



## 贴素膘

□ 邓荣河

进入初秋,家乡的各种素食,次第登场。那些食材来自自然,或来源于自家小院,或产自于田间地头,从不打药施肥,环保而又经济。每年这段时间,一有机会我就会携妻带女赶回老家,专程去品味那些乡土美食,美其名曰“贴素膘”。

熬煮嫩玉米,是老母亲初秋的老传统。每年春末,老母亲便会在自家院子的空地上种上一小片玉米。因为种植早,再加上管理精心,责任田里的玉米还没有抽穗吐缨,小院中的玉米已经能够煮熟食用了。老母亲煮嫩玉米与别人不同,总会把玉米须洗净后一同放入锅中熬煮。起初,我有点不解,后来上网一查才明白缘由。原来经过熬煎的玉米须有降血压、降血脂的功效。我和父亲的血压都有点偏高,这样做可以起到食药同补的作用。每每吃过鲜嫩的煮玉米,我总会盛上两碗汤水,一同喝下。还别说,那种略带甜味的感觉真不错,用女

儿的话说,绝不亚于超市里的名贵饮料。

煮食嫩毛豆和嫩花生,应该是我老父亲的最爱。每年谷雨前后,勤劳的老父亲都会在田间地头的空地上种植一些大豆、花生。初秋时节,待到大豆和花生鼓起饱满的子粒,便可煮熟后食用了,味道鲜嫩而又不乏清香。回到老家,我总会陪老父亲喝两杯。煮熟的嫩花生和嫩毛豆,就是绝佳的下酒菜。一边呷着小酒,一边静静地剥着嫩毛豆和嫩花生,整个小屋充满了温馨与祥和。每每此时,年过古稀的老父亲总会颇有感触地提起那些往事:在困难时期,花生和大豆属于稀罕物,甭说鲜嫩着食用了,就是成熟后也很难见到,大都变卖给了小商贩。

进入初秋,相对来说家乡下暴雨的机会不多了,大都是些绵绵小雨。雨量虽然小,但下雨的时间往往较长。经过长时间的滋润,草丛中的地耳,一个个展露头脸。



别看地耳长得不起眼,但蛋清含量比较高,脂肪含量比较低,富含多种维生素和磷、锌、钙等营养元素。下过小雨,父母总会到草丛中树林间采摘些,洗净后放入冰箱,专等我们回家后做菜吃。地耳食用简单,既可凉拌,也可用来炒菜、熬汤。临别回

家,父母总会用方便袋装上点地耳,让我们带上。每次我都会来者不拒,我知道,那不仅仅是稀少的绝美食材,更是一份浓浓的乡情。

## 外婆的“氛围秀”

□ 马亚伟

外婆是个很普通的人,虽然识字,却并非饱读诗书,她大概根本不知道“氛围”这个词。对于网络时代的各种“秀”,她更是一无所知。但在我的记忆中,她却是一个擅长制造“氛围秀”的“美学达人”。外婆的院子里有一棵很老的枣树,每年都会结很多红枣。秋天大枣成熟的时候,外婆都会召集全家齐聚枣树下,来一次氛围感拉满的“品枣会”。秋天的风清凉怡人,天空蓝得澄澈无比,那样的氛围,我至今想起来都觉得心情像秋日晴空一样朗朗的。

小院已经被外婆收拾得一尘不染,东墙根的花花草草生机勃勃,西墙根的瓜果累累结得嘟嘟噜噜。外婆打开小

舅新买的收音机,里面正播着那个年代的流行歌:“泉水叮咚泉水叮咚响……”“品枣会”的氛围,被外婆营造得美好又温馨。

外婆早已在院子里摆上方桌,桌上放几只漂亮的白瓷盘。大舅、大姨、母亲跟外婆一起用竹竿打枣,大枣扑簌簌落了一层,大家七手八脚把大枣捡起来。小姨把大枣洗净,装入白瓷盘,摆在桌子上。小舅搬出凳子和椅子,招呼大家坐下吃枣。我们这些孩子在院子里吃着、笑着、闹着,表兄弟姐妹聚齐了有十几个,简直跟十几只猴子下山一样热闹。

大人们坐在院子里一边吃枣一边聊天,孩子们一刻不闲地闹腾。外婆坐在老屋的

屋檐下,笑眯眯地看着这儿孙满堂。她咬一口大枣,大声说:“今年的大枣,真甜啊!”我们纷纷回应:“是啊,太甜了!”清风阵阵吹来,院子里弥漫着各种美好的味道,有枣的甜、花的香,我们的欢声笑语也有了甜蜜的味道。

一个下午的时间,一家人在外婆营造的美好氛围中幸福着,快乐着。傍晚散去的时候,仍觉意犹未尽。众人走后,院子里只留下我和外婆两个人。外婆哼着歌,收拾着院子里的东西,我看到她嘴角的笑容,一漾一漾的。

外婆是懂生活美学和生活艺术的,她无师自通地学会了营造气氛的方法。她的那些“氛围秀”,我每每跟亲人们谈起都如数家珍。我过

生日的时候,外婆会给我擀长寿面。她擀的长寿面细细长长,每次吃的时候,她都会用筷子把面条挑起来,挑成一道长长的“瀑布”,然后兴奋地问我:“长寿面,长不长?”我说:“长!吃了长寿面我能活一百岁!”我吃面的时候,外婆和外公为我唱欢乐的歌, tune 却十分有趣。下雨的时候,外婆把屋门打开,我们俩坐在屋内,隔着雨雾看外面的世界。雨的潮气和凉气扑进屋子,外面的草木一片迷离。外婆说:“花花草草被雨洗一洗,更好看了。”外婆不懂什么叫“诗意”,但她天生有颗诗人的心。

外婆的“氛围秀”让简单的生活有了美的元素,把平淡的日子过得明媚生动。

## 人间至味是清粥

□ 申功晶

在我的家乡,有早起喝粥的习惯,桌子中央摆着一锅白粥,辅以四色小菜佐之:一碟腐乳、一盘雪里蕻、一个皮蛋切成四瓣躺在碗里,一根油条斩成数段。我那时顶讨厌喝粥,一说起粥,不免联想到古装电视剧里的粥棚,灾民排队领粥。在我印象中,粥寡淡无味,不过聊胜于西北风而已。于是,索性揣上压岁钱,跑去吃汤包、馄饨……

参加工作后,我经常外出应酬,大杯喝酒,大块吃肉,时间一久,肠胃吃出了问题。就诊之际,大夫开完药方,还千叮万嘱,切记饮食清淡!母亲第一时间就想到了粥,因粥食温软香黏,易消化吸收,更兼健脾补虚之效,一如清代名医

王士雄所述“粥乃世间第一补人之物”,连《红楼梦》里吃惯珍馐佳肴的贾府子弟亦将食粥视为养生之道。

母亲知我不喜食粥,翻着花样做起赤豆糊糖粥、皮蛋瘦肉粥、青菜瘦肉粥……当然,最养脾胃的当属白粥,母亲又煞费心思为我调配“佐粥小菜”,诸如,搭一个“筷子头一扎下去,滋——红油就冒出来了”的咸蛋;配一碟色泽姜黄、一嚼一口“嘎嘣脆”的萝卜干。

近些年,我所在单位福利甚好,经常发米、发油,隔壁办公室一位上了年纪的阿姨指着米袋,一个劲夸赞:“这是本地上好的新米,煮粥好喝!”一语勾起数年前那段啜粥消夜的往事,我回到家,淘米煮粥,守在炉旁,翻书消遣。一锅好

粥,须耐下性子,文火慢熬。我想起一位清贫少年,他借宿寺庙苦读,每天熬一锅粥,待冷却凝冻,切成四块,早、晚各取其二,就着野菜碎末充饥,食之亦甘之如饴。这个少年就是“先天下之忧而忧”的先贤范仲淹,“划粥断齋”滋养了一代名臣的不凡人生。还有清代著名文学家曹雪芹,从富贵公子沦为穷酸才子,“举家食粥”数十年,写下了字字珠玑的千古奇书《红楼梦》。

我少年时读过一首《煮粥诗》,其中说“莫言淡薄少滋味,淡薄之中滋味长”,彼时并不深解其中之味,现在想来,一锅好粥,须经历熬、滚、煮几个过程,而好的人生,又何尝不需要事上磨炼。粥开始“咕嘟”沸响,揭开锅盖,盛上一

碗,但见米粒黏稠,却颗颗完整,边吹边嚼,果然,口感绵滑,不薄不稠,充斥着稻米的清香。

从前的米,不施化肥农药,产量低得很,可每煮一锅粥,稻香溢满屋间,粥表面还浮着一层米油,故有“贫人患虚症,以浓米汤代参汤,每收奇迹”之奇效。

一家人于暮色四合之傍晚,支一张团圆桌,围着一锅热气袅袅的清粥淡饭,吃得其乐融融,吃到风生水起,吃出了一家老小平淡而温馨的烟火滋味。

想来,这粥味,又何尝不是人生之味?粥味虽寡淡,亦如繁华落尽后的返璞归真,所谓的人间至味,亦不过一碗清粥尔。

## 删繁就简

□ 耿艳菊

一夜秋雨,早上的天气忽然凉了几许。换季的衣物还没来得及整理出来,衣架上没有一件秋天的外套,着急出门,匆忙间就从衣柜旁边的箱子里硬拉出了一件外套。这一拉不要紧,忙中添乱,箱子上的一个盒子掉落,零散物品哗啦啦散落一地。

没有时间理会,任由它们吧,但一天的好心情却被这样的匆忙和无条理破坏了。

晚上回来,一进家门,看着一地狼藉,不由得叹气。蹲下来一一收拾的时候,偶一抬头,不经意间打量屋子,才发现曾经很空阔的屋子已被我一点点填满了。这各种各样的生活物品,有多少是必须的呢?大部分都是些可有可无的。

当初置办这些物品的时候,没想到如今却成了生活的累赘。拥挤的空间,不但显得乱而无序,感觉人也不能畅快地呼吸,会有压抑烦躁的感受,待在这样

的屋子里怎么会有好心情呢?忽然想到“拥有”这两个字,于生活而言,它不是绚烂的绸缎,而是温软妥帖的棉布,不华丽,却实用。生活的本质和目标于我来说,并不宏大,愿在这烟火尘世里做一个平凡善良的人,拥有平凡的幸福和快乐。

渐渐地,会发现人在这个世界上,拥有得越多,未必是好事,未必就会快乐。很多时候,多了,不仅身累,也心累。关键是拥有的这些大部分都是欲望的附属品,并不是不可或缺。真正需要的不过常穿的几件简单衣裳,真正养护身体的是简单的粗茶淡饭。

认真思量了几天后,周末放下了出门的计划,删繁就简,细致地整理出很多无用的物品,只留下生活中必须的,合理规整,还给屋子整洁空阔的模样。出来进去,屋子还是原来的屋子,但味道不一样了,到处都是轻松的气息。屋子亮堂,心也亮堂。

精简一番后,还有小收获,我得到一处轻松惬意的适合读书静坐的小地方。腾出来的一个小桌子正好放在南窗下,又给小桌子铺上了蓝细格花布,把旧瓶子合理利用,掐几枝阳台上的花,养在瓶中,搁在小桌子上。上午的阳光柔和,拉开窗帘,整个南窗边都沐浴在温柔的光辉里。只在这安静地听听鸟鸣,静坐一会儿,也是很好的。

## 征稿启事

“齐迹”副刊为宣传推广齐文化而生。因为齐文化的兼容并包特性,她也接纳广义上的齐文化稿件,比如涉及聊斋文化、鲁商文化、黄河文化等与本土文化相关的内容。

投稿请发邮箱:lzc b f k @ 126.com。来稿请注明建设银行开户行、开户名、账号,联系电话、通讯地址、邮政编码。请勿登门投稿,谢绝一稿多投。