



黄莹婷

X世代

ceciliachiam@gmail.com



# 没有它的日子

微波炉加热或烹煮的食物对人体有害，半年前我就收到过相同类似的讯息，后来和那转寄给我的朋友通电话时，她居然真的从此不再使用微波炉。那时，我心里还暗暗笑她——

朋友转寄来一篇台湾行政院卫生署台北医院健康开发中心发布的讯息：“立即将微波炉丢弃”。内容说苏联、德国、瑞士等国家，已研究证实微波炉对人体造成极大的伤害。肉类、蔬菜、水果、牛奶、麦片等经过“微波”后会产生致癌物。长期食用微波炉加热或烹煮的食物，会造成免疫系统出问题，引起胃癌、肠癌，破坏脑组织，记忆力衰退等。

诸如此类的讯息我不是第一次收到。饮食、健康、美容等各种讯息更经常占满我的电子信箱。通常“太夸张”、“没根据”、“危言耸听”或“根本胡扯”的讯息，到我这里就不会再转寄出去。有些能增广见闻，予人轻松娱乐，没有中伤、批评或论断的讯息，也会与朋友分享。我们应该有最基本的知识和常识过滤优劣，才不会迷失在这没有国界、好坏都参杂，无可抗拒的电脑世代里。

## 决定不用微波炉

微波炉加热或烹煮的食物对人体有害，半年前我就收到过相同类似的讯息，后来和那转寄给我的朋友通电话时，她居然真的从此不再使用微波炉。那时，我心里还暗暗笑她，唉，人生才几十年呀，何必那么怕死呢，这也不能吃，那也不能吃，人生还有什么意义呢？谁知前阵子我又收到同样的讯息，把它转寄给先生，不知怎么的，我们一谈起来都有“同感”，像是一道“亮光”照入我们心里，说不出什么理

由，反正就是突然决定不再使用微波炉了。

这个决定像会传染一样，收到同样讯息的母亲，当下就把微波炉插头拔掉，再也不用了。我们家的微波炉固定安装在厨房墙壁上，无法扔掉它，于是对我是一个很大的“考验”。宣布不再使用它后，儿子马上用很怀疑的眼光和语气说：“可以吗？”言下之意：“没有它，我们还能过日子吗？”

是啊，真的几乎不能过日子了，尤其我这种长期忠心使用倚赖“微波炉一族”的人，简直不知所措。微波炉加热或烹煮的食物和食谱，早就熟能生巧，一下子就能弄出一桌“快餐”来。早餐的“荷包蛋”，用一只小平盘，上面加半茶匙果菜油，把蛋敲开铺在盘上，用刀子或筷子在蛋黄上轻划两下，让蛋黄汁液自然化开（以免加热时爆炸），然后用纸盘盖好加热。爱吃半生熟的，40秒钟就恰到好处，爱吃较熟的，52秒钟就是一个非常完美的荷包蛋了。

牛奶10秒钟，免得一早空腹喝了肚子绞痛；麦片拌热水2分钟，培根25秒钟，腊肠40秒钟，香煎马铃薯1分钟30秒；芝士火腿牛角面包1分钟45秒；鸡肉芝士麦皮卷1分钟55秒等（以上都是煮熟的冷冻食品），再加上一壶热咖啡，方便又快捷，轻轻松松就是一餐，全家都吃得很开心。

至于鱼、肉、虾、玉米、茄子、青椒、马铃薯、花椰菜、红萝卜等，都可依照微波炉食谱，

调配烹饪出各种美味可口的菜肴，对上班族或“懒人”煮妇，实在是最大的幸福。一旦不用“它”，才发现多困难呵！光是“加热”剩菜剩饭，就弄得我头昏脑涨。大、中、小碟要想尽办法安放进蒸笼里，不会倒出汤汁菜汁，就是一项功夫。幸好铝制三层的蒸笼，传热很快，加热食物倒不需花费太长时间，有些食物又可用小烤箱取代。

## 改变生活习惯

只是解冻食物、爆玉米花、热牛奶、咖啡、茶等多年来的习惯，一下子要改变不用“它”实在很困难。想起小时候没有微波炉，那时母亲是如何度过她的煮妇生涯？记忆中我们永远有香喷喷、热腾腾，各种美味的菜肴和点心可吃。再追溯到祖母、曾祖母或更老的一辈，那时的女人要打井水、劈木材、升火才能烧出一家子的饭食。我现在只是数天光景没用微波炉，竟像过了几世纪那么长久！

幸好先生儿子都说用蒸笼加热过的饭食挺好吃，尤其包子、馒头、粽子等不会失去水分，锅子煎炒出来的食物更新鲜香嫩。我原是抱着一种去荒野野外“露营”，没有现代设备的心理不用“它”，没想到至今竟也可以“成功”度过两星期。朋友们都开始纷纷效法不用“它”，或至少尽量少用。让我们都回到从前吧！生活得较健康，也吃得较健康，只要改变一点点生活习惯。以前的女人可以做到，为什么我们不能呢！

云海漫游

■蓝海宁

# 女人18步

朋友送我一个名为“女人十八步”的幸福指南，谓空姐必读。读了一遍后，我认为何止空姐必读，简直是女士必读，而且“早读早着数”。

现跟姊妹们分享这幸福18步：

1. 多读书。丈夫只能改变你的生活，知识才能改变你的命运。而读书的好处，在你离开校园之后，便会逐渐显现。
2. 努力考入大学。读大学的时候不要错过谈恋爱，更不要错过所有可以锻炼自己的机会。
3. 养成每天把自己打扮得精神、漂亮的习惯。这除了有助爱情，更有利事业发展。
4. 年轻时，投入地爱一次。刻骨铭心的爱，可以尽早产生感情的免疫力，也可以令你在未来的日子，更加理性成熟地处理感情。
5. 多忙，也别抽空读书和阅报。八卦杂志不能提升你的内涵。
6. 不要随便交男友，更不要随便分手，尤其你视结婚为人生的一大成就。要知道年龄愈大，跟异性磨合的成本愈高，变成第三者的机会率亦愈大。
7. 能错过婚姻，就不要错过；一旦错过，千万不要难过，更加不要勉强将就。
8. 如果条件允许的话，抓紧时间生个小孩。小孩可爱之处，绝对远胜丈夫。
9. 要有几个同性和异性知己。同性知己可以让你了解和放松自己，异性知己有助你了解男人和这个社会。
10. 婚前婚后，主动去爱你所选择的另一半。被爱，是一种幸福；能爱，较被爱更幸福。
11. 你的异性知己可以是已婚男士（他很可能是你的前男友），但你必须先学懂拒绝的技巧，才能跟他愉快但不越轨地交往。如果他因求爱不遂而离开你，不要挽回他，就当他是片美丽的田园，你欣赏过了，把美景留在回忆中，却绝不需要留下来做农夫。
12. 拥有一套自己的房子，出租还是自住均可。
13. 你可以爱上你的工作，但最好别爱上你的老板，尤其是已婚的老板。
14. 一定要做一个经济独立和思想独立的女人。经济独立令你生活得到保障，思想独立令你生命得到保障。
15. 年纪愈大，青春便离你愈远。不要装年轻，因为青春是无法装出来的。这时候，你最吸引人的，不是假青春，而是真气质，而气质离不开内涵，也装不出来。所以还是趁年轻多读书、多经历，好好为自己添一点宝贵的气质，让自己在任何年纪也别具吸引力。
16. 女人最好要有自己的事业，没事业的话，不打紧，那你要有点专业。不一定是为了挣钱过活，但起码让你有点安全感。女人有了安全感，便会快乐，怨气也会少一点。
17. 有机会便多出国外旅游，既可松弛身心，又能增广见闻。没胆量结识男士的话，坐在露天茶座，呷着咖啡，瞄瞄路上的帅哥也是赏心乐事。不要等待别人为你制造快乐，好心情可以是自己创造的。
18. 如果没结婚，随时还可以恋爱。

