对信赖的同时又懂得这个项目的人, 你自己也可以不懂. 但是这第二原则到目前为止似乎只有 Bill Gates 可以挑战. 股市有涨有落, 公司也是一样. 当公司股价下跌时, 此君由于惜售手里还拿着不少没有来得及卖出. 于是这赚来的房子不经意间又丢掉了一堵山墙.

投资小组人数众多, 其中有专业投资者又有隔岸观火者, 有短线炒股者又有长期投资者, 有仅投股票者又有分散投资者. 小组的活动不可能满足所有成员对投资信息的需要. 但是能够长期吸引这么多人在一起, 这本身就是一个很大的成就.

如果说股票小组成立之初大家主要还是在寻求股海冲浪的激情, 经过了十多年的风风雨雨, 小组成员的投资经验已经比当年成熟多了. 再加上小组相当一部分成员已经在展望退休后的安排, 为退休生活筹措足够的资金正在成为一个越来越重要的投资目标.

如果您有兴趣观摩我们小组的活动, 欢迎您造访我们的小组论坛 <http://groups.yahoo.com/group/share-views/>, 在那里您可以浏览我们的活动记录. 如果您愿意加入, 那就更加欢迎了. 您可以自己加入 (如果需要任何帮助, 请 Email 赵明 mazhao@bigpond.net.au)

~~~~~

## 太极，太极

张庆原

太极是老年人的运动吗? 几个月前我还顽固地认为, 太极是老年人的运动. 我的脑海中会浮现出退了休的老人们成群结对在公园里悠然自得练习的景色. 虽然常常觉得精力不如从前, 可还是不能把自己和太极联系起来.

从今年起, CPCA 太极二组把时间改到星期天早晨 9:30, 我正好送完孩子上中文学校. 报着凑热闹的心情, 我加入到了打太极的行列. 几个回合下来, 我居然双腿开始发抖, 浑身发热. 再看吴大师 (我们的教练) 那行云流水, 揉中带刚, 优美舒展的一着一式, 我才悟出了为什么太极如此风行的道理. 几个月下来, 我们学会了扬式 28 式套路, 虽然动作还没完全到家, 但我们已可以从头到尾打下来了. 每次我们先连打三遍. 吴大师再给我们纠正动作. 我常常是大汗淋漓, 腿有时仍会发抖, 似乎跟跑了 1500 一样. 更重

要的是浑身上下感到通畅舒适。再看看一起操练的拳友们，居然有比我年轻十岁的。太极的确不只是老年人的运动。

## 吴大师

为写这篇文章，我想“采访”一下吴大师，可她很谦虚地说“我不太愿意说大话，不愿意出头露面”。可为了我们这个“流派”的出处，我觉得有必要介绍一下吴大师。吴大师六年前退休，开始研究太极。她的师傅是溥新泉的第五代正宗传人。由于吴大师勤勉且悟性高，师傅对她格外偏心，常常给她开小灶。多年来她风雨无阻，每天早上打三小时拳，练就了一付强健的身体。那腿劲更是无人能比，就说那马步吧，我哆哆嗦嗦也就能坚持一分钟，



吴大师居然能坚持三分钟。虽然退休多年，仍是满头黑发，满面红光。由其是思想活跃，乐观愉快。和我们一起总是谈笑风生。开始教我们前，她特意打电话给她在上海的师傅，争得了在澳洲教学生的权力。师傅对她说：“你教学生我放心。”

## 严师出高徒



吴大师悉心教导我们，每个动作都进行分解，包括脚的角度和距离，手的方向，胳膊的弧度等等。不知她为准备工作付出了多少心血。如今吴大师在 Melbourne 的弟子已有四五十人之多。有几次我去晚了，站在后排，找了个缝隙观摩大师的动作，可一个“百鹤亮翅”，一条胳膊就挡住了我的视线。好在大师采用了循序渐进的方法，给予我们很多机会纠正动作。如今几位高徒已大显身手。



“七月流火，九月授衣。”中秋本應該是天氣由熱轉涼的季節，古人因此有中秋迎寒和中秋獻裘的習俗，可眼前的節氣錯得顛三倒四，今天下午剛把換下來的冬衣冬被晒了一遍，壓到箱底了呢。春天裡慶祝中秋節總有點不合時宜的尷尬，儘管在盛夏歡度白色聖誕已經習以為常了。

從中秋想到賞月。於是仰頭望天，看到偏西方向仰臥着一彎新月，一顆明星恰好坐落在弧形月亮尖端的附近，如同在宇宙空間打了一個橫躺的問號。問號是理性的表征，讓人想到地球和月球之間三十八萬公里的距離，想到牛頓的萬有引力定律，想到每秒 11.2 公里的第二宇宙速度，想到第一個登上月球的美國人阿姆斯特朗，想到月球上沒有水、沒有空氣、沒有生命……

我忽然略感驚異，從什麼時候起，月亮在我眼裡成了這個樣子了？從前，我好象有過一個不同的月亮。

我緩步在小徑上低頭徘徊，從記憶中搜尋另外一個月亮——那個久違了的故鄉的月，兒時的月。記得每當瀰漫着大海濕氣的月光浸洗着我們居住的島嶼的時候，我和小夥伴們就會對月亮念起童謠：“月娘月光光，起厝田中央……”（“起厝”在家鄉話裡是蓋房子的意思）有時烏雲遮月，我們就唱：“天烏烏，要落雨。海龍王，要娶某（妻）。龜吹簫，鯨打鼓，水雞仔（青蛙）扛轎目吐吐……”大人們看見我們手舞足蹈，就會忍住笑，板起面孔警告說，對月亮娘娘可別用手亂指啊，不然睡覺的時候月亮娘娘會來割耳朵啦。因此，我早晨醒來的第一件大事，就是摸摸耳朵還在不在。

故鄉的月，不是牛頓的月，不是阿姆斯特朗的月，而是嫦娥的月，是李白、蘇東坡們的月，是被美麗的傳說和詩歌生命化、人格化了的月。“床前明月光，疑是地上霜。舉頭望明月，低頭思故鄉。”這不是母親教我念熟了的第一首唐詩嗎？還有，“海上生明月，天涯共此時”，“我歌月徘徊，我舞影零亂”，“春江潮水連海平，海上明月共潮生”，“嫦娥應悔偷靈藥，碧海青天夜夜心”，“但願人長久，千里共嬋娟”……還在我還沒到上學年齡的時候，母親就把一首首詩詞寫在卡片上，一張卡片一個字，教我朗讀和辨認，然後她把卡片打亂了次序，讓我把它們重新排好。

父親是工作迷，連星期天都沉溺在實驗室裡不能自拔。他平日吃食堂，很少在家裡吃飯。中秋夜一家圍坐吃月餅，是一年中難得的開心時刻。月餅，在記憶中不是很好吃的東西，喜歡的是一家圍坐，人月雙圓的氣氛。有一個時期，月餅憑票供應，還要排長隊才能買得到，父母舍不得吃，就都讓給了我。回想起來，恍若隔世的夢。

後來，我把兒時的明月藏在心裡，帶著它遠走天涯海角、異國它鄉。然而，不知從何時起，在我心中維繫著鄉愁的那一片月色悄然褪去，卻又偶然地在一個平常的春夜明亮起來。

我心裡懷着些許歉意，再次抬頭望月，月亮竟有了一絲笑意了。

~~~~~

## 理想的困惑

曹华

前些时候，我在辞去了旧工作，未走上新工作之前，全休了两个月。那种放松又不闲得无聊的生活真好。我见人便感叹，所有有孩子的妈妈们都应该过这样的生活。在一次朋友聚会上，我又大讲这些日子的美好感受，刚来澳洲仅两个月的妹夫冷不防冒出一句：“当年单枪匹马独闯澳洲的曹华哪去了？”一句话，让我懵了半天，随后的几天里，我一直在思考这个问题。

我是一个很幸运的人。在中学二年级时全国恢复了高考，使我有足够的时间努力学习，准备考大学。记得刚刚恢复高考那阵子出版了很多科学家的故事，国内的，国外的，一时间，似乎这些人一下子成了成千上万青少年的偶像。我们当时整天想的都是好好学习，考上大学，当科学家似乎是我们的远大理想和抱负。这种教育确实影响了我很长一段的人生。我一直很刻苦地学习，理想着有一天成为杰出的科技人物。

二十四岁来了澳洲。无意中遇到了现任丈夫，刻苦奋斗的生活一下子被另外一个人的涉入而打乱了。生活的内容及安排经常受到很多影响。脑子里占据主要位置的事情有一阵子也绝不是争当杰出科技人物了。后来有了孩子，学习就成了不得不应付过去的事了。你想，面对一个不会说话又百分之百依赖着你的婴儿，你能放下一切去争当科学家吗？后来又有了老二，这一忙乎就好几年过去了。这些年，脑子里根本就没出现过理想。生活完全处于应付(cope)状态，把学位拿下来了，也觉得是应付过去了，工作也应付得还行，家务也应付得七七八八，马马虎虎。一转眼，已经四十有余了。这刚刚感叹放松一下的快乐，却又被人用理想的大棒敲了一下。让我回忆起曾经有过的理想和那些年代。

我不禁自问：我的理想是什么来着？理想到哪儿去了？实现了多少了？

在和一位白人朋友小聚的时候，我和她聊起了这缠绕了我好几天的问题。我跟她说：“我小的时候的教育就是好好学习，考上大学，做个有成就的人。现在我觉得好像离有成就差得远了些。”她问：“是全中国的孩子都想成为有成就的人吗？”我说：“至少我们那一代人都差不多是受的这样的教育。”她说：“那让所有的孩子都想当居里或居里夫人，不会太难为有些孩子了吗？”我说：“我们学校不聪明的孩子也很刻苦学习，有的比聪明的还努力。很多人考不上大学再考第二次。”她问：“你们的教育中有没有让大家把有一个美满的家庭作为理想？我的理想就是有一个美满的家庭，幸福快乐地生活一辈子。”我心想：这叫没有事业心。我说：“好像没有。还是以追求知识和远大理想的多。追求金钱已经是后来的事了。”她“啊”了一声，似乎若有所思，也似乎有点失望。

我在自己的脑子里好一阵寻找我的理想，已经找不到了。我其实还记得年轻时的理想。只是它已经不是现在的理想了。而现在的理想是什么？我却无法回答。回到现实生活中观察，发现人们的生活其实也多是走一步看一步。很少听到理想二字。很多人也只是处于应付状态，应付一切发生的事。好一点的人，好像更知道自己要什么。要钱就去做生意，要地位就去读个学位，或想法当个什么头儿的。还有一些人就是社会上流行什么就做什么。

我曾问过在一个学术领域里很有造诣，七十多岁还有人邀请去讲学写书的老教授：假若让他退到我这个年龄，他会做什么？他笑笑说：“就是玩，能玩什么玩什么。”我当时对他

的回答很不满意。因为我期待的是类似钻研业务，总结经验，著书立说的东西。到现在，我也不是很理解他的说法。

我们中年人是不是还要有理想呢？什么样的理想呢？我忽然想起一句《奉献》中的歌词：“我不停地问，我不停地想，不停地想。。。。。。昂。。。。昂。。。。昂昂。。。。。”

一阵隐隐的腰痛，让我的大脑又回到了眼前。可能提前退休，趁还走得动好好享受一下人生，是一个不坏的理想。也是一个很庞大的理想。



## 随笔两则

刘乾初

### 品味生活 - 由喝咖啡想到

有时自己也试图跟上时代的步伐，品尝一下咖啡的味道。可是自己根本对咖啡一窍不通，不知何种咖啡是极品。更尴尬的是，每当喝咖啡时，有人问我想喝哪种类的咖啡（例如要加牛奶或不加等等之类），我常常不知所措，如何去回答。所以只能喝上一杯”味道好极了”的雀巢咖啡(Nescafé)。

我总认为咖啡仅仅咖啡而已。虽有不同品种和品味，但总究没有太多可炫耀的价值。因为觉得从咖啡店买的咖啡与自己做的咖啡并没多大差别。再者，自己喝咖啡主要目的是”提神”。当然这种看法太过于偏见，主要是对咖啡不甚了解的缘故，或者根本没有体会到其独特的味道和享受其中的“无穷的魅力”。

不过，品尝咖啡的味道仅仅是其中一部分。在喝咖啡的同时，也许可以静静地想着自己的心事，细细地品味着生活的快乐。换句话说，不在于喝何种咖啡，而在于你对生活持何种态度。无论是在生活或工作中遇到不顺心或困难时，不必总是抱怨，叹气，常常吃着后悔”药”。当你喝咖啡同时，静静地一个人想想，细细地品味一下生活，你的心情会得到平静，也许能从中寻找到许多有价值和快乐的东西。这样才能真正体会到咖啡的的确”味道好极了”。

### “知足”才能“常乐”

由於个人的客观条件，和生存环境或遭遇的不同，对幸福的看法自然有所不同。所以幸福的定义，只能限於个人的。换句话说，只是个人感受而已。一般世俗的幸福是指你有多少财富，譬如说你拥有大房子，开着 Ferrari 或 BMW，想到那儿就可以去那儿等等，总之你拥有你想要的一切，别人都羡慕你。可这仅仅只是幸福的一个方面而已。

林余堂先生说的好：“最重要的和最基本的应是健康长寿。其次是子孙后代的繁衍发展。最后才是自己的财富。”不管是穷还是富，人总希望能多活几年。有道是“好死不如赖活着”。在物质欲望如此高的今天，多少人为了财富而拼命奔波。“人为财死，鸟为食亡”的说法仍然十分有效。这就给那些贪官污吏有了可乘之机。所有贪污，贩毒等等无不与“不

知足(或貪)”有关。有钱不见得一定是幸福(也许从表面上看是的)。所以，要想幸福地活着，首先需要健康保养，这样才能延年益寿。这才是你的最大财富。

传宗接代是人类最原始的本能。中国人是非常重视自己子孙的。孟子说：“不孝有三，无后为大”。我们的祖先从来不做断子绝孙的事。所以他们认为再苦再累，也要使自己的后代能出人头地，光宗耀祖。现代的华人(无论是在中国还是在海外)很大程度上仍然沿用老祖宗的方法，给下一代不小的压力。出发点是希望他们能有出息。的确，东西是人家的好，孩子是自己的好，下一代有作为，也是人的幸福。

真正的幸福应是满足。世人所说的“知足者常乐”才是真正的幸福，非常实在。当然，所谓的“知足”并不是要你在事业上不去进取。而是在努力工作去争取获得最大成就的同时，你也要多多注意你的生活，要有满足感。不要只注意事业而忽视自己的最大财富-健康。

~~~~~

## 把記憶送給你

高梅

幾天前在下班回家的路上，兒子說好先去加油站加油，並答應給他買一個他最喜歡吃的巧克力。可是就幾分鐘的工夫，我就把加油的事忘地干干淨淨。剛左拐到回家的路上，兒子就在後面提醒說：“媽媽你開錯了，不是直走去加油麼？”。瞬間地緊張使我一下子無法調解自己，只能順著開下去，並連連責怪自己，怎麼把加油的事忘地這麼徹底。同時連忙回過頭向兒子道歉。因為我知道他肯定為吃不到他所渴望的巧克力而失望。沒想到聽了我的道歉，兒子反問到：“媽媽，你的記憶哪去了？”，我只能慚愧地找借口說：“你長大了，媽媽就變老了，所以記憶就變壞了呀。”雖然當時心裡決不想承認是因為年齡的原因。他倒是慷慨，馬上接一句：“我有很好的記憶力，把我的送你點吧。”“好啊，怎麼送哪？我很想要啊”，我以逗弄他的口吻接受了他的贈予。“我用 e-mail 送你呀。”聽完他的話，我是捧腹大笑，真不知他從哪裡聽來的。當時要不是車子夾在下班的洪流當中，我肯定會馬上下車，狠狠地親他好幾口。

不過，兒子剛才的一席話還是深深地撞到了我，讓我感到欣慰的同時又夾雜著一種面對現實的不情願。雖然心裡年齡依然年輕，可是歲月的皺紋再也遮擋不住生命走過的痕跡，一點一滴，都透露著一種裝扮不出來的真實。沒錯，每天忙忙碌碌穿梭于工作和家中，有太多的事要做。沒完沒了的操勞在不知不覺中染白了頭髮，以前敏銳的記憶也變的鈍化了，也難怪兒子會那麼直接地發問。可是看到已經 5 歲的兒子，能充份利用他的大腦來過濾和分析事務，那種失落又算什麼呢。兒子總是問我，他什麼時候能長到上大學的年齡，因為我告訴他，長到上大學時就可以開車了。可我確是一個真實的矛盾體，在希望他長大的同時，又希望自己不要老的太快。然而，時間是行駛在單行道上的快車。稍不留神，就超速行使。所以年齡真的不能凝思去想，要去品嚐。回想起在大學的時候，教我們的老師大都 40-50 歲的樣子。那時想，人到中年是多麼暗淡呀！可是當一路走過來，才發現最大的收穫就採摘在步入中年的路上。

其實我想說的是，人生就是一次長途旅行。無論你是漫步在三十而立之年，還是行走于四十不惑之齡，更或快步到五十之天命的階梯，每一接段都有每一接段不同色彩的記憶力，每一小站也都有每一小站可值得回憶的往事。刻意存下的記憶，不見得長久，那多少次狂風

暴雨也冲不掉的瞬間，將留在永恆的記憶中。去年回國，和先生重走了以前談戀愛時多走過的路。雖然時過境遷，當時的小路早已蕩然無存，可是那份感覺依然搭在我們之間。只要能與心愛的人一路結伴相隨，無論是享受上天創造的美景月色，還是要共同承擔旅途的艱辛疲勞，只要有愛在牽手，這一生就有了濃濃的味道。還用在乎那幾縷銀絲或細細的皺紋嗎？

年齡是一種不可逆的經歷，歲月寫在它上面有品不夠的幸福，也有刷不掉的痛楚和遺憾，還有更多的是對人生的一種悟出。所以無論你走在什麼時段，都應該是滿心歡喜的走下去。用留下的美好記憶編織你一生的足跡。今天，兒子願意做我記憶的小棒槌，寬慰之余，我更希望他能記得他說過的承諾，長大了幫爸爸媽媽搬重東西，開他為我們買地 caravan 去宿營。兒子，媽媽想對你說：無論你今後走到那裡，只要裝爸爸媽媽的愛，理解爸爸媽媽的愛，帶愛的記憶去走你自己的人生，平安喜樂將永伴你。

~~~~~

## 小儿絮语

夏清

做母亲的免不了夸自己的孩子，我自然不能例外。“痢痢头的儿子自家的好”，谁料竟是真理。

我家小儿语尘年方 7 岁。长得很是生动（按：此乃婆母大人所言，窃以为甚妥帖），其性格正如我先生当年所盼望的狡猾可喜，只可惜小时候过于可喜，现在正渐渐的偏向狡猾而去，这或许也算是矫枉过正？

可怜我们一天忙碌下来，还得与小人儿斗智斗勇。前一阵子，小人儿拒吃晚饭，曰：饭菜太普通了。继问之，何谓不普通食物？答：烤肠，熏鸡之类。第二天，我早早下班，亲自下厨做饭。小人儿大喜。又逗之，不如天天吃烤肠？小家伙居然不上当，答曰：天天吃烤肠，它也会变普通了！外公外婆直说他贼，绕者圈儿说饭菜不好吃，既顾了外公外婆的面子，又达到了自个儿的目的。

又有一次，小人儿乐滋滋地告诉我嗲地已经同意他玩计算机游戏。我便泼他冷水，说妈妈我还没同意呢。小人儿正告我，他加上嗲地是两票，即便我不同意，他还是可以玩。我很有点气急败坏，因为他嗲地向来经不住他磨，好家伙，这开了例，以后如何招架？没想到当年我们一心想往，并为之奋斗了若干年的民主，如今居然成了黄乳小儿手中对付自己的利器！我们这些半路出家的，又有多少深谙民主之个中奥妙？看着小人儿得意的眼神，我总算明白了为什么那么多家庭实行家长制，还不是图个简单划一？只是如今我们已没有回头路。顿下心来，终于想出一招。于是问小人儿，“你以后都赞成少数服从多数？”小人儿连连点头。“那么假如嗲地跟妈咪都同意，你即便不同意，也得按嗲地跟妈咪的主意去做？”好小子，如果你躲不过这钩子，我们这下可赚了！我急切地望着他，恨不得他立马答应了。然而我没有得逞。小家伙先是抗议：“Why you always let me make hard decision！”然后说他需要两周的时间去考虑。所幸，我与小人儿都没有等那么长。当天晚上他气馁地宣布，我们还是要三个人都同意了，才可以作决定。我其实比他更失落，就差那么一点点就成功了，可惜！

在下钩子这件事上，小语尘正更我一样乐此不疲，假如不算更积极的话。在这一点上我也没什么可抱怨的，谁让他是我的儿子呢？问题是我的心智早已走了下坡路，而小人儿的却在蒸蒸日上。虽说我小心加谨慎，还是免不了一时疏忽。到如今我已经着着实实上了不少当，或大或小。先说小的吧。还在他上 Prep 的时候，有一天，小人儿对我说，**He is the second best person in his class.** 我很高兴，总算有一天他还佩服他的同学。所以就问，

“Then who is the best student in your class?”

“Me!”

“But you did say you are the second best?!”

“I mean I am the second best person instead of the second best student!”

“Oh! No! Now who is that best person?”

“Mrs Gateley”(Vincent’s teacher! )

最近我上的当比较大。小人儿得逞后笑得直瘫在地上。最为令人气馁的是，事后我还不得不赞赏他的计谋。事情是这样的。自打外公外婆回上海后，我就与先生计划着将小家伙赶出我们的卧室。说来惭愧，那个念头由来已久，我们与小人儿也不知战了多少回，不知为什么，输的老是我们两个大人。所以这回我们真是下了决心，准备了精美的诱饵，就等着语尘上套。这一次我们居然成功了！（后记：可惜也是暂时的！）小人儿同意搬出。我唯恐好事多磨，赶紧备下笔墨，各自签字画押。为安抚计，又许诺其周末回我们卧室睡，当然有条件若干。几周下来，语尘渐有违规。我只得狠下心来告知他不可与我们同睡。不想他狡辩，称我们当初好像没有这么约定。嘿，我心想我早就料到你这一着了，我赶紧找到纸片，可不是，白纸黑字的，能赖么？不想小人儿说：再看仔细点！原来不知何时，小人儿已动了手脚，在所有的承诺后，加了三个字，" But Not Always! "

小语尘虽 7 岁，在钻空子，下钩子方面已有不少的斩获。好在他好为人师，而他的妈咪也谦虚好学，故此在不远的将来，颇有些好戏可看。

~~~~~

## 好学勤劳的“不老松”

周老太

1996 年我第一次到墨尔本来探亲。圣诞时，CPCA 组织会员到古兰亭（Grampians）国家公园去度假。同行中有四位老太，70 岁的张大姐是最年长的，她身体微胖，双脚踝有骨质增的毛病。在组织者宣布到威廉姆山爬山时，也告诉大家那是座石头山，风景很美，但路很不好走。大部队出发时，我们四位老太和少数女士自愿留守大本营。可是第二天，张大姐向他女婿提出要去爬这座山的要求，并邀我们三人同行。后来就由他的女婿和儿子保驾护航。

汽车开到山脚下，没走多远，这山就真的是要“爬”了。由于山上都是一块连一块的大石头，沿途有粗实的铁栏杆，大石头上凿的一个个凹痕就是“石级”。所以，我们几个人要靠双手拉着栏杆的力量把身子往上挪，这时的脚就是起支点的作用。没过多久，几位老人已经是气喘吁吁，满脸是汗了。在孩子们的劝说下，我们决定打道回府。俗话说，“上山容易

下山难”，回程中，有时我们只能用双手拉着栏杆，身子蹭着向下滑，孩子们在下面拦接。我经常旅行，这还是第一次尝到“路难行”的滋味。次日，张大姐的脚踝肿了。由此，我看出张大姐是位“不服老”的人。

今年，我到了墨尔本以后才知道我们两家都换房子了，现在两家相距只有 15 分钟的路程。所以，我们的接触多起来了。一次，偶然中，听到她的女儿说，她妈妈听广播、看电视、读小说都喜欢记笔记，所以，她用的纸和笔比参加高考的外孙还多。

出于好奇，在我一再的要求下，张大姐拿出来七八个笔记本，说是她去年以来的部分笔记本，我按封面上的标题分类：听中文广播的纪录有知识性的“快乐竞猜”、“周末万花筒”；有传授烹饪技术的“列娜厨房”；还有“历史上的今天”。从纪录上看得出来，每天只要广播里播出这类栏目，她就放下手中的活去听，每听必记，而且记得简略而不漏。比如，11月22日的“历史上的今天”记有：43年发表开罗宣言，56年奥运会在墨尔本开幕，63年肯尼迪遇刺，90年撒切尔夫人告别唐人街。在一本学英语的笔记本里记有语法和单词，有些单词的后面还用中文注上读音，如奶酪（气士）电影（阿木尼）。

最难得的是她的读书笔记。她阅读每一本书的起止日期、书名、作者、出版单位及日期、主要内容和心得，都有详细的记载。比如，读《徐悲鸿的故事》一书，徐 1895 年出生到 1953 年病逝，这一生的主要史实她都逐一记下，共有 31 笔；她读周恩来的最后十年一书所作的笔记有一万五千多字。我粗略的统计了一下，仅就她 2000 年以来的三本读书笔记就有十三万字。她说自己喜欢看名人传记，不过琼瑶的四十多本小说里她已看过三十多本了。

翻看罢笔记本，我俩之间有下面一席对话：

我问：您快八十岁了，读那么多书还记那么多笔记，您是怎么想的？

她说：我 96 年来探亲时，女儿为我借来一些国内难得一见的书，我想回国前多看一些，就日夜赶着看，又怕记不住就开始做笔记，再说，多动脑子勤动手是可以防治得痴呆症的，以后，养成了习惯，每天不看点书就觉得缺点啥！

我问：您为什么每天必看“中国新闻”的电视？电视播放速度快，您怎么能记下来，而且字迹也不潦草呢？

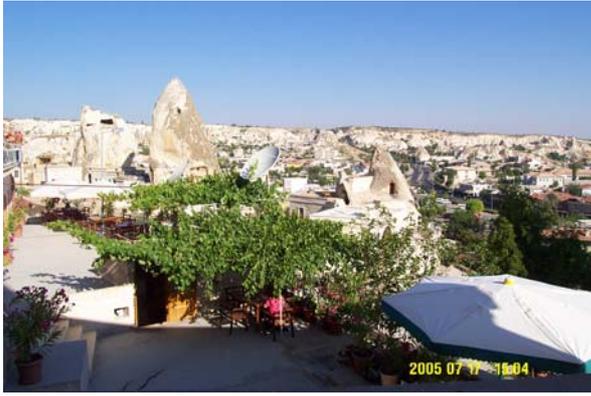
她说：我虽然在这里定居了，但我是中国人，应该关心中国的大事。年底前，我还要回国去看看哩！中国新闻的电视在墨尔本早上 6:20 播放，孩子们为了让我多睡会，每天为我录下来，我可以随时看。至于纪录速度，那是我几十年的医生职业锻炼出来的，过去我每天要把患者口述的病情竟快地写下病历。现在脑子反应差些，所以，我看电视新闻总是先用草稿纸记下，事后再整理抄到这个笔记本上去的。

我问：您那些资料袋的剪报都是些什么内容呢？

她说：我看中文报纸上有关饮食健康、保健、移民政策、文学著作的连载等等这类我感兴趣的资料，就剪下来分类装进资料袋里，搬家时我也不让扔掉，我说那是我留给他们的“遗产”。说罢，她哈哈大笑起来。

她对读书的执著和认真的态度，也影响了她的外孙。这孩子在他爸爸的严格管教下，学习成绩一直不错，只是中文分数不太理想。为此在升大学之前，为了提高中文水平，他要求家人在家里都说普通话，而且不许夹英语单词；自己还用中文写了一些短文，在客人面前试





1.



2.

经过二天的游览，特别是在以土耳其地毯之都 Goreme 名副其实的山洞里洗礼了一晚后，又踏上长途夜车直奔 Pammukkale。此地除留存一些历史遗迹外，最引人瞩目的独特地貌当数靡翠池也(相片 3)。其中有部分对公众开放。不知能糟蹋多久。经过半日游后，再次踏上长途夜车返回位于欧洲的伊斯坦布尔。来回汽车自然都要横跨著名的欧亚大陆桥。在首都伊斯坦布尔草草参观了大市场及几处著名的拜占庭式建筑如 Blue Mosque (相片 4)，St Sofia Mosque。当天下午飞往慕尼黑，结束了此次艰苦之旅。



3.



4.

总而言之，土耳其有诸多旅游景点。途中结识的来自 Colac 的一农场主之家在土游荡月余。当然象笔者这样扫荡数日亦未尝不可。当您在参观了地毯编织讲解后而真正了解土耳其地毯的价位为何可高达一万美金一件的天价及当您将精美的土耳其瓷器卷入囊中时，切莫忘却土耳其商贾用苹果茶或土酒待客以达其终及目标。

叙罢土耳其，澳洲地貌只能留待下期慢慢道来。

~~~~~

## 巴黎掠影

郑融

7月14日上午抵达巴黎，在从戴高乐机场驶往旅馆的出租车上，司机告诉我这一天刚好是法国的国庆节，昏昏欲睡的头脑开始有些兴奋起来，记起这是二百一十四年前巴黎市民攻陷巴士底监狱的日子。

两小时以后，我已经独自漫步在巴黎街头了，穿行在人群、绿树、繁花、喷泉与雕塑之间。巴黎的地铁四通八达，我还是偏爱步行，这样能够更亲切地“感觉”这座城市。人们见面互相喊“笨猪儿！”从那彬彬有礼的表情上来看，想必和中国人说“吃过了吗”或英、美、澳洲人说“哈喽”的意思差不多。我人生地不熟的，居然也围上几个汉子，对我说声“笨猪儿”，然后温文尔雅地伸手讨钱。从衣着上不难判断他们属于无产阶级，情不自禁想起了巴黎公社和国际歌以及邓小平同志青年时代在巴黎当打工仔的事迹。无奈我口袋里除了一张信用卡以外分文没有，只好狼狈逃窜，连头也不敢回。

走过一座公园，见到入口处高高坐着一尊铜像，右臂抱胸，左手托住下巴，作沉思状。我想，这是人们所说的“思想者”了。于是很崇敬地在铜像下站立片刻，也作沉思状，但没有“思”出什么来。

塞纳河就在公园的对面。沿岸有不少书摊，还有许多绘画的和拉琴的街头艺术家。河水在阳光和微风下变幻着柔和的色彩，时而深绿，时而微紫，时而平明如镜，时而浮光跃金。偶有游艇驶过，载满不同肤色的游客。站在桥上望去，不远处那座双峰对峙型的建筑，无疑就是著名的巴黎圣母院了。我眼前浮现出小说和同名电影《巴黎圣母院》里那位驼背敲钟人的身影，耳边悠扬的琴声仿佛变成教堂的钟声，那是裹在丑陋身躯里面的善良灵魂的呼啸，排山倒海，惊心动魄。

不知怎的，联想起被英法联军一把火烧掉的圆明园。那时候，曾有一位法国作家，发表了一篇公开信，把北京圆明园与希腊巴特农神庙、埃及金字塔、罗马斗兽场和巴黎圣母院并称为世界奇迹，怒不可遏地谴责自己国家的军队的强盗行径。这个法国作家，就是《巴黎圣母院》的作者维克多·雨果。人类的正义和良心是超越民族和国界的。

远处，在栉比鳞差的高楼大厦之间，可望见艾菲尔铁塔，坚定，自信，安详，平凡，毫不起眼。也许只有走到塔下，才能了解它的雄伟，它的气势，它的傲慢，它的超凡脱俗吧。可是，据说莫泊桑和小仲马等人都憎恶艾菲尔铁塔野心勃勃的形像，诗人魏尔伦每回路过铁塔都立刻绕道而行，正像中国有首老歌唱的，“啊，克拉玛依，我不愿走近你。”啊，艾菲尔铁塔，我也不愿走近你。我愿这样远远地望着你，我喜欢看到你置身于“沉默的大多数”之中，这才是你最美的身姿。

塞纳河对岸的圆柱形纪念碑把我引到了巴士底广场。法国大革命的第一声枪声，不就是从这里打响的吗？环顾四周，没见到有任何建筑物形似狄更斯的《双城记》里所描写的监狱。除了大大小小的商店之外，最引人注目的是一座以巴士底命名的镶有蓝色玻璃呈半圆形的歌剧院。以广场为中心，八条街道向不同方向幅射出去。我决定依照“少数服从多数”的民主集中制的原则，看往哪个方向走的人多，就往哪儿跟。跟了不一会儿，果然“柳暗花明又一村”，眼前出现一片方形花园，花园四周被排成“口”字形的建筑物所环抱。我有些惊讶，在这个花园的附近发生血淋淋的暴力，简直是不可思议的事。这里绿草如茵，繁花似锦，与周围楼房的红砖白石交相辉映。儿童们在喷泉旁戏水，老人们在树荫下读书，情侣们旁若无人地拥抱，几只鸽子飞来，落在草地上，好奇地东张西望，拍拍翅膀又飞走了。空气中弥漫着一片和平、互爱的气氛。但是暴力毕竟发生过，历史留下了血写的记录。先是贵族阶级对平民的惨无人道的统治，而后是平民们狂暴的复仇。除了几个“罪有应得”者外，失去理性的互相仇杀不知夺走了多少无辜的生命。

“在我们之后存世的人类兄弟们，

请不要对我们铁石心肠，

只要我们受到你们的怜惜，

上帝会提前给你们恩赏。”

默想着几世纪前一位法国诗人的诗句，觉得这是永不瞑目的无辜受难者留给后人的遗言。

离开这座“围城”般的花园，折回塞纳河畔，再走几十分钟，到了卢浮宫。展厅没有开放，只好在门外徘徊做名符其实的门外汉。也好，不是有人这样说过吗？“一天逛完卢浮宫是对它的亵渎。”我此次巴黎之旅总共只有半天多一点的机动时间，剩下的时间不过几个小时了，是不该有进入展厅的念头的啦。虽然展厅没有开放，漫步于卢浮宫广场，观赏建筑物以及上面的雕像，不啻也是一种美妙的艺术享受。广场上游客不少，人人都放低了声音说话，仿佛唯恐振动艺术圣殿周围的空气。只要在这里呆上几分钟，就会油然而生出一种庄严肃穆的情绪。啊，卢浮宫！在这里，阳光为它而灿烂，天空为它而蔚蓝，白云为它而忘返，飞鸟为它而盘旋。我也为了它走得腿都酸了，便在在玻璃金字塔旁边坐下，轻轻闭上眼睛，任凭思绪在半明半暗的眼前飘荡。

“哎！过来呀！这边儿！”背后突然一声尖叫，音量高过85分贝，用的是我熟悉的母语。回头一看，一位女同胞正在招呼她的男女同伴们过来拍照。我不想成为他们照片里的风景，就识趣地走开了。到街上用信用卡从自动提款机取出点现钞，买了张回旅馆的地铁车票，就这样结束了这一天的走马看花。

此后几天参加一个小型国际会议，没再外出赏景。开完会，早已归心似箭了。来也匆匆，去也匆匆。在飞机从戴高乐机场腾空而起的那一瞬间，却又觉得好像把什么重要的东西丢失在巴黎似的。

刊登在 2003 [华夏快递](#) kd030901.

« « « « « « « « « « « « « « « « « «

## 【往事追忆：高考】

### 回忆 1972 年“高考”

高大超

看到这个题目，你一定感到很奇怪，1977年中国改革开放以后才恢复了高考，那来的1972年高考？不过我要告诉你的正是：1972年2月我在吉林省九台县确实参加了一次“高考”，正是这次考试决定了我一生的命运。

### 替罪羔羊

1968年9月，我所上学的东北师大附中已经停课两年多了，此时曾经轰轰烈烈的文化大革命在中学已经偃旗息鼓了，学生们整日无所事事，游荡在社会上或者逍遥在家中，有些人甚至到处惹事生非。为了逃避这种无聊的生活，我二哥和他的十几个老高三的文革战友们决心开创一条自己的新路。他们满怀革命的理想和激情，一心要学习革命老前辈，要亲手

建设社会主义新农村。因此，他们自愿报名组成了东北师大附中的第二个知识青年集体户，主动到吉林省九台县卡伦公社幸福大队第二小队插队落户。当时父母认为，哥俩儿在一起能有个照应，我没多想什么，鬼使神差地也跟了下去。走后三个月，毛主席发出了号召“农村是一个广阔天地，知识青年在那里是可以大有做为的”。从此以后，在中央政府的统一安排下，把所有的“老三届”中学生都送到农村去接受“贫下中农的再教育”，实际上我们成了文化革命的首批替罪羔羊。

几年以后，我们这些当年满怀革命激情和豪言壮语的热血青年们，在农村饱尝了辛酸苦辣，在严酷的政治现实和恶劣的生活环境下，原来胸怀的那些乌托邦式理想早已被抛得无影无踪。从70年中开始，城里企业开始招工了。知识青年们通过各种渠道想方设法回城，真可谓八仙过海，各显神通。我们集体户原有17个知识青年，几轮招工和“后门”下来，老高三的同学都被抽调回城了。因为凡事总要有个先长后幼，排资论辈，所以我们三个初中同学被无情地剩了下来。我们几个即无“后门”又无“歪道”，百般无奈，只好脸朝黑土背朝天，在理想破灭，前途无望的凄惨环境里继续苦苦煎熬着。“屋漏偏逢连雨天”，这时，又听说城里招工已经饱和，恐怕招工要无限期冻结，这消息对我们来说真是雪上加霜！记得那年我的心情沮丧到了极点，过春节回家只呆了几天，大年初二就打道回农村了。

### 毛遂自荐

塞翁失马，焉知非福？不久，毛主席发出了“大学还是要办的”最高指示，大学从工人，农民和解放军战士中推荐选拔大学生的工作开始了。当时对于家庭出身是臭老九加地主，社会关系复杂的我来说，能回城里当个工人已是我的最高理想，上大学真是做梦都不敢想的事。出于知识分子的本能，我父母（他们都是四零年哈尔滨医科大学的毕业生）十分渴望他们的孩子们也能上大学，他们始终认为知识就是力量。所以他们听到这个消息后，多次捎信儿鼓励我一定要报名参选，那怕是只有百分之一的希望也一定要试一试！但是，对这“崇高的理想”，我始终犹豫不决，决定先打探打探“军情”再拿定夺。初步了解后知道，大学招生的程序是：首先由生产小队推荐，其次由生产大队推荐，然后经公社同意后就可以参加全县的统一文化课考试，最后由大学录取人员决定录取谁。我们幸福大队还有五、六十个知识青年，绝大多数都是来自一般普通中学的初中生。在那个知识无用的年代，他们中许多人原来学的知识就不多，更何况又扔了五、六年，所以听说上大学要考文化课竟然没有几个人敢报名。了解到这些情况，我顿时增添了几分信心，决心要试一试，这也许是天赐良机呢！

为是集体户户长，所以顺利地通过了小队推荐这一关，可到大队这一关就犯难了。一开始大队书记根本不考虑我的申请，后来几轮试探下来，他才实话实说：“我们大队已经推荐了C某（公社C社长的侄女）和L某（公社五七连长L某的弟弟），把你推荐上去恐怕也是白搭！”。我一听，心里一下子就凉了半截儿，可这时候耳边又响起父母的叮嘱“那怕是只有百分之一的希望也一定要试一试！”，我暗暗下决心，绝不放弃！于是，大队书记走到哪儿我就跟到哪儿，软磨硬泡，苦苦哀求，皇天不负有心人，大队书记终于金口开恩，同意把我作为替补名额报到公社。公社这一关我可就一愁莫展了！我认识公社的领导，可是人家不认识我，这一关可怎么过呢？脑筋一转，忽然想到公社农业站的W站长。他人不错，我和他有几次联系，为何不求他帮帮忙？自70年以来，作为幸福大队的“土”农村实验员，我土法制作成功了生长植物菌肥“5406”和植物生长激素“920”的温床，并生长出指标很高的“5406”菌肥和“920”生长激素。这些成绩受到过W站长的表扬，他还曾经带人到我的“实验室”参观，并且向全公社各大队推广。看来公社这一关就只能指望W站长了！找到W站长和他一说，他竟然满口答应为我向公社领导介绍我的情况，可他说管不管用就只有天知

道了。最终，不知是 W 站长帮上了忙，还是其它什么因素起了作用，总之，公社领导同意我参加文化考试了。

### 挑灯夜战

虽然连闯三关，三级领导都同意我去参加考试了，可是我心里仍然在打鼓，因为我十分清楚，只有考出好成绩我才可能上大学。好在文革前我已经读完了初中三年，而且原来所就读的东北师大附中又是全省最好的重点中学，那时候我们这一年级搞超前实验教育，初三的学生实际上已完成了不少高中的功课。加之下乡后，出於对知识的渴望和理想的追求，我一直坚持把高中物理自学完了(也许是缘分，我上大学，读博士，直到现在的工作都没离开过物理领域)并学习了高中的数学。后来，因为要搞植物菌肥“5406”和植物生长激素“920”，我又重点学习了一些生物和化学知识。尽管如此，人毕竟已经离开课堂五、六年，许多东西都淡忘了。然而，考试日期逼近，算算只有三天的时间了，时间不容我多想，只有横下一条心，把自己关在屋子里，决心背水一战！

政治和语文不用怎么准备，凭自己多年来在大批判环境里的耳濡目染和每日给贫下中农读报讲解的历练，应付考试应该足矣。数学是我复习的重点，用了整整两天两夜的时间，一目十行，走马观花，把六本代数书和两本几何书看了一遍，剩下的物理和化学又花了一天一夜的时间。说来也奇怪，在三天三夜里我只睡了几个小时觉，不用“头悬梁锥刺股”，竟然一点儿都不觉得困，看来人在异常兴奋的状态下，生物钟也会偷懒。

### 统一考试

参加全县文化考试的四、五百名知识青年被分在其塔木公社和龙家堡公社两地参加考试。我参加了在九台县龙家堡中学的考试，至今我还清楚地记得校舍是用土坯垒成的几排土房。当时因为“政治工作是一切工作的生命线”，所以上午首先考核的是政治。众所周知，1971年9月13日我们“伟大的林彪付统帅”折戟沉沙，摔死在蒙古温都尔汗，继而在全国开展了轰轰烈烈的“批林批孔”运动。考前我就猜想到，在考题中一定有许多和这次运动有联系的问题。打开考卷一看，果不出所料，考题正是我们每天学习，批判的内容。看看考题，我喜出望外，唰，唰，唰，笔下生花，一会儿就把问题全答完了。自己不敢说答了满分，但我相信总不会成绩太差。接下来是考语文，要求写一篇“批林批孔”的议论文，其实，这语文考试就是政治考试的继续。我在沾沾自喜之后，迅速抓住论点，组织论据，穷追猛打，无限上纲，很快一篇自认为得意的议论文完成了。

中午休息了一小时，下午才开始了“真刀实枪”的文化考试。先考的是数学，记得有因式分解，多元一次方程，平面几何和立体几何。这些题其实十分简单，可是，殊不知当年难倒了多少知识青年“英雄好汉”！我很快就把熟悉的大部分考题答完了，剩下的一道立体几何题却让我大伤脑筋，左推右导都不成功，最后花了我一半的考试时间终于做出来了。后来听说，我的数学试卷得了满分。物理和化学是一张考卷，内容有基本物理概念，牛顿三大定律(当时批判资本主义教育路线，只能称作三大运动定律)，化学元素符号，化学分子式和简单的容量换算题等等。我很快就把会做的题全答完了，然后就“卡壳”在根本没学过的考题上。记得有两道化学题的内容(其中包括一道有机化学题)，我根本不知所云，只能望“题”兴叹！傍晚前，考生们一个个无精打彩地溜出考场，完全没有了上午考完政治语文时的神采，面面相觑，个个呆若木鸡。

## 天遂人愿

看到同考的知青们和我一样，都考得一塌糊涂，我反倒有点儿沾沾自喜起来，似乎感觉到大学在向我招手了。上大学以后听说，我的成绩进入了全县考生的前十名，在讨论是否录取我的时候，地方政府和校方录取人员发生了很大的争执。地方政府认为，我的家庭出身不好而且社会关系复杂，不能上大学；而校方录取人员坚持认为，既然我考试进入了前十名，按教育部的新精神，我就应该上大学。记得当时教育部在“文革中新解放”的一些老干部的领导下，正在对惨遭文革破坏的高等教育搞“回潮”，所以强调工农兵大学生要有文化基础，要求72年推荐选拔上大学的知识青年一定要参加文化考试。最后，地方政府和校方录取人员达成了妥协交易，我可以作为一名“可教育好子女”的典型被吉林大学录取，但是校方录取人员必须同意录取一名地方政府推荐的考生。在惶惶不可终日的一个月后，我终于收到了吉林大学物理系的录取通知书，成为一名72级工农兵大学生，开始了三年零八个月的大学生活。

## 后记

1973年9月，辽宁省出了个“白卷先生”张铁生，他被“四人帮”利用成为勇于“反潮流”的“英雄”，从此大学取消了录取工农兵大学生的考试，直到1977年恢复高考。

~~~~~

## 七七年恢复高考 - 知青已久的梦

刘乾初

读了郑融写的“七七年高考”一文感触很深。为此借助本期彩虹也来写上几笔，回忆一下当时的情景和感受。

一九七七年可以说是许多人生命中最重要转折点，尤其是对那些仍在广阔天地里接受“贫下中农”再教育的知青更是如此。

回首往事，真是历历在目。记得大约在一九七七年十月，中国各大媒体公布了恢复高考的消息，并透露高考将于年底在全国范围内进行。这条消息象春风一样唤起了知青们心中已久的梦想，重新燃起了对未来希望的火焰。当时知青们都有一个共同愿望：扔掉锄头，报考去。其实，这对当时那些没有“后门”的知青来说是一条回城的最佳途径。对我来说，就想利用这次机会回到自己生长的地方-上海。

消息公布之后，考生们就忙了起来，到处找资料和相关的书籍，挑灯夜战。许多知青因白天要干活，所以只能依靠晚上来复习。记得我下乡的地方(辽宁海城)，三天两头停电，因而只能在烛光下复习。一个多月下来，本来已经近视的眼睛变得更近视了。我爸爸为了使我在体检时顺利过关，高考后每天带我登高望远以便减轻我的近视程度。果然，我幸运地通过了体检这一关。谢谢我的爸爸。

那次考试情景至今记忆犹新。记得考试的第一天，天正下着鹅毛大雪，考场是设在公社的一所学校里。因当地的公共汽车极少，所以只能与其他考生一起赶着马车去到公社参加高考。考试的第一天下来，感觉还不错，心里还挺高兴，只是肚里咕咕叫。幸好那天，公社的

商店开着门，买了一些食品填饱了肚子。可是，最后一天就惨了，考试完后，居然公社的所有卖吃的食品店都关了门。没办法，只好挨家挨户地到农民家里去“讨饭”吃。其实，当时的农民家里也是很穷根本没有多余可吃的东西给我们。最后好不容易在一户农民家里买到一点点所谓的“白切肉”（其实很肥），草草地填了一下肚子。好在几天紧张的考试总算过去了。

参加过当年高考的朋友们也许还记得准考证上的一些内容吧。我已记得不太清楚了。只记得准考证上“考生注意事项”里有什么“高举毛主席伟大旗帜接受祖国挑选，做到‘一颗红心两种准备’”，还有什么“答题时要冷静思考，不要过分紧张，不要轻易放弃任何一门课的考试，要坚持到底。”等等。

虽然考完后的自我感觉良好。语文政治考得马马虎虎，但觉得数理化应该还不错，好象所有的题都做出来了，而且自认为没什么大错。数学试卷上最后有几道的附加题，也做出来了。尽管如此，紧张的神经却一直没有松下来，直到接到上海交大的录取通知书才算真正放下心来。

七七年高考对知青们来说非同寻常，因为他们经历了太多的苦难和痛苦。幸运的是历史终究怜悯了他们，恢复高考重新给了他们新的机会和希望。以往(文革十年)那种只能靠“群众推荐，领导批准”(靠关系，走后门)才能上大学情况一去不复返了。从此，他们可以用自己的智慧和能力去争取上大学的机会，实现他们梦寐以求的愿望。可以想象他们是多么高兴啊，因而他们拼命地复习，希望能实现以往根本无法实现的梦想。

从千里之外的上海来到冰天雪地的东北下乡，虽然时间不太长，但我仍然能体会到下乡艰辛和知青们盼望的回城强烈愿望。一位老知青发自内心的话语，说明这次高考对知青们来说是多么最宝贵。记得当年我去县城招生办领取通知书时，看到这样情景，一位看上去象三十岁左右的女知青，手捧着录取通知书，流着泪对两位老人(估计是她的父母)说：“恶梦总算过去了，我的梦想终于实现了”。我能体会到她所说得“痛苦”，也许听的和看的太多的缘故吧！的确，从那时起“知青们”(从此没有所谓“知青”了)不再需要接受所谓“再教育”了。黑暗已过去，曙光就在眼前。今后他们无论以什么形式(上大学，招工，病退或其它)都将永远告别这令他们饱受痛苦但又无法忘却的地方，去寻找他们失去已久的梦想。

在这次高考中，有幸被录取者只占知青中极小极小一部分，因为那年上大学的竞争是异常激烈的。据说一九七七年全国大约共有五百七十多万人参加高考，其中大多数是文革以来一千七百万下乡知青，累积了十年的没有机会上大学的“学生们”。而其中仅有二十七万人被录取，录取率不到百分之五。换句话说，招生比例大概是 29:1。我实在庆幸能成为(二十七万人中的一员。

回想起来，七七年高考真令人难以忘怀。一晃快三十年了，自己的孩子今年也进入中学最后的冲刺阶段-VCE 考试。他们真是比我们幸运的多，又生活在澳洲这块美丽富饶的土地上。当然，现在这个年代的年轻人根本无法体会那个时候，恢复高考对当时中国的年轻一代意味著什么。历史给予这一代人复杂而坎坷的经历，但也给了他们机会和希望，所以他们懂得感恩，更懂得付出。七七年恢复高考也必定使他们承载了中国教育史上、可能也是中国历史上一个转折时刻。七七年的高考将在我心中留下永久的痕迹。

回忆往事，我心依旧。再回首，往事如梦。

~~~~~

## 差点儿没“考”上七七级

张玲

在中国“老三届”，“知青”，“工农兵学员”，“七七级”已成为刻有鲜明时代烙印的专有名词，作为“七七级”的一员自己很以此为荣。每次回访母校时老师与校友提起七七级总是赞不绝口。不过自己还算是头脑清醒，常提醒自己，别忘了自己的半斤八两，别让自己的言行有负于这个群体。只有更加努力才不白上了七七级。可当年命运确实跟我开了个不大不小的玩笑，差点让我无缘于这特殊而骄傲的七七级。

直到七七年准备高考之前，可以说我从未接触过大学生，大学对我来说很陌生且高不可攀。原因是我父母那一代没有人上过大学。当年考大学只不过是知青回城的途径之一，当然如能够格而深造也很高兴。记得高中毕业(八五年八月)下乡刚开始的日子非常难熬，一天一天地数着过。待数到半年后，就开始倒计时了，还有一年半就有资格往回抽调了，还有一年，还有半年。等最后两年到了，再也不用数了，可人还在农村。正在无望之际，传来了恢复高考的消息，心想没准这是个机会，於是就开始复习准备高考。

刚开始复习是抽田间地头休息和晚上收工后，可干农活实在很累，效率极低。而且离开学校两年，连 X, Y 都变得很生疏，大概过了一两个月才进入状态。到最后冲刺阶段，就回城复习了。此时城里各中学都办有补习班，记得回母校想听一下物理，只见教室外也已站满了人。站在外面听了一会儿，觉得都是知道的内容。从此再没去过补习班。后来还听说我们班团支书请大学生在家补习，心里还真有点发毛。不过实践证明，那年考上大学的还只是高中时班里学习上有实力的几个人，与上不上补习班没太大关系。由於时间紧，还真熬过几夜。总之那时可以说是在为改变个人命运，积极准备，跃跃欲试。那时我在生产队里当会计。记得生产队长来家找我一次，是让我回队里算账。我爸赶紧跟队长说好话，说这是孩子的一次机会，希望能准一段假。又留队长吃一顿饭，算是放了我一把。那时队里人去城里知青家吃顿饭回去一讲是很得意的。也不知是准备好了没有，反正十二月好歹就上阵了。我们那时正赶上学习株洲厂社挂钩经验，我所在的银川郊区永宁县望远公社西魏大队是自治区公安系统子女下乡的地点。考试那两天，每早有公安厅的车到家属院拉上考生去县里的考场(三十多里路)，中午为我们借了几间县公安局的休息室，有炕，有炉子可以热饭，吃完还可以歇会儿。下午考完大汽车又把我们拉回家。条件真算不错。

考完就回生产队干活了。自我感觉不错，除了数学的选作题，几乎所有的题都试做了。当然不一定都对。出来还和其他知青对对题，她们都没我做得多。那年先下体检分数线，宁夏是 220 分。发榜那天不知何因我在家，同院的人答应去公社看榜后回来告诉我。左等右等很晚她才来，说话吞吞吐吐，最后来了句，“榜上没有你”。我当时的感觉就象人常说的脑子里一片空白，唯一的念头就是“怎么可能？”。我爸记得她临走时说了类似“别灰心，下次可以再考”的话。那天晚上我爸没吃饭，那阵他老犯反胃的毛病。我只记得之后的几天我几乎不吃，不喝，不睡把自己关在房间里面对白墙发呆。现在可以想想落榜对一个知青来讲意味着什么。脑子里一直在想“不可能，他们搞错了吧”。另外使劲算分，自己算的起码每门七八十分。但一阵不太自信地想“人家怎么会搞错？”。那时真是在等死的感觉。但越到后来越觉得应找招生办问个清楚。此时全城的人或可以说全国的人都被高考牵动着，到处的人都在议论着，我爸单位也不例外。他也打听着是否有可能查查分。有一位同事的爱人在教育部门，这位好心人帮着去打听了。到了体检的最后一天上午，最后的希望了只剩下去查分，我妈带我来到市招生办，讲明了情况，接待我们的一位戴眼镜个子不高的男同志说：

“你们等一下，我去楼上查一下”。几分钟后他回来说：“对不起，我们往县里抄分时把你给漏了，分还挺高。这是体检表，快去体检吧，今天是最后一天。”我妈说她记得那人还说了一句“这次漏掉的还是几条大鱼”。回想起来当时也没多激动，只是操作性的想快去体检，别耽误了。当然最强烈的感觉是大难不死，如释重负，轻松了，天亮了！前些天为写此文与我爸通话聊起这段经历。他回忆说，得知我落榜后的那几天，天一直是阴着，但到体检的最后一天，天一下放晴，阳光明媚。那几天的天不正是我们全家人心情的写照。

拿到体检通知，我骑自行车一口气骑到县城。一进县医院，一下感到很亲切，那里的人全讲天津话。原来县医院的大多数工作人员是从天津某医院迁调来的。因为是最后一天，几乎没什么人来体检了。所以很快查完所有科目，完事后又骑回家。那是有生头一次一天骑七十多里路也没觉得累。

体检过后，我随知青们回队劳动了。对我来说一切开始变得顺利，那年入学通知书是春节过后发的，可我节前就知道我已被北京钢铁学院录取。我有个高中好朋友，她的一位亲戚在招生办负责录取。她不断帮我打听消息，一天她兴冲冲来告诉我：“你被北京钢铁学院录取了”。我说：“可我没有报这个学校”。她说：“对呀，你报的北京工业学院，但你政审不合格，就把你转到钢铁学院去了”。当时我想回北京的愿望算是实现了，反正都是工科院校，差不多。那一阵广播里不断地播重点大学的名单，这两个学校属同一个档次的。发入学通知书那天我回到生产队里，当我收到信时打开一看，结果是我早已知道的，不再是惊喜，只是拿到了用于报到的凭证。说起报志愿，那次一人可报3个，另外说明是否服从分配。我报了北京工业学院，天津大学，西安交大。后来人都说你咋反着报，我那时不懂。再有我是按地点选，先回北京，回不了北京回老家天津，天津再回不了非留在西北就去西安。那时所有招生名额都登在《宁夏日报》上，进京的名额有一百多，其中北师大，北京医学院属代培名额较多。其他各校只几个，北京钢铁学院有两名。

办完了生产队的交接手续，告别了老乡，登上了东去的火车，从此离开了农村，开始了四年的大学生活。我到北京上学半年后，我父亲调回原单位，家也随他回到北京。至今我再也没机会回过宁夏。

要说我能考上大学，除了自己下过点功夫外，还应该感谢那些对我有信心和帮助过我的人们：

- 有同一大队不同小队的一位知青朋友(民兵训练时结下的好友)，她家得上边的消息快，七月份就跑来告我，准备复习吧，要恢复高考了。这样我的思想准备做得早一些。
- 还有我的北京小学同学给我寄来了她们学校(如今是北京的重点中学之一的四十四中)出的复习题。
- 高中的数学老师毕业时就告我要有机会去考大学，复习期间去过他家请教过。
- 帮我查分，帮我打听录取消息的好友，好心人。

回想起来那时的录取过程透明度极差，如今可以上网查分，查录取，好赖也知道自己的考分。可我现在也不知道当年自己的考分到底是多少，也许这一生也无法得知。

现在真后悔我没写日记的习惯，将这不寻常的经历记录下来。我想如现在还不写出来，再过若干年恐怕许多细节就记不起来了。本人还准备待有空为本文写两个姐妹篇《下乡的日



## 【健康与保健】

### 什么时候应该去看医生？

刘乾初推荐

什么时候应该去看医生？ 普通常识告诉我们并不是所有的毛病都应该去看医生的。许多问题可以自己就地解决。但是也不要不懂装懂或者故意逞强。如果身体出现了重要的症状，还是马虎不得的。应该去看医生。那么，什么是重要的症状呢？一般来说，如果有下面这些症状， 应该去看医生， 有的还应该去看急诊：

- 一，头痛，同时伴有视力模糊和恶心；
- 二，身上很容易出现瘀斑；
- 三，牙龈出血，老是觉得口干，喝水不能解决问题；
- 四，慢性咳嗽，持续不断地长期地喉咙痛，同时吞咽有困难；
- 五，咳血或者吐血；
- 六，胸部感到压力，呼吸短促；
- 七，胸痛，同时放射到颈部和肩部，手臂；
- 八，乳房肿块，摸到不能解释的包块和红肿；
- 九，身上痣的颜色和大小有所改变，
- 十，不能解释的全身发痒；
- 十一，反复出现的寒战，出汗和发烧，甚至抽搐；
- 十二，感到非常疲劳，老是睡不著觉；
- 十三，不能解释的严重体重下降或者体重增加；
- 十四，肚子痛，在吃饭以后两个到三个小时之内出现肚子痛；
- 十五，严重的忧郁症；
- 十六，手脚不能运动，麻木；
- 十七，月经不规则；
- 十八，肛门出血，或者排出黑色的大便，或者便血；
- 十九，拉肚子或者便秘，很长时间没有改善；
- 二十，尿痛和尿频。

以上这些症状都应该去看医生。

### 饮食中的禁忌 (2)

刘乾初推荐

#### 3. 蔬菜水果类

##### 大白菜

- (1) 不宜食用酶烂变质的白菜
- (2) 服用维生素K时不宜食用

- (3) 不宜食用久放的熟白菜
- (4) 不宜焖煮后食用
- (5) 不宜水浸泡后食用
- (6) 不宜烫后挤汁作菜馅用
- (7) 不宜食用酸菜过多
- (8) 不宜和猪、羊肝同时食用
- (9) 不应食用铜制器皿盛放或烹制的白菜
- (10) 不宜多食偏食

### 胡萝卜

- (1) 不宜食用切碎后水洗或久浸泡于水中的萝卜
- (2) 服用双氢克尿塞时不宜食用
- (3) 食用时不宜加醋太多
- (4) 未油炒者不宜食用
- (5) 食时咀嚼时间不宜过短
- (6) 不可红白萝卜同时食用
- (7) 不宜与富含维生素C的蔬菜(如菠菜、油菜、花菜、番茄、辣椒等), 水果(如柑橘、柠檬、草莓、枣子等)同食破坏维生素C, 降低营养价值
- (8) 禁忌生食

### 黄瓜

- (1) 不宜生食不洁黄瓜
- (2) 不宜弃汁制馅食用
- (3) 不宜多食偏食
- (4) 不宜加硷或高热煮后食用
- (5) 不宜和辣椒、菠菜同食
- (6) 不宜与花菜、小白菜、西红柿、柑桔同食

### 菠菜

- (1) 未用开水烫者不宜炒食
- (2) 不应和抗凝血药同时食用
- (3) 服用安体舒通时不宜食用
- (4) 不宜弃菠菜根食用
- (5) 服用肝素、双香豆素及枸橼酸钠等凝血药时不宜食用
- (6) 小儿不宜多食菠菜
- (7) 不宜与豆腐同食

### 绿豆芽

- (1) 不宜用铜器盛放后食用或烹制时加硷
- (2) 用化肥生发的绿豆芽不可食用

### 香菜

- (1) 不宜在服用安体舒通、氨苯蝶啶、氨氯比咪等药物时食用
- (2) 服维生素K时不应食用

- (3) 不宜和黄瓜同时食用
- (4) 不宜和动物肝脏同时食用
- (5) 不宜与猪肉同食
- (6) 不宜与白术、苍术、丹皮同食

### 豆腐

- (1) 服用土酶素、四环素药物时不宜食用
- (2) 不宜食用生豆腐
- (3) 服优降宁和苯乙肼药物时不宜食用豆腐
- (4) 煮豆腐时不宜放葱

### 西红柿

- (1) 不宜和黄瓜同时食用
- (2) 服用肝素、双香豆素等抗凝血药物时不宜食用
- (3) 空腹时不宜食用
- (4) 不宜食用未成熟的番茄
- (5) 不宜长久加热烹制后食用
- (6) 服用新斯的明或加兰他敏时禁忌食用

~~~~~

[编者的话:在以往的多期 Rainbow 中,我们曾在<<健康与保健>>栏目和<<饮食天地>>中,通过不同的角度去讨论过如何通过锻炼和恰当的保健(包括饮食)来达到身体健康,延年益寿的目的。从本期 Rainbow 开始,我们将比较深入地与大家探讨养生与健康问题,希望能对大家搞好健康有所帮助。也许有人不以未然,可是健康不仅是你个人的事,也是大家的事。你的身体健康了,对你,对家庭,亲朋好友以及工作都有好处。我个人认为,人应“尽量”的健康活着(不管你活多久),健康应是第一重要的。换句话说,最理想的情况是我们离开这个世界是由於“老”而不是由於“病”(可惜在这个世界上,百分之九十九点九是病逝的。)。所以无论你年龄大小,都应从现在做起,决不能等到你感觉不好的时候再去做,那也许太晚了。这是一项严肃和极重要的“工作”,你必须去重视它并很好地完成它,做到持之以恒。]

## “养生 - 健康 - 长寿” 探讨 (1)

刘乾初编辑和整理

健康与长寿,自古以来一直是人们向往和追求的目标。但要达到这一目标却是不容易的。我们的先辈对此做了大量工作,提出了至今仍十分适用的理论和方法。读了其中某些他们的书,感觉我们的先辈太聪明了,太伟大了。现代许多学者包括养生专家、医生、营养专家等运用现代科学技术在前人的基础上进一步发展这方面的理论和方法,使我们能更科学地保养我们的身体,来达到健康长寿的目的。笔者试图整理所看的有限资料对其作一浅探,但难免有点“九牛一毛”和“班门弄斧”,不过希望对此能对朋友的健康长寿有所补益,就心满意足了。由于“养生-健康-长寿”涉及范围很广,笔者试图分几期与朋友们一起对其进行探讨,不对之处,望给予指正。



## 【饮食天地】

[编者话: 中秋节就要来临了, 月饼是少不了的。在中国人的店里有各种各样的月饼供你挑选, 可是如果你自己能亲手制作月饼和品尝, 那则别具一番情趣和感觉。这里介绍一种月饼制作的全过程(图文并茂), 大家很容易“照猫画虎”去试试制作。祝大家成功。谢谢提供这一制作过程的朋友。

除此之外, 本期继续介绍一些基本烹调知识,和大家一起探讨一些烹调方面的知识及技巧。这期主要是在烹调中如何用酒。下期将介绍如何用醋。]

### 如何制作月饼?

刘乾初 推荐



椰蓉的和蛋黄莲蓉的:

材料: 面粉 500 克, 油 150 克, 转化糖浆 350 克, 吉士粉 25 克 (没有也可不放), 枧水 10 克

用的: 低粉 85g, 油 15g, 转化糖浆 35g, 枧水 1g

PS:按方子面应该放 50g, 但是太稀了, 实在和不成团

枧水用途: 主要用来酸碱中和, 利用其枧性改变食品的组织、口感和颜色。显著特点: 透明、无色(在食品添加剂商店可以买到)

加入枧水的作用主要有三点:

- A: 中和转化糖浆中的酸, 防止月饼产生酸味和影响口味。
- B: 使月饼皮的 PH 值达到易于上色的程度。
- C: 枧水与酸中和时产生的 CO<sub>2</sub> 气体可使月饼适度膨胀, 使口感疏松。

在选择枧水时, 应以其硷度为 60 度左右为好, 若硷度太低造成其加入量加大而减少糖浆使用量, 影响月饼质量。枧水的感度是指中和一升海水所需要的毫克当量数, 符号为 ALK,

在实际生产中硷度可用硷度计来测量。由于桫水的硷度不是很浓，用 PH 试约测试不很准确，因此，一般是大量生产月饼之前，先少量生产来调节到你所希望饼皮著色的桫水用量。



糖浆，油，桫水混合均匀，加入 40%面，搅匀后放 30 分钟，把剩余的面加入，和成团，醒 40 分钟。



把面分成 15g 一团，揉圆（模子是 50g 的，皮与馅的比例是 3：7），生的蛋黄要提前从冷冻室取出，不用弄熟，直接用就好，馅 35g 揉圆，放到皮上，包好揉圆。



第一个图是用莲蓉包好的蛋黄，然后再用皮包好，包好的月饼沾面放进模子里压好，取出，然后表面喷水。



喷完水的月饼



烤箱预热 200 度，中层，月饼烤到微黄拿出，我用了 10 分钟，我的是 25b，如果不一样大家要看自己的情况，不要烤糊了。



刷蛋液，只刷上面就好，周围不要刷，我刷的蛋黄，方子写的全单：蛋黄 2：1 刷一遍全部渗入后再刷第二遍，放进烤箱 200 度上下火 5 分钟，然后关掉下火，只开上火，月饼盖锡纸烤 5 分钟。



切开的，蛋黄莲蓉。

#### 基本烹调知识(4) -怎样用酒?

刘乾初收集和整理

烹调中，一般要使用一些料酒，这是因为酒能解腥起香的缘故。要使酒起到解腥起香的作用，关键要让酒得以发挥。因此，要注意以下几点：

- (1) 烹调中最合理的用酒时间，应该是在整个烧菜过程中锅内温度最高的时候。比如煸炒肉丝，酒应当在煸炒刚完毕的时候放；又如红烧鱼，必须在鱼煎制完成后立即烹酒；再如炒虾仁，虾仁滑熟后，酒要先于其它作料入锅。绝大部分的炒菜、爆菜、烧菜，酒一喷入，立即爆出响声，并随之冒出一股水汽，这种用法是正确的。
- (2) 上浆挂糊时，也要用酒。但用酒不能多，否则就挥发不尽。
- (3) 用酒要忌溢和忌多，有的人凡菜肴中有荤料，一定放酒。于是“榨菜肉丝汤”之类的菜也放了酒，结果清淡的口味反被酒味所破坏，这是因为放在汤里的酒根本来不及挥发的缘故。所以厨师们用酒时一般都做到“一要忌溢，二要忌多”。
- (4) 有的菜肴要强调酒味，例如葡汁鸡翅，选用 10 只鸡翅膀经油炸后加蕃茄酱、糖、盐一起焖烧至翅酥，随后加进红葡萄酒，著芡出锅装盒。这个菜把醇浓的葡萄酒香味作为菜肴最大的特点，既然这样，酒在出锅前放，减少挥发就变成合理了。
- (5) 用酒来糟醉食品，往往不加热，这样酒味就更浓郁了。

另外，这里还归纳了一些：啤酒调味小窍门

啤酒除用于饮用外，还可用来对菜肴调味。具体方法如下：

- (1) 炒肉片或肉丝，用淀粉加啤酒调糊挂浆，炒出后格外鲜嫩，味尤佳。
- (2) 烹制冻肉、排骨等菜肴，先用少量啤酒，腌渍 10 分钟左右，清水冲洗后烹制，可除腥味和异味。



