



菜篮子,流年里的幸福记忆

杨丽丽

柳叶做凉菜,还会用榆钱儿做窝头,用槐花和玉米面熬糊涂粥,我觉得我能记住每一种野菜的味道,并能第一时间品尝到春天的味道,应该归功于母亲的心灵手巧,也归功于那些拮据的生活。

为了能吃上平时吃不到的菜,我们这些小孩子最盼着家里来客人,来了客人母亲就会大方起来,无论如何也得做几个菜招待客人。从菜篮子里拿出两颗鸡蛋和地里种的大葱摊一个鸡蛋饼,把白萝卜切成细丝拌成凉菜,撒上白糖,点上一滴香油,拿出珍藏的猪油炒一盘白菜粉条。那些香喷喷的菜肴就会在我们眼巴巴地目光里摆上桌,我们心里期望着客人们少吃一点,剩下的就会给我们解解馋。客人们也好像窥探出我们的心思,往往总是象征性地吃点凉菜和白菜粉条,那盘摊鸡蛋几乎没怎么动,等客人一走我们就会一拥而上,尽管摊鸡蛋已经凉透了,可是我们还是吃得津津有味。

冬季吃菜是个难题,大家都会想方设法地储冬菜。每年霜降过后,到了大白菜收获的季节,就会出现冬储大白菜的队伍,家家户户男女老幼都出动,人们会用尽一切方式把一冬的白菜储存好,掉落的白菜帮子,也会被有心的人家捡回去,腌制成咸菜。一整个冬天,餐桌上除了白菜,就是萝卜腌的咸菜,少油又没有滋味,清汤寡水的总会惹来

孩子的抱怨,大家都期盼着什么时候可以吃上白面馒头,什么时候冬天里也可以吃上新鲜蔬菜,什么时候才可以顿顿有肉?而母亲的安慰总是带着美好的希望:“快了,快了,你看现在都分田到户了,只要勤劳肯干,不光能天天吃馒头,到时候肉都会顿顿吃。”

母亲的话没有落空,国家的好政策一次次惠及百姓,吃得饱穿得暖不再是人们追求的目标,如何吃得好、吃得健康,如何精致地生活成为每个人心中的梦想。

菜篮子是老百姓的一张嘴,它最真实也最直观地反映着国家经济的变化,时代在飞速发展,科技水平在不断提高,菜篮子里的内容也在日新月异变化,我们的生活也会随着祖国的日益强大而更加美好。



致敬抗疫者

张小林

清晨的喇叭
吹响了驱疫的号角
长长的队伍
汇聚成迷途的洪流
忙碌的白衣
擎起了温暖城市的火把
每一颗热心
燃起炙热的希望
拨开云雾的阳光
冲破黎明前的黑暗
悄悄洒满窗口

推开窗户
呼吸一下新鲜的空气
城市消失的喧嚣开始复苏
多少人付出努力
只为了
守护万家灯火的安宁

四季的心愿

安泰

初春的季节
天上的雨露
掉落在草原上
摔碎了好多瓣
一瓣是小草的翠绿
一瓣是花儿的芬芳
一瓣是牧人的喜悦
一瓣是牛羊的肥壮
借我一季春天
我愿化作雨露
只要掉落在草原
无论摔碎多少瓣

盛夏的季节
天上的阳光
洒落在草原上
抽成了好多缕
一缕是天马的驰骋
一缕是雄鹰的飞翔
一缕是毡房的炊烟
一缕是奶茶的飘香
借我一季夏天
我愿化作阳光
只要洒落在草原
无论抽成多少缕

深秋的季节
天上的风儿
吹落在草原上
撕裂成好多股
一股是鸿雁的南飞
一股是游子的归乡
一股是草原的思念
一股是牧歌的悠扬
借我一季秋天
我愿化作风儿
只要吹落在草原
无论撕裂多少股

寒冬的季节
天上的白雪
飘落在草原上
冻结了好多层
一层是天赐的吉祥
一层是凝结的如意
一层是覆盖的幸福
一层是祈愿的安康
借我一季冬天
我愿化作白雪
只要飘落在草原
无论冻结多少层

站在高原望远方

杨利军

站在高原望远方
蓝天仿佛是正在行走的路
朵朵白云就是身边的家乡
遥遥迤迤的山峰
就像正在展开的翅膀
曲曲弯弯的河流
宛如打开无数的天窗
在阳光的手中
举着五光十色的酒杯
在大地的餐桌上欢歌

站在高原望远方
瞥见航班在云海里翱翔
高铁在崇山峻岭中穿梭
漫山遍野的牛羊
宛如珍藏的画卷
不到高原不知山的巍峨
不到高原不懂河的歌泽
不到高原不解山外山的道理
原来高原这样神奇
可以把奥妙的宇宙装在心里



七律·党旗飘扬领航行

(外一首)

张卫东

苍穹碧海扬帆启,
绿野东风策马飞。
万水相连挥意气,
千山有梦展雄威。
阳光雨润初心记,
草木春生大道辉。
盛世浩歌清鼓角,
中华安乐放窗扉。

七律·延安精神放光芒

轻风细雨层林染,
丽日高云万里晴。
宝塔山巍象照影,
延河水滚瀑飞声。
杨家岭畔灯光亮,
春色阶前鼓响鸣。
圣地精神求是理,
人心意气卫民情。

七律·扬帆起航

言午

仰望蓝天鹰翅展,秋花辉映伴途边。
雄风追赶润光艳,英气飞旋染玉田。
绿水青山成一片,红心赤胆众相连。
服从党唤加油干,盛会新篇大步前。

井冈山

(外二首)

张宝桥

神圣的井冈山
神圣不可侵犯

黄洋界的一声炮响
炸掉旧中国半边黑暗
让天空刮目
让大地震撼
让全世界眨了一下朦胧睡眠

峰顶的红旗展入云端
招展一种精神
一种胸怀 一种气概

让层林尽染
让万山红遍
让万户侯变成粪土
让镰刀铁锤粉碎
黑手霸主鞭

让日月换新天
看稻菽千重浪
让一桥横架南北
看天堑变通途

世上无难事
只要肯登攀

九十年后再回首
一代伟人
依然在我们指点江山

雪山

在一面旗帜
到来之前
雪山一片苍白
看不到任何苍白以外的内容和痕迹

旗帜的身后
留下了
读不完的记忆和感动

雪山还是那座雪山
雪山已经不是雪山

草地

只有翅膀才能越过的草地
超过了草地想象的草地

有脚步踏进来就是勇敢
踏出去就是奇迹

走进草地
是一名战士
走出草地就是一位英雄

这是一片成就英雄的草地
英雄走过的草地
就叫英雄的草地
草地上的每一棵草
叫英雄草

品那茶中的花香

钟芳

特别是炎炎夏日,当持续的高温袭来时,泡上一壶有大自然清香的花茶,既能消暑解渴,又能起到调节身心的作用,不失为一种养生方式。

我眼中的夏日花茶,简单实用,以花茶之水养颜养心,比如金银花茶,解暑止渴。芳香怡人的金银花是我国古老的药物,有“药铺小神仙”之誉。它性寒味甘,能疏散风热,清热解毒,可解暑热烦渴、咽喉肿痛等症。我每次取15—20克,用沸水直接冲泡或煎汤,代茶饮。沏好后水色清冽,荡着一缕香幽怡人的气味,夏日火盛喉干,头痛身热,淡淡的金银花茶可以生津清热、发表消毒,是我夏令常服饮品。

还有枸杞菊花茶,如有眼睛疲劳和干涩不适症状,不妨喝杯试试,据说适合经常开车和常用电脑的人。对我而言,更喜欢每次将杭白菊、枸杞各10克放入大茶壶内,加入开水焖10分钟后便可饮用。菊花茶法火明目,枸杞补肝、益肾、明目,两者配合在一起,一清一补。

提起玫瑰,就让人想到浪漫。玫瑰花性质温和,含有丰富的维生素,具有益气补血、美颜护肤、调理肝胃、平衡内分泌等功效。据说常喝由玫瑰花配制的茶水,有消除疲劳、改善体质的作用。我会将玫瑰花与勿忘我、茉莉花、石竹茶搭配,茶色泡出来颜色惹人喜爱,味道醇厚雅致。勿忘我具

有滋阴补肾、补血养血、延缓细胞衰老的功效;茉莉花则可理气开郁、辟秽和中,再配上具有清热利尿作用的石竹茶一起服用,除了美容养颜,还可安神解郁。

喝花茶虽然有多种益处,但不同的花茶营养成分不一样,所以还是要根据自己的体质进行挑选和合理地搭配。

喜欢上喝花茶,我还买来专门泡茶的茶具,晶莹剔透的玻璃杯最好,白色的有盖瓷杯也可以,有助于散发清香,提高视觉艺术价值。每次泡茶前,我会先放一段轻柔的音乐,然后煮水洗杯,一阵忙碌后,坐下来专心泡茶。

在众多花茶中,我最喜欢喝莲花茶。把整朵莲花放进茶壶里,随着滚烫的开水飞泻而下,少顷,杯中盛开出一朵娇艳的莲花,它被水浸润着,在茶浪里徐徐地伸展着花瓣,亭亭玉立,清而不妖,雅而不俗。待水七八成热时,可看到茶水渐渐酿成金黄色,周遭的空气早已被一种清芬的香气所充盈。这时再品茶,那味道自然不同一般,仿佛闻到了夏日荷塘边的花香,听到了江南采莲女子的欢笑声,无论视觉上还是味觉上,都是一种美的享受。

工作之际,喝上一杯自己喜爱的花茶,让我们感受花草的香气四溢,如此惬意,如此美妙。



晨捕

摄影

(张永生)

长河

文艺副刊
(第496期)

永远的向日葵

仇多轩

与每一份快乐拥抱,向日葵带给童年伙伴们愉悦的体验。田野里的向日葵傲立在风中,它不理睬别人的指指点点,始终以勇气和毅力争取最美的生活,即使被风雨摧折了枝丫,也会努力向上。这也给年少的我们以启示,虽身处逆境,也不能熄灭热情的火焰。微光成炬,涓水成河。一点一滴的累积,一生一世的受用。

乡村的生活是单调的,但是要自己找寻乐趣。春夏秋之季,放牛的间隙,我们会把牛散放在水塘中,让它自由自在地吃草。我们抽空把塘上塘下翻个底朝天,熟悉了每个角落有哪些动植物,有哪些好玩的、有趣的,一丛丛芦苇、一束束野花、一只只鸟儿、一片片树叶、一声声呼叫,都富有温情与回味。

“更无柳絮因风起,唯有葵花向日倾。”初夏时节,田埂上的向日葵,静静地等待孩童们的找寻。夏日里,孩童们掰下一个成熟的向日葵,再分为几份分享,嗑着鲜嫩而饱满的瓜子,交流着大家从书上看到的奇闻轶事,十分惬意。

立根大地,向日葵从容生长,不会犹疑,不需谄媚,因为它相信阳光终会照到自己身上。向日葵热爱它的故乡,是农民之花、感恩之花。乡村是有密码的,而向日葵,就是通往乡村多位数密码的其中一个数字,这个数字是有声有色的。对人生而言,过去是一场梦,未来是一场希望。我们都是自己人生的第一作者,何必把剧本写得苦不堪言。在故乡,驻足灵魂最甜美的地方,期冀自己的花朵如向日葵迎接朝阳,艳丽开放。