



不少文人都对食物情有独钟。在他们笔下,一果一蔬都透着可爱,香飘万里。在这些文字中,你会发现,原来生活不仅需要勤劳和智慧,还有对生活的热爱和不懈追求。今天,本版选编了几篇本土作者的文章,让我们在文字中品味生活最本质的纯真与美好。

食物的温暖

□王珉

这个春天因疫情防控,宅家的假期比以往更长,家人有了更多相处的时光。我没到单位上班,对母亲来说很难得。母亲用巧手做菜,而我也着实喜欢她看着我吃菜时喜笑颜开的模样。

春天那些美味的食材,是自然对人类的馈赠,也是家对温暖的定义,更是对自然的敬畏。立春后,农村田地冒出零星的、嫩绿的荠荠菜,母亲用它摊煎饼、包饺子,为春天的餐桌增添了母爱的幸福感。

春天用瓦罐煲汤,亦能唤醒心灵的愉悦,还可以传递家的温暖。用大火、文火、微火慢慢地掌控着,端详着那跳跃的蓝色火苗在罐底“舞蹈”,深红的枣和雪白的参在汤水中翻腾,喜欢闻着汤的香气,沐浴一屋氤氲香气……因为疫情,不敢外出吃饭,看书、煲汤,成了每日功课。

因为疫情,我还在家中冰箱储备了很多食材,学起青海的兄弟制作杂碎。牛羊肉和心肺肚蹄等洗净加水佐料,慢火炖到硬软适中。一边炖一边品味,当汤达到咸淡相当,肥而不腻,清香四溢时,才“偃旗息鼓”。

张文宏教授最近成了网红,他说的每句科普知识都很到位:“多吃鸡蛋,多喝牛奶……”因此,在疫情期间补充营养很重要。以牛羊肉为主的肉汤,营养丰富又充饥,令我和母亲大呼过瘾,热乎乎,辣乎乎,香喷喷,鲜美得食欲大振,边吃边聊,边擦着头上冒出的汗,畅快至极。

记得一位营养师说过,春季调理肠胃很重要,早餐可以选择精细的食物煲汤,那些酸性健脾的食材,如南瓜、莲子、芡实、薏仁等深度熬煮,不疾不徐的文火,把透着原味的食材煲成精品,盛在心爱的陶瓷碗中,任意角度欣赏,都是视觉和味觉的盛宴。

这些年,我们喜欢点外卖,在家和单位“饭来张口衣来伸手”,但疫情让我们每个人都成了大厨,足不出户就可以烹饪出美味佳肴。而春天在家做菜最有收获感,自己动手丰衣足食,它代表一种生活方式,更代表一种平和的心境。春天的菜肴,经过精心调配,慢火炖熬,呈现出色香味俱全的风味,仿佛蕴藏着一整个春天的活力。

□安小悠

风和日丽,莺鸣啾啾,布谷声声,谷雨时节到了。每到这个时候,母亲该忙了。她要她把她的菜园,一锄一镐,一垄一畦,绣成一幅田园风光派的精致绣品。种菜如绣花,是个细致活儿。菜园在院子西侧,约二分地。菜园虽小,但被母亲打理得有声有色。母亲先把地分成几小块,一块种黄瓜、番茄,一块种豆角、辣椒,一块种玉米菜、荆芥。在菜园四周,母亲别出心裁种上玉米,既可充当菜园的天然篱笆,又可在夏日尝鲜品嫩。

黄瓜、番茄、辣椒的幼苗是从集市上买的,一小把,绿油油的,根部包着一团泥。母亲打好垄,把幼苗分束,按一定距离栽种,浇上水。不几日,它们就

□宋守业

小时候,经常听老家善爷讲“神草”的传说。他说,远古时期,天上有十个太阳同时炙烤着人间,致使大地寸草不生。后羿得了神箭,连续射死了九个太阳,尚存一个为躲避死亡,藏在草下,后羿没有找到。剩下的太阳逃过劫难,人间重新有了光明。人类感念草的功德,便把它尊奉为“神草”。那么,“神草”是什么草呢?原来就是田地里生长的一种被叫作“晒不死”的马齿菜。想想马齿菜在烈日当头被农人锄掉很久仍晒不干的樣子,还真有传说中的意思呢!

马齿菜,是农村老家一种最常见的野菜,学名“马齿苋”,为石竹目马齿苋科一年生草本植物。春夏之际,农村的田野、地头、路边,到处都能见到。它长着马齿状的叶片,纤细的茎梗,匍匐着身子隐匿在蓊郁的绿色中,很不起眼。儿时记忆里,我常和小伙伴们一起,拿着小铲子,挎着小竹篮,伴着晨

□陈猛猛

小时候在古装剧里常看到这样一出场景,一位娇贵的千金大小姐生病了,全家人急得团团转,慈爱的母亲会让下人端上来一碗银耳莲子羹,给宝贝女儿滋补身子。看得次数多了,我就认定银耳莲子羹是非常名贵的补品,只有大人家才能享用。

宅在家中好长一段时间,闲来无事看到朋友圈很多人都在家里做各种美食,忙得不亦乐乎,让我蠢蠢欲动。确实,能够有时间心平气和地享用自己做的饭,还真是一种莫大的幸福。利用宅在家中的时间,我也尝试着要做银耳莲子羹,满足自己的好奇心。

只要足够用心,做出来的饭就不会太差。为了能做出味道鲜美的银耳莲子

母亲的菜园

是一片生机蓬勃。尤其是黄瓜,长得极快,一场春雨过后,它就抽出蔓丝,需要母亲在旁边架起竹竿。豆角是去年留的种子,用锄头刨出浅坑,种在土里。玉米菜和荆芥,撒播在耙子翻耕过的土里,发芽后绿头攒动,在黄土地上铺就一片新绿,十分喜人。

在院墙四周,母亲还要种上丝瓜、葫芦、苦瓜等,当它们爬上墙头,父亲就搭一个四方小棚,等它们的枝蔓铺满棚顶,就变成夏日乘凉的自然凉棚。等到开花时节,那白的、黄的花,以绿叶为衬,成了闪光的星星。蜜蜂“嗡嗡”闹着,蝴蝶翩然飞舞。因那凉棚恰在我的窗前,我看书时常沉醉其中,故书中内容全然不识,而窗前风光却深植脑海了。

“谷雨前,清明后,种花正是好时候。”母亲种菜,我种花。在影背墙前的花坛里,去年种小桃红的地方,散落在土里的种子已发芽。谷雨时花苗六七片叶,可移栽各处,多余的幼苗用铲子剃了送给同村伙伴。夏天能开单、双瓣的,白、粉、红的花,煞是可爱。伙伴赠我其他花种,我把烧汤花种在大门两侧空余处,把太阳花种在沿矮墙摆放的花盆里,把吊兰沿茅屋房檐种上一帘。都是寻常花卉,但那花香至今芬芳着我童年的记忆。

谷雨是春天的句号。花落结果,正是“一年好景,无过于此时。自然对人的恩宠,以此时最为深厚。”谷雨时节,是人间最美的时节,更何况,我们还播下了那么多的种子,栽了那么多的花呢!

“神草”马齿菜

风与鸟鸣,在田间地头采挖马齿菜。沐浴过夜露的马齿菜,总是那么饱满水灵,夺人眼目。待我们东挑西铲一阵子后,很快就能采满一篮子回家,大部分用作食草喂猪,另一部分就由母亲洗净、煮熟,用蒜泥和调料凉拌做成菜给全家吃,口感脆嫩,吃起来滑滑的、黏黏的,颇有嚼头。

作为一种菜肴,马齿菜走入餐桌具有极其悠久的历史。诗圣杜甫的《行官送菜》就有“苦苣刺如针,马齿叶亦繁。”的佳句。另据资料显示,早在唐朝时期,宫廷里就时常用马齿菜做膳食。除了食用,马齿苋还有不可小觑的药用价值。关于马齿菜,《滇南本草》里有这样的记述:“益气,消暑热,宽中下气,润肠,消积滞,杀虫,疗疮红肿疼痛。”曾记得我小时候一次拉肚子,直拉得面黄肌瘦,浑身无力,后来就在一位老中医的指导下,母亲用马齿菜熬汤让我喝,没想到喝过两天后就恢复了健康。至今想起这个事,仍让我对马齿

菜充满敬重。更让我敬重的是马齿菜低调而顽强的性格。它不仅对土质、水分、肥料和阳光无甚苛求,还具有极强的抗旱、抗晒能力。不论是田间地头,沟渠河畔,只要有一点空地,就有马齿苋的茂盛生长。当别的杂草被太阳晒得发黄干枯的时候,它却总是嫩嫩绿绿的,称它为“晒不死”一点也不过分。

记得小时候,我曾跟随父亲去地里锄草,当时就发现这么一个现象:其他野草被锄掉后在太阳底下一晒,立马就会晒干,唯独马齿苋只是蔫蔫的。而且,一旦根部见一点湿,尤其是在清晨露重的时候,它竟然能复活,一枝一蔓,像绷带一般将地头裹得严严实实。它不怕挫折,随性而生的个性确实令人叹服。

岁月更替,人世变迁,如今我已从少不更事进入知命之年,居住和工作的地方也很少见到马齿菜,一旦想起它时,仍会对它怦然心动。

银耳莲子羹

羹,我先在網上观摩了几遍大厨的手艺,确认已经将所有的要领牢记于心,开始做起来。我将银耳与莲子用冷水提前泡发好,将莲心去掉,之后将银耳放进沸水里用小火慢慢炖,这样银耳会更加香甜软烂。曾在一档饮食栏目里听到主持人这样说:“一碗好汤不光要有好的材料,还要有耐心的等待,才能收获至上的美味。”我对此深表赞同,心急吃不了热豆腐,做益气补血、健脾和胃的银耳莲子羹也是如此。

其次,需要把浸泡好的莲子放入容器将之煮熟,然后将洗净的红枣、枸杞、冰糖连同蒸熟的莲子一块倒入煮银耳的汤里,冰糖的放入量要根据自己的接受程度,放少了甜味不够,放多了又甜得发腻,最好是春雨润物般恰到好处。然后盖上锅盖大火烧开,再用小火煮二十多

分钟。熄火后我又用锅里的余温闷了半小时,这样做成的羹就特别黏稠,口感更佳。整个过程一点儿都不感觉枯燥,反而享受到极大的趣味。

一锅热气腾腾的银耳莲子羹做好了,我细细品尝着自己的劳动成果,味道还行,因为是自己做的,吃起来格外香甜,我沉浸在莫大的幸福中。这种幸福的感觉是双倍的,不仅是因为银耳莲子羹的味道满足了温饱需求,更有一种通过努力得到回报后的成就感和喜悦感。

人食五谷杂粮,生活一日三餐,其实就是如此简简单单,平平淡淡,其中蕴含着意味深长的哲理,需要用一生的时间去体会。

