



随笔·人间百味

诗歌·花香水韵

快乐的苋菜

□陈猛猛

苋菜，令我百吃不厌的菜。我们这儿一直叫它“米糊菜”，这个名字实在是土，土得掉渣。

家乡人吃苋菜可以从初春一直吃到秋末，它是生命力极其顽强又非常有营养价值的一种蔬菜。每掐一次它的嫩头做菜，就会发出更多的嫩枝嫩叶来，大有生生不息的意味。苋菜生长极其迅速，乡下人家在房前屋后种上几棵，可以给一大家子人提供一个夏天都吃不完的新鲜菜叶。

苋菜的营养价值很高，《诗经·周南·关雎》里就有这样的句子：“参差荇菜，左右流之。”在这幅美丽的场景中，那使人“寤寐思服”的美人，正在左右采摘打捞的荇菜，就是今天人们所说的苋菜。“漫墙枝翠赛天骄，花叶缤纷养分高”，说的是苋菜很有营养，这表明很早时候古人就已经知晓苋菜的食用价值了。将手擀面做成的汤面条里配上刚摘下来的苋菜，再往汤里打一个土鸡蛋，浇上几滴香油，加入盐和调味品，一碗热气腾腾的苋菜鸡蛋面条就做好了，有汤有水，而且色香味俱全。苋菜一般都是刚刚从自家的菜地里掐下来的，特别新鲜。夏天喝一碗冒着热气的苋菜叶鸡蛋面条，大汗淋漓，那滋味，很是畅快。

我是那么爱吃苋菜，通常自己做苋菜面条时，在面条里加进去的苋菜比面条多，曾有邻居来我家，看到那么一大筐苋菜放在菜板上，吃惊地问：“你们一顿竟要吃这么多的米糊菜？光吃菜叶子啦？”对此，母亲总是一笑了之。

忘不了夏天母亲的手擀面，配上新鲜苋菜做成的汤面条，那味道真是香，永久地留在我儿时的记忆里。再以后，去外地上大学时虽然也能吃上苋菜汤面条，但面条是机器生产出来的挂面，苋菜叶子打着卷，很不新鲜，吃着总感觉不是那个味道，还是母亲做的手擀面最好吃。

最令我赞叹的是苋菜有那么旺盛的生命力。刚撒上的苋菜种子，不用怎么浇水施肥，过个十天半月，它就能长得很大。掐了苋菜嫩嫩的菜头做菜吃，用不了几天，它就从掐过的地方又长出好几个菜头来，而且越掐越长，只要它的根还在，就能不间断地发出新的枝杈，哪怕将它暴露在地面上的腰身全部斩断，过不了多久，一株新的苋菜又长出来了，这种不屈不挠顽强生存的精神，实在值得学习。

还有那种长在野地里的苋菜，由于遭受着更猛烈的风吹雨打与盛夏烈日的暴晒，它们的叶子变得粗糙肥厚，但生命力更强，吃着它们，很有嚼劲，别有一番风味。出门在外的游子，纵使离家再远，也要有苋菜那种顽强生存的精神：风吹不垮，雨打不屈，永远用积极的阳光心态，去迎接生活中的风风雨雨。

苋菜也是能登大雅之堂的，大型超市里也有苋菜，但一看就是人工培育的，叶子很薄，颜色比较淡，这样的苋菜我是很少买来吃的，总觉得不是那个味道。最喜欢的，还是自己在家种的、刚刚摘下来的新鲜的苋菜；长在野地里的当然是最好吃的。

北宋药物学家苏颂所著的《图经本

草》里曾这样描述苋菜：“赤苋亦谓之花苋，茎叶深赤，根茎亦可糟藏，食之甚美，味辛。”在苏颂的记载中，五彩缤纷的苋菜可以用来酿酒，而且风味独特。苋菜叶亦有粉绿色、红色、暗紫色或带紫斑色，因此古人将它分为白苋、赤苋、紫苋、五色苋等好几种。色彩斑斓的苋菜，真是季节里一道亮丽的风景！

有一次和好友去馆子里吃饭，服务员端上来一盘炒苋菜，我惊喜得好像遇到老朋友一样，脱口对同来的人说：“这辈子我吃得最多的就是苋菜，这菜可好吃了。”

医书上说苋菜富含铁，补气、清热、明目、利大小肠，对牙齿和骨骼的生长都能起到积极的促进作用。更加神奇的是经常吃苋菜不仅可以改善心肌活动，而且能防止肌肉痉挛。同时，苋菜又具有促进凝血、增加血红蛋白含量并提高红细胞的携氧能力、促进造血等功能，还可以减肥清身、促进排毒、防止便秘……真想不到它对人竟有这么多好处，喜欢吃苋菜的人看到这里应该乐了吧！

古时候，书生赶考前往往往会喝一碗红叶苋菜熬成的汤，美其名曰“状元红”汤，这是非常富有深意的，喝了这样的汤既能补充体力，又非常吉利，暗合“高中”的意思，真是一举两得。

苋菜，苋菜。生命力无比顽强的苋菜，快乐地生长在野地里，高昂着头，从不屈服于恶劣的生存环境。红着的或绿着的，在晨光里，托起晶莹的露珠；在烈日下，挺直了腰板，越发壮实浓密、生机勃勃……

那，是我的苋菜！

毕竟立秋了

(外一首)

□陈爱莲

毕竟立秋了
暑热 如女人的红唇
烈焰逐渐消退
秋凉会在某一个夜晚
悄悄翻越窗棂
浸润你的肌肤
一场雨 一定正从某一个地方赶来
——我渴望这场雨已经很久了
唯有这清凉的珠玉
能荡尽那些漂浮的、阻碍你呼吸的东西
如尘和霾，如流言和蜚语
那么此刻，在夜色深重里
就着一口干净的空气
我饮尽杯中酒
身后，江湖的大门缓缓关闭
亲爱的，从此我走向季节深处
寻觅那片十里桃林
安放我的一生一世

习惯就好

太阳每天从东方升起，从西边落下
人们白天奔腾，夜晚安息
生活就是这样，习惯就好

南瓜开出谎花，虚构出一派盛世繁华
谣言长出翅膀，如一只只伶俐的野山蜂
在阳光下翻飞
而治疗蜂毒的黄蒿却越来越少
生活就是这样，习惯就好

誓言泛滥，如这个夏天的雨水
一度湮没了整个城市 湮没了
一个人的呼吸和思维
如今，山河在，日月在
而你，却随着雨季一起离开
我开始一个人吃饭
一个人走路
生活就是这样，习惯就好

散文·乡村纪事

烟田上方的天空

□陈洪涛

小学毕业那年，我家种的烟长势比较好，叶片金黄，是能炕出好烟的那种，家人怕丢，就叫我夜晚睡在烟地。

我是不情愿的。害怕是小事，主要是天黑洞洞的，一脚高一脚底从庄子东南角到西北角，中间还要提防一些强悍的狗的突袭。到了地头，我“啪”地甩下凉席，开始打地铺。我虽然拿了一条很窄的凉席，可是铺在窄窄的烟行里还是别别扭扭的。

月亮刚出时是通红的，眨眼工夫变成淡红，未了是清明，感觉好像经历了几个时节。最美的要数月亮高挂时。月光倾泻，如芭蕉叶的烟叶，光影疏密分明。放眼望去，地的尽头，如浓雾笼罩；远处的村庄如一绺山丘，天地仿佛一幅巨大的国画，浓墨泼洒。半夜醒来，一簇小草的阴影像栅栏。其间竟有一只蟾蜍如莽牛瞪着大眼，旁若无人地爬行，搜索猎物，那渐行渐止的姿态，似乎对我这庞然大物有着某种试探。

没有月光的夜晚，两步之外便是漆

黑一团，模糊的庄稼罩着几分神秘。一阵风拂过，枝叶沙沙，好像进行着某种膜拜。附近的村庄睡在暮帐里，隐隐约约的高树透几缕灯光。这司空见惯的东西让人浮想联翩：想到房屋里人吃饭的情景、孩子玩耍的情景、一家人熟睡的情景；狗蜷缩在门口，鸡探起头来，看着灯光在屋里闪动……

躺在烟叶下面，仰对苍穹，星光闪烁中，银河纵在你的头顶，这便是最美的景致。心也跑得很远，仿佛你要君临那神奇的世界，那也许是另一类人的都市，银河的大街万家灯火，也是热闹非凡，有他们的欢宴，他们的喜怒哀乐悲欢离合。偶尔，远处火车的鸣笛透过夜色传来，那放气和“咣当”声是这段想象的小插曲。其实那时我没见过火车，便想象火车的样子，是和电影里的一样吗？给人一种奔向征途的感觉。半夜，醒来就有几分怕，想起那田地的一角有几个坟头；或者说害怕蛇的出没：村庄

上有人在抱烟时被蛇咬了，若不是抢救得及时……其实，这只是瞎想，一会儿我便睡着了。

头几回我忘了带床单了，前半夜还好，后半夜便觉得凉了，到五更时，露水上来，露珠滴在身上，凉飕飕的，我便蜷曲如刺猬。这使以后我读初中时，对蜷缩有了深刻的认识。

这段寄居在村庄外的时光里，假依在或明月高挂或漆黑一团的大田里，有寂寥在心中，更多的是对今后所走道路的思索与等待。升初中的考试结束了，我心里没底，也不曾希望过什么，自然也没有去打听，然而，我到底是抱着一种态度：我觉得我是努力的，或者说是无悔的，那便是无论到何种境地，我将坦然面对。

然而，命运对我不薄，那一年我如愿考上了乡中。



欢迎下载新闻客户端“沙澧河”，阅读副刊美文。投稿邮箱：13938039936@139.com

