



有好多说,我长得像一个土豆,当然是一个没有剥皮的土豆。我照过镜子,感觉不仅像,而且还很土,说得好听一点,是带着泥土的气息。我心里想,白素贞修行了一千八百年,由一条蛇修成了人形,我也许还真是由一个土豆修来的。

土豆有很多名字,我们喜欢叫它洋芋,单一个“洋”字,道出了几分尊重和稀罕。你若问我

我最喜欢吃什么食物,我当然会毫不犹豫地说是我最爱土豆。每次回老家,我

爸和我姐问我想吃什么?我肯定会说:“洋芋糊汤!”洋芋糊汤,也就是玉米粥煮几个洋芋,小时候家里常常断顿,只能吃稀溜溜的糊汤,中午或者过节的时候,才会在里边煮几个洋芋,而且得先给我爸捞一碗,因为我爸要下地干活,剩下两三块给我们姐弟。

洋芋的吃法还有很多,不管哪种,都必须刮皮,洋芋皮是麻的,绝不能吃。在家里,刮洋芋皮活轻,安排谁刮洋芋皮,谁就不用上山,也不用下地,坐在院子门前的树荫下,所以是家里最受疼爱的人干的。这活开始是我妈干的,我妈去世后

就落在我头上了。第一是焖洋芋。把洋芋切成块,弄些猪油,加点点蒜,放在锅里一炒,然后用小火放在锅里焖,这样做出来的洋芋面嘟嘟的,尤其

是黄亮亮的锅巴特别特别香,所以只有过年过节或者过生日的时候才能吃几顿。焖洋芋还有一种做法,就是在煮扁豆的时候,在上边盘几个洋芋,放在一起焖,等焖熟了,在上边撒一点盐花。

第二是洋芋丝。这种吃法比较普遍,有醋溜的,有清炒的,还有凉拌的,在

我是土豆

乡下这道菜一直要吃大半年时间,尤其是寒冬腊月,没有任何其他青菜,除了腌菜之外,现做的就只有洋芋丝了。我一直最爱吃的,是凉拌洋芋丝,小时候经常生病,有一次烧到40℃以上,几乎都晕迷过去了,姐问我想吃什么,我就说凉拌洋芋丝。因此,这是我的拿手菜,我切出来的洋芋丝,不仅非常均匀,而且可以细如钢丝,放在锅里煮到八成熟,捞起来放在凉水里一泡,再熬一疙瘩猪油,放一把葱花,或者蒜苗子,除了盐,无须放其他任何调料,然后把油浇上去一搅拌,就大功告成了。

第三是炸洋芋片子。大年三十前一天晚上,家家都会炸片子,其中最重要的就是洋芋片子了。做法是先搅半盆面糊糊,把洋芋刮掉皮,切成片,放进面糊糊

里,然后在油锅里炸熟,在吊篮里挂起来,不怕老鼠和猫,要吃的时候,可以直接蒸熟,也可以泡在萝卜排骨汤里。

洋芋还有一种吃法很有趣,在冬天的时候,大家喜欢围着火炉子聊天,拣几个洋芋埋在火灰里,过一会儿再扒出来,剥掉皮,掰开,热气腾腾地吃,不仅面得很,还香喷喷甜丝丝的,都是天然的味道,仓与温暖的炉火夹杂在一起流露出来,隔着门都是闻得见的,这恐怕就是人间最美的零食了。

我常常说洋芋受不了大席面,主要有着几分谦虚自嘲的意思,如果说洋芋产量很少,类似于天麻人参,种植起来又十分娇贵,就不会被人小看了。可惜洋芋一年只有一季,三月开春的时候下种,夏初时会开白色小花,夏末就可以收获了。

把洋芋挖回家,先堆在阁楼上,随时捡几个做饭。到了寒冬腊月,在地上挖个坑,把它们放在里边,上边铺一层苞谷秆,然后上边再盖一层土,要吃的时候,掏几个出来。到春天,把剩下的挖出来作为种子。

洋芋作为农作物,身上优点非常多,它的生存哲学闪耀着人性的光芒。首先它不势利,不依附,不张扬,不抱怨,在什么地方都能生长。炎热的地方可以长,寒冷的地方也可以长;光照充分的地方可以长,阴暗的地方也可以长;黄土地可以长,黑沙地也可以长;山坡地可以长,平地地也可以长;肥地可以长,薄地也可以长。它的秧子低矮无蔓,又不会死缠烂打,与苞谷这些高大的植物套种的时候,可以相安无事、和平共处,甚至互惠互利。

其次,它不能生吃,不像萝卜红薯,直接跑到地里,偷偷摸摸地拨几个坐下来吃个饱,而且萝卜缨子,红薯藤子,像模像样地都是一道菜。洋芋不一样,看似上不了什么大席,但是你必须光明正大地下厨,像娶贫寒人家的媳妇一样,无论怎么样你都得明媒正娶。

重点是,它的产量很大,亩产可达两千多斤,一株下边多则十几个,少则五六六个,个子大的有半斤八两,个子小的像指头蛋子,

楼底花园的花又开了。红的、粉的、黄的,在“之”字形的绿草带中从容绽放,有的傲然昂首,有的羞涩低垂。每一朵都不相同,却都吐露着属于自己的芬芳。

今年的夏天特别长。已是秋分,阳光依然炽热,每次路过楼底花园,我的眼睛都享受到一丝清凉。花儿带来的不仅是色彩,更是一种心情,让人在繁忙与炎热中怡然。

楼底花园主要靠我们楼组长打理。她并非专业人士,种花和养护是边学习边实践边总结,我有时和她一起浇水,学一学养花心得。有一年夏天,她带着我们一起做插花。我们先是团购了各色太阳花,然后从家里翻出空置的零食罐子、矿泉水瓶子,上面戳了洞,就成了别致的花器。我们边插花边聊,插好的花放在楼道和

大堂里,美丽了眼睛也美丽了心情。楼组长对花园的设计颇有自己的理念。春天种高挑的郁金香,有黄有紫,带来春的气息;初夏是傲娇的百合,有白有红,飘来若有若无的香气;深秋有宜人的月季,淡粉、玫红相得益彰;冬日的三色堇顶

对许多穷苦人来说,都是有救之恩的,在饥荒年月,家里颗粒无收时,就是土豆给大家留下了一个活口,我妈在三十九岁就去世了,虽不是直接饿死的,却是因为吃多了草皮树根得了胃癌,当时家里十分困难,经常揭不开锅,仅仅剩下几个洋芋,我妈舍不得吃,就吃苞谷芯子和豆渣,把洋芋都让给我们了。

另外,它人格十分独立,也可以说是孤独,一个可以切成几块,每块都是独立的种子,埋在地下就能长成一窝,而且是无性繁殖的,自己陪伴着自己,自己让自己开花,自己给自己授粉,也就是既当爹又当妈。

从洋芋的优点看,像它不是我是我,是我我爸。我妈去逝得早,我爸独自一人一把屎一把尿地把我们姐弟几个拉扯大,然后送到了天南海北,而他仍然孤独地生活在那个小小山村。冬去秋来,花开花落,养育着自己也养育着别人,这不正是洋芋的人生吗?

有一年,我爸已经陷入昏迷,但他的手还在不停地动,姐姐说这是挖洋芋的動作。这么一个陷入昏迷状态的农民,在病床上依然种着洋芋,可见他对这片土地的热爱。正是这种热爱,让

着寒风开放,紫、黄、白交织,为萧瑟的季节添上一抹灵动。当季花开时,她会剪下一两枝放在大堂的花瓶里,四季更迭,楼道里鲜花不断。

她的理念是:用最少的钱,办最大的事。看到直播间有优惠,就在微信群里喊大家下单;逛市场时,顺手带回几株耐看又实惠的花草;邻居送来种子,她会根据品类巧妙地安排在不同的区域。她既留心色彩的搭配,也注重花期的衔接。她还有个理念:少即是多,花不在多,点睛则灵。花园里并不需要花团锦簇,疏密有致反而是格调。有了楼底花园,我们的大堂更美了。哪怕只是一枝百合,两朵月季,也能让人一步人就眼前一亮。邻居们调侃,我们这幢楼,因为这个大堂,要成为小区的楼王了。

我很欣赏楼组长的生活态度。她用心经营这片公共空间,并不求大家的肯定和赞扬,完全出自本心,日复一日地坚持。她的公益心让花

园的美变成了一种共享的幸福。

她用心的经营让我学到如何在日常生活中营造美,如在一个不起眼的角落放一个小摆件或挂一幅画,增加一抹色彩,平添一丝乐趣。美不在贵,在于用心;美不在远方,就在身边,在你愿意用心去打理的每一个细节里。

楼底花园让我想到:每个人都可以打造独属自己的“心灵花园”。在人生的四季种下不同的花儿,年轻时种下理想与激情;中年时栽种责任与定力;年岁渐长,枝叶间开开感恩与淡泊。历经不同季节,不同的花儿接力,绽放每一季的美。当你心底有了花园,就不会为花谢而伤悲,因为四季更迭,万物轮回。如果在四季的流转中,在生活的起落中,始终有自己的精神锚点,生活就能有所坚持,生命也有了美意。

不断耕耘自己的心灵花园吧,保持和自然的对话,和自己的对话,用心用情去浇灌心灵之花,绽放生命之美。

楼底花园

北北



芙蓉金菊斗馨香 (中国画) 林健

走出美琪大戏院,门口路面是被岁月磨亮的深灰色石板,块与块之间的缝隙里嵌着经年累月的细尘,像老唱片上磨出的纹路。罗小罗最后一首《祝你一路顺风》的尾音,还萦绕在耳廓,散场人群说笑着,荧光棒在路灯下闪闪烁烁,像谁不小心撒了把星星。

忽然飘来萨克斯《Yesterday Once More》(《昨日重现》)的旋律。隔着马路望去,形单影只的街头艺人在梧桐树下吹奏。铜色的乐器在他怀里泛着温润的光,指腹在按键上的力度刚刚好,每个音符像被晚风揉软了,顺着夜色阑珊的缝隙飘过来。刚才在剧场,罗小罗唱到《绒花》时,荧光棒连成星海,年轻的声音像浸了晨露的棉线,牵着颤巍巍的柔。气口细碎的呼吸,像花瓣展开时极轻的窸窣,却在副歌的高点,猛地绽开——那忽然舒展的韧,像绒花茎秆里憋着的那股劲,带着青涩的倔强,裹在温润声线里。尾音总留着点余韵,像风吹过花丛

后,空气里还沾着的那缕淡香,不浓,却缠得人心里软软的。此刻,萨克斯的调子却不同,它悠悠淌过斑马线,像老座钟的摆锤,一下下潜入记忆深处。

上海的夜从不用刻意修饰——当萨克斯的长音缠上梧桐叶,街角的乐声漫过石板路,那些藏在霓虹里的故事,浸在晚风里的心事,都被这旋律轻轻托住。乐器在手里,人在夜色里,整个上海,都在这段恰到好处旋律里。今夜还吹着风,偶尔有梧桐叶,被晚风推着打了几个旋,像是时光偷偷盖下的邮戳,印着无数个散场时刻的喧嚣与温柔。

我摸出手机想记录下来,却发现镜头里,美琪大戏院的霓虹灯和街头艺人头顶的路灯,在湿漉漉的地面上,晕成一片温柔的光。

原来,有些声音从不会真的消失,它们只是换了种模样,在某个晚风刚好时刻,轻轻拍拍你的后背,说声“好久不见”。

好久不见

何芳

他把自己的生命和洋芋一起切成一小块一小块,然后一点一点地埋进了土地。



等一壶茶开

李行

有闲的日子,我喜欢安静地等一壶茶开,温盖碗,温杯,漫不经心地泡茶,点一支檀香,插一株月季花、摆一小碟爱吃的果,手边放一本书、摆一对核桃。喝茶前先闻一下茶香,喝茶时抿一下茶汤,喝茶后叹一下茶苦。望着窗外,静静地等下一壶茶开。

七夕会

天终于转凉,我想联手钟点工,做些好吃的犒劳犒劳忙碌了一夏的小辈们,譬如说,蒸一笼白白胖胖的大馒头,做个松松软软的米糕,摊几张葱油饼……谁知,话不及讲完,小辈们就一个个摇头:省省吧,吃这些,等于吃大量的碳水化合物!你这碳水脑袋能改吗,妈妈?

碳水脑袋有啥不好?我还有一颗碳水的心呢!在我的记忆深处,哪一件幸福不和碳水相连?哪一个节日的快乐离得了碳水?腊八节,腊八粥;春节,北方饺子,南方汤圆;元宵节,北方元宵,南方汤圆;清明节,北方油馓子,南方青团;端午,全民包粽子;中秋节,全民吃月饼,这件件都是碳水唱主角啊!平素,在酷暑里盼一碗冷面冷馄饨,在寒夜里迫不及待地想吃烤红薯炒栗子……那些自嘲不是“碳水脑袋”的孩子们,我还记得你们边吃边嚷着“打耳光也不放”的爽快!

不单我们是碳水大国,各国也都有引以为豪的招牌主食:日本是小巧的寿司,俄罗斯是巨大的列巴(面包),美国是汉堡,英国有三明治,意大利就更诱人了,比萨和意大利面名扬全球。有人说,苗条的法国人好像只爱红酒、奶酪,碳水不大吃的吧?你忘了那长长硬硬的法棍和形似羊角的小面包了。一位老革命爷爷年轻时留学法国,他最钟情小羊角面包,及至老年,凡有人去法国,问他要带什么回来,他必说:小羊角面包!

你注意过没,当俄罗斯或其他斯拉夫民族,在机场欢迎尊贵客人时,都有一位年轻女士,用花手帕托住一只圆面包,让客人揪下一块蘸着盐尝尝,在他们看来,面包代表着生命、繁荣和慷慨,在斯拉夫民族的历史上,面包是生活的基石,献上面包意味着主人愿意与客人分享他们最珍贵的生活资料。还有那句经典的电影台词是怎么说来着的?“面包会有的,牛奶也会有的,一切都会有的。”先要有碳水的面包,才有后面的一切啊!

每当我举这些例子与小辈们辩论时,他们总会罗列碳水的诸多罪状来反驳。没错,碳水摄入过多,是会引发血糖等问题。我们提倡与蛋白质搭配着吃。可我细想,在碳水是唯一“主食”的年代,似乎也并不那么现代病呀!与其将自己的健康问题归罪于碳水,不如揪出潜伏在碳水背后那些高糖、高油,还有你都不知道它们长长的学名怎么念的防腐剂、添加剂这些真凶。纯吃碳水的日子里,我们虽然缺少蛋白质摄入,但也少有现代打工人的压力呀,更不会有一吃就捧起手机或平板电脑,坐下去就不知道站起来动一动的习惯。

健康是个系统性命题,人人追求,常常多解。它与每个人自身的体质、运动、饮食偏好、卫生、劳逸、起居习惯都息息相关,还与生活环境有关。动不动就怪罪“碳水”,让它背锅,它好冤哟!

健康

李延年,生年不详。其父母皆为“倡人”(古代指能歌善舞之艺人)。李延年在音乐天赋,不仅能歌唱,好舞姿,且能作词作曲,是中国古代最早的音乐家之一。李延年少年时不知犯何罪,遭刑罚,入宫“给事狗监中”。憧憬当音乐家的李延年成了养狗的太监,这对他是重大打击。

汉朝皇家都以宠狗为乐,汉武帝刘彻好犬成癖,设立“狗事”机构,造“犬台宫”。他常去欣赏宫中的狗,偶然间发现管狗的李延年竟能歌善舞,又擅作曲。刘彻正修造天地庙,便“令司马相如等作诗颂”,让李延年为歌词配乐,“延年辄承任意成歌诗,为之新声曲”。“性知音,善歌舞”的李延年,得宠于汉武帝后,有大量时间表现音乐才能。由于成了太监,他嗓音也变了,可以一人唱男女对歌的曲子,他在表演时“每为新声

变曲,闻者莫不感动”。元封年间,李延年在刘彻面前献唱一首《佳人曲》:“北方有佳人,绝世而独立,一顾倾人城,再顾倾人国。宁不知倾城与倾国,佳人难再得。”汉武帝连声赞好,又感慨世上哪有这样的美人。一旁的平阳公主答道,李延年

的妹妹,就是如此佳人。刘彻大喜,召见一看,果然“妙丽善舞”,且歌艺出众。刚死了宠妃的汉武帝当即封她为“李夫人”。李夫人争气,为刘彻生了个儿子——即后来的昌邑哀王刘髡。

李延年成了显赫的外戚,被宠为乐府协律都尉,相当于皇家音乐院长。这个职务让李延年的音乐天赋更上一层楼,他把从民间搜集来的民歌俚曲,加工整理,编配新曲,对西汉民间歌舞的推广与发展

起了很大作用。也可说,李延年在汉代音乐风格的形成及对中国后来音乐的发展,作出了卓越贡献。

由于李夫人得宠,受益的不仅是李延年,李延年之兄李广利入宫效力,李延年之弟李季出入内宫,骄恣不可一世。史学家司马迁评曰:“今天子中宠臣,士人

李延年之倡

米舒

则韩王孙嫫,宦者则李延年。”好景不长,李夫人入宫五年,一病不起,她不让皇上见其憔悴面容,不久早卒,临终遗言:请皇上照顾其兄弟。刘彻因怀念李夫人,遵其言,给李广利一个建功立业的机会,让他率两万兵马来攻打西域小国大宛国,大宛盛产大宛马。李广利一介武夫,从未上过战场,久攻不下。刘彻很恼火,两万兵马拿不下一个上千人的弹丸之国,但想到李广利是自己的大舅,又增兵六万。由于声势浩大,大宛国投降了,献

出几千匹汗血宝马。李广利凯旋回师,封为海西侯,骄横不可一世。

好打仗的刘彻继而派李广利打匈奴,名将李广之孙李陵主动请战,率五千步兵兵大败八万匈奴,被围,李广利却按兵不动,致使李陵被俘投降。李广利后打匈奴,战败,投降,因内乱被杀。李延年之弟李季与宫女淫乱事泄,也被杀。

作为乐府机构领导人的李延年除了创作广为人知的《佳人曲》,其作品还有《郊祀歌》十九章。他还改编域外传进中原的音乐作品,他根据张骞出使西域带回来的《摩诃兜勒》改编成《梅花落》,并创编新声二十八解,丰富了中原音乐的多样性,是汉乐府兴盛的一个重要原因,对后世音乐的发展产生深远影响。因李广利投敌与李季淫乱宫女,激怒刘彻,汉武帝终将李氏家族灭门。中国古代十大音乐家之一的李延年死后,其妹李夫人后被追封为孝武皇后。



壶中书影