

美食天下

一碗热传的十全养生粥

图文 张建鲁

在孔孟之乡的亲朋友圈里，正热传着一碗十全养生粥。没想到，这碗粥是那么的温暖和奇妙。

传到我手上的时候，我也忍不住向朋友转发传递开来。只要有机会，我就介绍这段日子里，按“十全养生粥配料表”，逐一采购食材，再按照配料表下方提示的简易操作方法用文火慢煮。

每天早晨一碗养生粥，在身心的感悟中常想，一日两餐粥的话，该是怎样的心境？于是，格外珍惜这碗养生、养胃、养肺、养精气神的“十全养生粥”了。

十全养生粥这名字，带着几分土地的厚重与实在，却像一卷摊开的、代代相传的古籍营养线装书，里头藏着的，是老祖宗们与天地万物讨教来的智慧。

看那“十全养生粥配料表”上，哪一样是稀罕物呢？每一样都是见惯的杂粮与食材，都是最本分的土地出产之物，可寻常与寻常的组合，熬煮成粥却是平衡五脏阴阳、调和血脉乾坤的养生妙方。

莲子与百合，养心安神。一个沉静，一个清润，仿佛先将人的一方心海料理得波平浪静了，再接纳滋养。那薏米，定要用铁锅细炒的小火慢炒，炒出微微的寒凉阴冷，炒出泛黄的颜色，炒出健脾渗湿的全副精神。

这炒的功夫里，足见耐心平和的火候来了，不是书本上死记硬背的那些说教，而是祖祖辈辈手把手传下的，带着铁锅烟火气的家常。

睡前将那红莲、百合、芡实，或茯苓、薏米，一同浸入清水。芡实、茯苓，可欣喜好任选其一，放入锅中，心里油然生出些许的安稳。这浸泡，是一种等待，万物的生成是急不得的。

反季节吃饭行事，我是不赞同的。入粥性子急的，如那燕麦片与小米，地瓜干和山药段，就免了长夜的浸泡之苦，它们是清晨一打开灶火，便有着烟火气中的欢快。

清晨，将泡好的诸物，连同蜡黄的小米、

金黄的苞米碴、橙黄的地瓜干粒，一并倒入砂锅，或能定时的电锅里。水是它们的天地暖床，火是那化育成粥的春风。

入水后的诸物，起初是沉静的。待到火气渐足，锅底涌起微小的气泡，像春天解冻的山川溪流，带着试探的、寻觅的、羞怯的欢欣。

那沉在水底的颗颗粒粒，开始蠢蠢欲动，随着上升的气流，缓缓地、悠扬地，跳起舒缓的集体晨舞。小米是活泼的，如颗颗晨星点缀着，最先散作一团彩霞般的金雾；燕麦是黏稠的，将满锅的汤水搅得一片其乐融融；那铁棍山药去皮切成小指肚般的段，是憨厚的，乳白的，将自己的糯与甜，一点儿一点儿，带着黄天厚土的嘱托，交付出去。



最耐人寻味的，是那几颗家乡的红枣与一汤勺黑芝麻。红枣是这粥里的玛瑙，那香甜让我想起郭家楼老家的枣树。那红是寒冷的冬日里暖暖的心。它在滚汤里浮沉，鱼儿绽开了，逸出一缕极甜的、药食同源香气。而黑芝麻，是万万不能早放的，须在即将熬成之际，洋洋洒下。它们便像无数的小眼睛，乌亮亮地，在粥糜的油光里眨着，散出坚实的属于土地的油脂香气。

亲情

木窗外的月光

杜伯和

刺了一下，又酸又疼。那不是汗，那是娘为我熬的油啊。

我一下子想起来了。傍晚的时候，娘把晒得邦邦硬的地瓜干和一瓢谷子倒进大缸里，用井水泡着。她一边搅，一边笑着对我说：“泡透了，磨出的糊子才黏，摊成的煎饼才香才脆。今晚给你磨点好面糊，明早给你摊最香的煎饼！”

我当时只顾着追一只蜻蜓，随口应着，心思早飞到九霄云外。我以为是娘一句随口的话，却没听出话里藏着一个要熬到后半夜的承诺。再看月光下的娘，那句承诺像一根针，细细密密地扎在了我的心上。

月光下，娘推得不快，但每一圈都扎

实。磨盘缓缓转动，泡得胖乎乎的粮食碾碎了，碎成白色的浆，顺着磨盘，像一条小小的溪流，“嗡嗡、嗡嗡”汇入泥盆里。

娘也会停下来，把粘在磨盘边上的碎粒刮回去。那双手，在白天粗得像老树皮了，指甲缝里还嵌着白天的泥点吧。蓦地，我想冲出这木窗，冲到月光里抱住娘，说我不吃煎饼了，你快去睡吧。可我的脚像灌了铅，喉咙也像被堵住了，只能趴在窗边，任凭眼泪湿了窗台。

不知过了多久，石磨唱完了那首漫长的歌。娘直起腰，捶了捶弯得像虾米一样的背，端起满满一盆面糊，走到院子另一头，那里早就支好了黑黢黢的鏊子。

开锅后三十五分钟的细煮慢熬，是一段被拉长了的光阴。厨房里弥漫的，是一种被渐渐遗忘的、原始的芬芳。见那锅里的物事，从各自的颗粒分明，到终究的天地和合，我这一锅，正是饕粥了。

古人行礼，有吃饕粥的规矩。一碗粥里，原也沉淀着人伦的厚重。又想起苏东坡，在那困顿的黄州，有着“日啖荔枝三百颗”的旷达，而更多的时日，怕也是赖着一碗那苞米碴子，不独在身，更在于它清贫甚至窘迫的日子，过得暖洋洋、软糯糯的，便是生活的韧性和烟火气了。

粥成，取一只素净的瓷碗收纳。但见那粥，已不是水的清透，亦非饭的坚实，而是如脂似玉的膏腻。乳黄的汤底里，浮着枣的殷红，芝麻的乌黑，瓜干的橙黄，山药的奶白。那苞米碴子，透出一日之计在于晨的平常霞光里，融进生命的轨迹与心灵的悸动，俨然一幅温暖的“家和万事兴”的长卷了。

旭日升起时，用白瓷长把的汤勺轻轻舀起，那粥阳光丝绸般顺滑，曳出一道短短的热气氤氲的柔柔弧线。轻轻送入口中，是纠缠舌尖的香糯；慢慢滑入腹中，是贴心的周到与安慰。

继而是各种韵味层层叠叠地绽放：莲子的清苦，百合的微甘，红枣的蜜甜，地瓜的软糯，山药的粉润，芝麻的焦香……它们不再是孤独的，而是和着、暖着。自喉间一路熨帖，直暖到四肢百骸，抵达每一个神经末梢。

一碗热粥下肚，妻和我相视一笑，额上慢慢渗出晶莹的汗珠来。不是暑天的躁汗，是通透的、舒畅的最小的珍珠，浑身的毛孔都被这暖悄然熏开，郁积的滞涩，也随之缓缓消散。

纪录

老家的披红

杨玉强

新郎披红。只见他洗净双手，将两条叠得整整齐齐的红绸在堂屋八仙桌上展开。那红绸约两尺宽、六尺长，有些人家还在红绸正中绣上“囍”字。

披红时，先是“全门人”站在新郎身后，将一条红绸双手托起，小心翼翼地从他左肩搭至右肩下的胯里，打上一个吉祥如意的结，口中唱着祝福词：“红绸一披，喜气东来；左肩搭

起，状元及第。”披完后，新郎再次磕头拜谢。从姥娘家出来，依次要去几家要紧的亲戚，比如姑奶奶家、姑家、姨家。一路下来，新郎披红绸带着，十分红火，第二天婚礼上也是如此打扮。

村里人总少不了“抢红”。先是“全门人”故意将红绸的边角垂得长一些，待新郎一进门，孩子们便一拥而上拉扯红绸，拉着红绸子，要个红边角。据说，抢到红绸碎片



静坐晨光里，只觉通体舒畅，周身温暖。或曾有的那点无端烦闷，已不知去哪了，大约是《黄帝内经》所说的“正气存内，邪不可干”吧。这粥的正气，便是杂粮所蕴含的中正平和、天地滋养之物所布施的正气了。

我于是想，这所谓的“十全”，或许并非十多种食材，也非指它能医百病，而是它圆融、周全的配伍之道。它不偏不倚，不寒不燥，仿佛一位中庸的年龄智者，正凝神专注，调和着五行阴阳。

一代代相传的养生之道，又或许不在玄妙里，而就在一粥一饭之中。它是老祖母看着火候时安详的侧脸，是祖母、外婆、母亲在厨房里忙碌的背影，是将天然的馈赠，细细料理，融入生命朴素而深沉的智慧。

一碗粥里的光阴，是慢的，是厚的，是暖的，是把生命拉长的光阴。它为我们找回不变的、自然的安顿。徐徐人生，但求日日能有这样的辰光，守着一锅慢慢煮稠的“十全养生粥”，看水火相济，米豆交融，将人生的浮沉与嘈杂，都慢慢煮成这一碗静默而深长的温润。

十全养生粥
红皮莲子、微山湖白莲子(选其一)，百合(鲜百合煮粥时放入)，薏米(用铁锅炒黄)，芡实、茯苓(选其一)，东北苞米碴(中粒)，泗水地瓜干(粒)，燕麦片或燕麦粒，金乡金谷小米，小红枣、黑芝麻、枸杞(选其二)，正宗铁棍山药去皮切小段。

可在头天晚上，提前用清水泡上耐煮食材，比如莲子、百合、薏米、芡实、苞米碴，其他食材开锅放入即可。
早上起床，打开炉灶，开锅后调至小火慢煮35分钟至40分钟。若临时煮粥，耐煮的食材可入石臼，以石锤捣碎入锅同煮。粥出锅前6分钟，再加入黑芝麻或枸杞。

“咔嚓”，几根干柴被折断填进鏊底，火苗“呼”地蹿了起来，月光下的娘，脸映得通红。

等鏊子烧得滚烫，娘舀起一勺面糊，手腕一抖，那竹制的煎饼鏊子，在鏊子上轻盈地划了个圈。面糊“滋滋”一声，一股浓郁的粮食香气，混着柴火的味，穿过窗棂。

我把脸贴在窗户纸上，口水快流下来了。只见娘手腕翻飞，用鏊子轻轻一挑，一张煎饼揭了下来，又麻利地叠在锅铲上。我贪婪地吸着香气，想赶走走娘身上的一丝疲惫。我终究是没忍住，在那越来越浓的香气里，抱着枕头睡着了。

我长大后走南闯北，吃过各种山珍海味，也尝过包装精美的煎饼。可无论哪种，都吃不出那月光下的味道。那味道从来不是煎饼，那是照亮母亲，照亮一颗颗碎钻的月光，是那盘吱呀作响的石磨，更是那个用心把粗糙日子磨出温柔的娘。那月光、碎钻、石磨，烙在我生命的最深处。

的孩子能沾到喜气。老人们说，这红绸是祝福，更能惹来人气。

如今的城市婚礼越来越简化，但老家的披红又兴了起来。二大娘笑着说：“婚纱是给外人看的，红绸才是给自家亲人看的——这红绸一披，就知道是咱咱家的人了。”

披红，从来不只是一块红布，它是血脉的纽带，是婚嫁文化的传承。婚礼过后，红绸也不会丢。有的人家会将红绸裁成小块，分给未出嫁的姑娘做鞋垫；有的将红绸收进木箱，待将来子女婚嫁时，取一小块续在新红绸上，寓意“红绸不断，福气相传”。

红绸飘过岁月，染红了老家的婚礼，也染红了游子心中关于家的记忆，更捆绑了亲人的祝福。

周末札记

熬出的·炖出的

山城

梁启超在家信中曾总结出了“猛火熬”与“慢火炖”两种做学问的方法，并指出两种方法应循环交互用。

“猛火熬”，熬的是硬骨头，是难题，是困境，唯有摒弃畏缩之心，立弘大之志，才能将“硬骨头”熬烂，熬出人生的猛药来。

“慢火炖”是浓缩、沉积和提炼精华的过程，自我感悟了方可得出人生哲理。

“猛火”的“猛”在于形式，在于态度，即面对困难险境时无畏惧之心理，不做软弱的懦夫，迎难而上，态度刚硬。

保尔·柯察金在遭遇虐待、经历战争、受伤致残之后，并未放弃生活的理想和信念，而是将伤痛转化为创作的动力，用“猛烈”的火一般的意志“熬”烂生活的硬骨头，熬过生活的难关。

大卫·科波菲尔认清社会残酷真相，却在米考伯夫妇等人的帮助下渡过难关，仍旧怀揣着积极与乐观去面对人生。

在“猛火熬”的过程中，他们坚定自身信念，从不言弃。他们在一次次苦难中总结经验，在一次次挫折中一次次站起来。他们的人生在星群之中闪烁，鼓舞了一代又一代的人。

“慢火”的慢在于过程，在于心境，即以坚韧不拔的毅力与远大志向面对困难的同时，“慢”下来去浓缩、沉积、提炼，静下来去感受人生智慧，体味人生哲理。

纵观历史长河，世界各地经历的社会变革，无一不在汲取前人经验教训之后才能大放异彩。

诺贝尔文学奖得主、韩国著名作家韩江的颁奖词中，“对人性的洞察揭开人性的伤疤”，就体现了她对人类社会深刻洞察与自我感悟后，才创作出一部部优秀的文学作品。

汪曾祺对花鸟草木、人文历史的品味，也正是在“慢火”里炖出的精华，丰富了读者的感知与审美。

善于总结，长于沉积，在平稳的心境中，不以物喜，不以己悲，方为“慢火炖”的真谛。

人生如烹，火候决定风味；青春似旅，态度决定远方。我们不必畏惧“猛火”的炙烤，因为那是锤炼信念的必经之路；也不必嫌弃“慢火”的悠长，因为那是孕育智慧的珍贵时光。

正如做学问时“猛火熬”与“慢火炖”两种方法要交替使用那样，把握人生的船舵，就要在“熬”中坚定理想信念，熬过苦难，熬过风雪；在“炖”中体悟人生智慧，总结经验，汲取教训，方能在人生的茫茫大海中驶向更美好的远方。

心灵广场

石凳上的老人

艾冬春

村口不远的地方，有几条长短高低的石凳，不知道多少年了，也不知道搬了多少个地方，却依然静卧在村头街口。

每次回老家，最让我流连的，永远是村口那石凳上坐着的老人。他们仿佛约定好了，又仿佛凭着一一种古老的默契，从各自的寂静里踱出来，聚拢在几条冰冷的石头上。

每当车子驶进村口，我的目光会第一时间投向那青灰色的石凳，下了车与老人们聊会半天。他们能叫出我的小名，拉着我的手问东问西。一双双粗糙的手，藏着让人安心的温暖。

前几天，村里红白理事会长打电话找我，人家一位兄长去世，叫我马上回老家写丧书。我放下手头的事，开车回到老家。进村口第一眼看到石凳的那一瞬，心里像是被什么重重地撞了一下，难以言喻的悲伤涌上心头。

那个曾坐在石凳上和我聊天、向我微笑的人，永远地离开了。我下车来到石凳跟前，这天的老人们沉默着，眼神中多了一份落寞与无奈，在遭遇一次生命的脆弱和短暂后，心里是无尽的哀伤和思念吧。

他们知道我的来意，前排石凳上的几位老人，动了动，似乎想站起来，但迟缓着，几次才站了起来。另外几位老人，手撑着膝盖，颤巍巍地也站起来，木然地与我说话，每一个字都透着岁月的沧桑与厚重，不变的却是浓浓的牵挂。

来到那位兄长的家，每一笔书写，都仿佛在与逝者对话，又是在向后人讲述着家的故事，那逝去的人生，都重重压在字里行间。

当车子驶离村口时，回望一眼那些石凳，老人们依旧坐着，有的聊着天，有的看着远方，似乎盼望儿女子孙的归来……石凳上少了一位老人，我突然感到，那些身影是如此珍贵。

他们是村庄的灵魂，是岁月的沉淀。他们见证了村庄的变迁，从贫穷到富裕，从落后到进步，也见证了无数生命的诞生与消逝。他们的一生，就像一部厚重的书，记录着生命的过去。

但每一次和他们聊天，都是一次心灵的洗礼。他们的坚韧、乐观和对生活的热爱，深深地感染着我。多想停下匆忙，多陪陪他们，听听他们的诉说，看看他们的面容，就像当年他们守护我们那样，珍惜与他们相处的每一刻时光。因为，他们是我们的根，是我们心灵的归宿。



山僧何处去逃禅，遗落佛冠崖壑前。引得众生来跪拜，几人求稳几求钱。

浪淘沙·瞻南昌八一广场
孟宪方

云卷赣江流，风拭碑楼。军旗猎猎映回眸。首义枪声开纪序，热血堪讴。步履永无休，壮志方遒。中华崛起展新猷。试看山河皆锦绣，不负春秋。

临江仙·遣怀
王印水

塞雁扯云过枫渡，斜阳铺水流光。一帘飞絮落芦塘。怯轻舟隔岸，聆玉管苍苍。酒旗渔火多零灭，独余金菊犹芳。怅然思绪伴风狂。佳音杳迅速，两鬓却添霜。

临江仙·雪原
朱心秋

雁雁寒云芦荻老，冰封河汉残阳。风餐银杏扫金黄。雪凝千顶麦，冷色浸残墙。惯见北疆飞絮早，棉花漫舞穿苍。暖炉茶沸漾愁肠。隔窗听雪落，闲品墨书香。

留住夕阳
张成吉

暮日西沉意韵长，余辉尽洒旧山冈。霞披远岭千般秀，影落幽林万点光。倦鸟归飞寻暖树，闲云散聚恋残阳。此身暂忘尘间事，且任清风入梦乡。

冬韵(通韵)
徐长富

朔风强劲越山川，草木凋零天地寒。松柏含青藏墨韵，菊梅绽蕊露芳颜。群峦雪迹千峰静，旷野冰痕万物眠。驰目长空无际阔，银装素裹伴霜烟。

寒衣节祭父(通韵)
姬广良

霜风摧树暮云低，五载离绝徒太息。曾忆灯前声绕耳，犹怜别后泪湿衣。肩头渐荷家山重，心底长涌苦海凄。欲问安眠客可御？纸钱香烬寄哀思。

咏芝麻
李新花

筋骨天然耐苦辛，荒陂薄土自安贫。经风密蕊坚韧性，抱籽沉心守本真。石碾千回香渐烈，温炉百炼味方醇。终成一品清欢意，来把醍醐醒世人。

九日遐思
王秀梅

金风拂槛又重阳，竹影摇阶景色长。远岫横风迷旧径，孤鸿掠月过寒塘。千枫燃壑云裁锦，万籁擗梭词入章。且揽烟霞淬诗笔，轻研彩墨绘苍黄。

孟冬有感
张君萍

一声冬喝走仓皇，跌撞踉跄秋退场。万里青冥云琐迹，四遭绿野土埋香。乍闻金叶飘辞树，又见银霜满满塘。你我卑躬皆过客，总先绚烂渐微茫。

冬临有感
陈克启

节序如流起朔风，催人何必太匆匆。田间无雪苗犹瘦，瓦上有霜杯已空。煮酒不妨闲倦马，烹茶但许歇疲翁。忽闻邻舍传梅信，只待来春再建功。

读史遣怀
赵志勇

历史浮沉逐野萍，谁家黄耳吠前庭。真金岂惧百般炼，朽木难存半卷经。万里风涛凝竹册，九天云鹤唳沧溟。先贤碑刻矗千古，遍染尘埃气自宁。

观粉黛乱子草花海有作
彭文莉

莫是瑶枝绽梦中，无边鲜色醉人瞳。秋深叠浪丹霞染，野旷浮岚雾霁笼。客至频频闻鸟语，蝶来款款舞金风。置身幻境流连久，一任心思恋此红。

初冬即景
李宁

北风直上墨云端，摇落丹枫漫浅滩。雾锁重城愁万里，叶归冰土恨千般。满山翠减人间晚，一界霜飞天下寒。时节如流多变幻，惟余星月好看观？

夜游济宁古运河感怀
李传生

银楼争映水，入夜炫灯光。岸柳随风起，溪云带月扬。何由高塔秀，每忆细腰翔。无计难留客，需谋新彩章。

晨跑书所见(通韵)
陈传三

晨阳照静林，霜树镀明金。露径有黄叶，晴空无絮云。间闻枝鸣鸟，偶见路跑人。序属初冬日，未觉寒意侵。

鸡黍之约(通韵)
王兴龙

举身结义印流年，诗鉴冰心向海天。但使盟约不曾误，何来飞魄到河南。

蒲公英
吴爱芹

初心一粒不言微，哪里适宜哪里飞。梦远志高终有报，兵兵百万尽芳菲。

苍松
狄方来

龙鳞铁干接鸿蒙，声卷涛涛万古同。筛影松针凝翠色，山河俱在碧光中。

过白果树村
刘夏明

开枝散叶掩柴门，金蝶纷飞绕子孙。春去秋来垂玉果，擎天翠盖自成村。

贺福建舰入列
柏树

电磁霹雳破苍茫，重器昂然镇海疆。甲午烟云今散尽，长鲸蹈浪写新章。

峰山僧帽石
倪宗理