冬吃山药

精彩舌尖

□周祖斌

“冬吃山药,胜吃补药。”天冷了,又是食用美味养生的山药的好季节。

山药又称薯蓣,是地道的中国蔬菜,祖先开发距今已三千多年,是人类食用最早的植物之一。山药披着土褐色的外皮,长着杂须,可谓其貌不扬,但其肉质洁白细嫩。山药既可以果腹,诗圣杜甫就有“充肠多薯蓣”的名句。山药也可以入药,《神农本草经》谓之“主健中补虚、除寒热邪气、补中益气力、长肌肉、久服耳目聪明”。《本草纲目》言其“益肾气,健脾胃,止泻痢,化瘫涎”,多食可滋阴壮阳、益肺止咳、保肝滑肠、强筋健肌、预防心脑血管病症等。自古以来山药被视为物美价廉的补品,而深受人们的喜爱。

山药适应性强,我国南北各地均有栽培,江海平原上的家乡人也有种植山药的传统。山药一般3月下种,种山药前,要首先用铁锹深挖,将土地翻松,然后加入羊棚灰等肥料。一块山药地,土松了,地肥了,山药容易长得长,长得粗。山药的种子,或用山药苗头,或用山药子。种山药也要搭棚,供藤蔓往上攀爬。

进入10月份,就到了山药收获的季节。挖山药既是力气活,也是技术活,挖时要小心地顺着山药长势一点点往下挖,直到挖到山药的底部才能取出,不然容易断在泥土里。如果山药挖断了,就只能自家吃,一般不好卖出出去了。一根根又长又粗的山药码成一堆,种田人脸上洋溢着丰收的喜悦。

家乡产的山药,虽名气不及“怀山药”“陈集山药”等叫得响,但就品质而言,家乡的山药更加细腻、更加白皙、更加糯性、更加香郁,加上它的块茎粗大更适宜于切成段、切成片而做成各种各样的菜的特点,所以家乡山药在沪上更受市民青睐。

山药算素味食材中的“百搭”,煎、炒、烧、煨、蒸,不管什么烹制方法,都能把山药做得美味香甜。山药与鸡、鸭炖汤,质地爽滑的山药,尽数吸收鸡鸭汤的鲜味,使山药不仅有软糯的口感,又有鸡鸭的鲜香。山药与黑木耳、西芹同炒,脆嫩爽口,别有一番风味。山药清蒸,淋上白糖熬制的蜜汁,成就蜜汁山药的甜美可口。山药泥包裹红豆沙,山药的软糯与豆沙的香甜造一道色香味俱全的美味。若山药配以枸杞、红枣、人参、银耳等熬制粥羹、烹饪药膳,当然是很好的补品。

山药为补中益气药,具有补益脾胃的作用,特别适合脾胃虚弱者进补前食用。打算冬季进补者,进补前吃点山药,更有利于补品的吸收。对于打算减肥的人,山药也是瘦身的好帮手,因为山药中含有的热量少、营养多,以及丰富的粗纤维,容易增加人的饱腹感,起到控制食欲的作用。而且山药的脂肪含量很低,从而达到瘦身的目的。

山药自古受国人喜爱,在不少文人的诗词歌赋中均可看到其身影。宋欧阳修《奉使道中寄坦师》有“夜燃柏子煮山药,忆此东望无时休”,记录了食用山药的往事。苏东坡为山药赋诗云:“香似龙涎仍酽白,味如牛乳更全清。莫将北海金齑鲙,轻比东坡玉糁羹。”“金齑鲙”即是江南鲈鱼脍,鲜美极了,然而,在苏东坡眼里,它却比不上“东坡玉糁羹”,可见山药之美味!明代诗人刘崧山药诗:“谁种山中玉,修圆故自匀。野人寻得惯,带雨来新隰。味益丹田暖,香凝石髓春。商芝亦何事,空负白头人。”把山药的优良品质点赞到了极致。

在注重健康饮食的今天,人们对山药的了解认知更加深入细致。多食山药,健身也好,治病也罢,均有百利无一害,何乐而不为?

掸尘

江海风情

□丁维香

年节将近,挑了个阳光灿烂的休息日,一早起来就摩拳擦掌,准备给家里里外外来个大扫除,以便干干净净过年。朋友小张打电话喊我一起出去玩,我说不行啊,掸尘呢。她就笑,现在谁还自己动手做卫生啊,请个保洁来做得既快又好。我说自己做有成就感,也更有忙年的气氛。

掸尘,亦称“除尘”“扫尘”“打埃尘”等,不仅仅是做个卫生这么简单,也是一种习俗,是一种文化传承。据《吕氏春秋》记载,中国在尧舜时代就有春节扫尘的风俗。每年从腊月二十三起到除夕止,民间把这段时间叫作“迎春日”或“扫尘日”。而且,“尘”与“陈”谐音,新春扫尘有“除旧布新”的含义,其用意是要把一切“穷运”“晦气”,统统扫出门。这一习俗寄托着人们破旧立新的愿望和对美好未来的祈求。

记得小时候在乡下,日子虽然清苦,但过年最最隆重,大人们最重视,孩子们最期盼的节日,是要大张旗鼓、认认真真的过的。尤其掸尘的事,马虎不得。母亲是个特讲究、爱清洁的人,选一个有太阳的日子,全家人都早起,母亲逐一做分工。父亲在镇上的商店工作,腊月二十几是店里最忙的几天,抽不出时间回家。哥哥们负责屋柱房梁等高处的清扫,找一根尽可能长的竹竿,在竹竿的一头绑上鸡毛掸子,哥哥举着长竹竿满屋子到处找蜘蛛网。母亲把我们几个身上套上旧衣,头上用花花绿绿的毛巾包起来,像唱戏的。

我和姐姐负责擦窗子、抹洗桌凳。窗玻璃要擦得一尘不染,家具桌凳虽是旧的,也要擦得光可鉴人。母亲说,掸尘一年一次,要拿出绣花功夫,旮旮旯旯的都要打扫到。东西不问贵贱,都要收拾得干干净净的才好。就连做饭的大铁锅,母亲把它翻扣在地上,用铲子铲、沙子擦,把锅底擦得清清爽爽的。至于全家人的衣服被褥,母亲一把一把搓洗出来,在冰冷刺骨的河水里汰淘干净,在冬日的太阳下晒得温暖生香。

把思绪拉回来,继续干活。虽说房子不大,可是一整年下来,灰尘、污迹还是不少的。好在有扫地机器人、擦玻璃神器、强力清洗剂等等帮忙,省了不少力。只是面对成摞的报纸杂志有些踌躇,扔还是不扔?开放的书架上积尘最多,有些书报纸页已经发黄,看着有点心疼。擦拭、归类、清理,留的和扔的,拿起又放下,不知不觉就花去了大量的时间。半天下来,腰酸背痛。不过,在房子里转转看看,掸尘之后的家,窗明几净、齐整有序,焕然一新的样子,满心欢喜。

母亲在世时常说,人是土胚子。尘土与我们如影随形,所以要时时清扫、整理。其实,人生活在尘世间,我们的心灵也要时时擦拭,力求“身在红尘,心不蒙尘”,永保赤子之心。在这辞旧迎新之际,就让我们告别过去的一年,让所有的苦难、不开心、不如意和杂念、烦恼、遗憾以及种种不好的东西远离,张开双臂去拥抱新的一年。

春水微澜 李陶

“援疆老师回了,我还在这里”

兰玉一瓣

□徐新

“李老师,我想到母校实习,明年毕业后,我要兑现诺言,回到母校教书,再做您的徒弟。”伊犁某大学中文系大四学生小班和她的高中班主任李老师在通话时深情地说。

伊宁县二中是南通援疆教师的对口支教学校,每年都有援疆教师在这里开展支教工作。援疆教师们上完晚自习回宿舍休息时,总要经过学校内的一个小树林。因为每一个援疆教师离开时都会在这里栽上一棵树,因此大家习惯把那个小树林叫作援疆林。2016年9月,援疆教师们上完晚自习经过小树林时,看到一个瘦弱的维吾尔族小姑娘在树林里徘徊。出于职业敏感,一位援疆教师主动上前询问,小姑娘什么都不说,转身走了,援疆教师们感到很诧异。以后无论哪位援疆教师经过小树林,只要看到那个小姑娘都会上前耐心细致地询问。几次三番后,小女孩和援疆教师敞开了心扉。那个女孩就是小班,原来在另外一个地州上高中,由母亲照顾。她父亲是伊宁县人,在伊宁县某单位打工。后来父母因为长期分居离了婚,她和弟弟便随父亲到了伊宁县。2016年9月,她转到了二中高三文科普通班上学。小班因家庭变故到了陌生的环境上学,成绩又很普通,心情不太好。

援疆老师们任教的是文科尖子班,他们就和学校领导提出是否让小班去他们任教的班级上课。学校领导经过研究后同意了援疆教师们的请求,本地的李老师就成了她的新班主任。小班到了尖子班后,第一次摸底考试成绩垫底。在援疆教师们的鼓励下,小班学习非常努力。经过一学期的努力,她的成绩已跻身尖子班的前20名。

时间在紧张的学习生活中滑过,到了2017年3月高三年级全面进入了总复习阶段,小班的成绩也是节节攀升,3月底的一次测试中居然冲到了前十,任课老师们都为之感到欣慰。

到了4月中旬的一天中午,小班和李老师请假,说回去拿一本学习辅导书,可下午没来上学。第二天,小班说家里有点事,中午回去一下,下午又不见了踪影。第三天,小班再次请假时,老师不准假了,但下午上课时小班又不见了。因为担心小班出什么事,那天下午,李老师和两位援疆老师驱车直奔小班家里。院门紧锁着,透过门缝,两间土坯房的门也紧闭着,无人应答。

邻居听到敲门声走出来,听了他们的来由后说,小班父亲生病住院了,就在县城的人民医院。李老师一行马不停蹄又奔向人民医院。几经打听,来到了小班父亲住院的楼层,找到病房刚要推门而入,门开了,小班拎着水瓶正要去打水,猛抬头看到了三位熟悉的老师,顿时呆住,眼泪流了下来。李老师把她拉到外面,紧紧地搂住小班说:“你这傻孩子,有事要和我们说啊。”小班泣不成声。李老师问她钱够用不,小班的眼泪又流了下来:“我今天身边还有15元钱,是父亲以前给我在学校吃饭的钱,刚出去买了三个馕和一些牛奶,全部花完了,老师,我不是不想去学校,我真的是没有办法……”在小班断断续续的叙述中,老师们了解了其中情况,原来她父亲感觉身体不舒服来医院检查时,已是肝癌晚期。治疗期间,虽有农村合作医疗,单位也给了一些补助,但杯水车薪,现在已经欠费了,老师们当即把欠费给缴了。走进病房,只见她父亲瘦骨嶙峋,苍白的脸上勉强挤出了点笑容,微微点了点头打了招呼,小班的弟弟呆呆地站在床边。随后,两位援疆老师安排了照顾小班爸爸的人,把小班带回了学校,又给了她一些零用钱,小班推辞着失声痛哭。

老师们回到学校后,心情很沉重,他们把这个情况汇报给了校长室。第二天,学校号召全体师生为小班家捐款。两天后,5万余元送到了医院。医生在查房时偷偷告诉老师们,县医院已无能为力,治疗没有任何意义,药已经停了。老师们问小班有什么想法时,瘦瘦的小班抱着她爸爸抽泣着说:“老师、医生,求求你们,让我们转到大医院,再做一次努力吧。我还有一个弟弟,爸爸走了,弟弟怎么办啊。”老师和医生们相视无语。

第二天,李老师和一位援疆教师一起陪着父女俩去了乌鲁木齐。但肝癌晚期的病人,大医院也回天乏术,小班的父亲一周后就过世了。在老师们的张罗下,把她父亲的后事料理了。

三天后,小班拖着疲惫的身体来上课了,她主动和老师们说:“弟弟被爷爷奶奶接过去了,你们别担心我,我一定会好好复习,争取考上大学,不辜负你们的期望。”

那年高考,她考出了她的最好成绩,被伊犁某大学录取了。学校考虑到小班以后的生活,再一次组织为她捐款,三万元的捐款作为小班以后上大学的费用。

毕业典礼上,小班接过那张银行卡,深深地向师生们鞠了一个躬,她噙着眼泪说:“是伊宁县二中、是援疆老师们给了我未来和春天,让我实现了大学梦,我毕业后一定再回二中来教书,还拜李老师为师……”

从此,伊宁县二中有了援梦林。

打捞时代中的“个”

窗羽心片

□许欣怡

二十世纪九十年代,纳博科夫正在哈佛大学做文学演讲。突然,他从身后的公文包里抽出一本《堂吉诃德》并将它当众撕毁。至此,他留下他那句著名的评论:“塞万提斯残酷愚蠢,因为他嘲讽忠良,无视小人物的命运”。

这一事件从侧面反映出:文学要打捞时代中的“个”,让小人物成为文学的窗口。文学作品中的“小人物”并不应该被简单定义。通常意义上来说,小人物更偏重于底层人民。但就文学而言,既然我们已把这个人物置于历史的时间轴上,那么较之于千年“大”历史长河,这个人物必定显得“小”了。换言之,我们对于“小人物”的概念不妨大胆些:既然是时代“洪流”中的“个”,那他就有从历史长河中打捞出来的意义。这些活生生的“个”,如同一扇窗口,连接了读者和文学所展示的世界。说小人物是窗口,一方面是因为读者通过这些人物的命运起伏,超越时间与空间的界限,体会到了形形色色的别样人生。

我们也许并未去过二十世纪九十年代的巴黎,却能跟着露姬寻找新浪潮主义的足迹;我们也许不能到达意大利,却能随着埃莱娜与莉拉的脚步感悟那不勒斯女性意识的步步萌芽;我们也许鲜少注意马拉圭,却能在加莱亚诺的笔下感受到拉丁美洲“爱与战争的日日夜夜”。

从这个角度来看,小人物为我们打开的文学窗口是时间的横向铺陈。从另一个角度来看,小人物带来的是历史上的纵向深入——读者通过人物这一窗口,从一个个体走向另一个个体。我们打捞文学中的“个”,也打捞现实中的“个”。读者通过对时代洪流中人物的抉择,进而了解作家本身。

就如同加缪曾戏言:存在主义可不在咖啡馆里,它诞生于阿尔及利亚寒冷的街头。身为一名阿尔及利亚白人,他正是感同身受,才能写出如此真实的流放感。而纳博科夫的普宁教授,更是以他长期流亡在外的个人经历作为蓝本。如此看来,人物是一扇别样窗口,让我们读出了作家本人身上的时代印迹。

文学打捞时代中的“个”,让小人物成为文学的窗口,毕竟他们才是时代洪流中“最美丽的溺水者”。