

爱吃鼻屎的小汉

高速公路上，一辆载货车呼啸而过，两样东西落在地上，它们从货车上掉下来一直滚落到路边。有一个人小心地去查看那是什么东西，结果发现那是一个空空的塑料瓶及散落一地的黑芝麻。黑芝麻看起来脏兮兮，黑乎乎的，一副不讨喜的样子，小小的黑芝麻中却含有多种人体所需的氨基酸，在维生素 E 和维生素 B1 的作用参与下，能加速人体的代谢功能，你说这个“小黑”是不是宇宙无敌？

这些黑芝麻是这名货车司机的“救命稻草”。话说这名司机姓陈，他有一个刚升上一年级的孩子，这个孩子叫小汉，他从小就有一个很奇怪的习惯。打从幼儿园开始，他就很喜欢黑色的东西，只要看见地上有黑色的虫子在爬，他就会把虫子抓起来一看，有时还会把虫子放进嘴里咀嚼。有时候他就抠抠自己的肚脐，然后嗅一嗅及舔一舔抠过肚脐的食指。后来，他更是喜欢挖鼻屎，然后放进嘴里咬，即使在大庭广众下，也吃得不亦乐乎。

吃鼻屎，听了都让人觉得恶心，这是一件恶心又不卫生的事情，让人看见了也会觉得不好意思，最可怕的是这个习惯会造成营养不良，可是小汉完全没有意识到这个习惯的后果。陈爸爸这次急了，他必须想尽办法来“打救”小汉，才能尽早帮他改掉喜欢黑色且吃鼻屎这些种种的坏习惯！就在上周的星期五，陈爸爸来到了一间营养食品专卖店，他在专柜上看到一瓶东西，瓶子里的东西呈扁卵圆形，长约 3 毫米，宽约 2 毫米，表面黑色平滑，长得太像鼻屎了。这时，陈爸爸灵机一动，不如买这个回去给小汉吃。黑芝麻，或许这么小个子的黑芝麻就是小汉改掉坏习惯的大救星。

店员给陈爸爸介绍了黑芝麻的营养功效。黑芝麻含有的铁和维生素 E 是预防贫血、活化脑细胞、消除血管胆固醇的重要成分，而黑芝麻中的不饱和脂肪酸有延年益寿的作用。好心的店员还送了一本有关黑芝麻的食谱给陈爸爸，陈爸爸如获至宝似的回家了。

隔天下班，陈爸爸故意把一些黑芝麻撒在地上，让小汉在玩耍时捡起来吃。撒好黑芝麻后，陈爸爸假装躺在沙发上滑手机，实际上他在观察小汉的一举一动。小汉玩着的皮球滚到了黑芝麻的方向，小汉看到地上这黑色的东西，下意识地捡起来放进口里。他咬着咬着，仿佛越咬越香，直到把地上的黑芝麻都吃光，他才走过去找爸爸。

“爸爸，好吃！”小汉说到。接着，小汉就哭着说：“爸爸，我还要吃！”这下，陈爸爸的内心乐透了，他知道小汉爱上了吃黑芝麻，于是他把小汉带到饭桌前，手指指着桌上那瓶黑芝麻吩咐道：“以后不吃鼻屎了，就吃这个，这个叫黑芝麻。”还没说完，小汉就用小手拧开瓶盖，拿了黑芝麻又巴滋巴滋地吃起来。

后来，陈爸爸还根据店员送的那本食谱做了黑芝麻麻糬给小汉吃。陈爸爸先是把黑芝麻粉和糖拌匀，倒进盘中备用。接着，他筛糯米粉和木薯，加糖

和盐，然后倒进水、椰汁和油并搅拌均匀。紧接着，他把这些搅拌好的配料置入微波炉叮 2 分钟。放凉后，他用剪刀剪出小块，让小汉平均黏上黑芝麻和糖。对于这道小吃，小汉每次都吃得不停吮手指，而且每次吃完后，上厕所都很顺畅，完全不用担心便秘了。这都要感谢黑芝麻，因为它能有效促进肠胃的蠕动，有助排便。有了黑芝麻，小汉吃得很开心，陈爸爸也看得很放心。小汉终于发现世界上竟然有比鼻屎还好吃的黑色食物了！

每个周末，陈爸爸都在下班后购买一些黑芝麻回家。偶尔，他也会和小汉一起去购买黑芝麻及其他健康的营养食品，如：燕窝、白木耳、栗子、红枣等。从前爱吃“黑色”鼻屎的小汉总算找到黑色的食品来取代鼻屎了，在爸爸的细心教导下，他也渐渐能接受不同颜色的食品。陈爸爸总是告诉小汉，要吃得健康，黑、白、红、绿、黄这五色的食品一个都不能少。