

一箸椿芽儿满口春

红石河

□刘忠民

阳光泼洒的早春，正是采摘山野菜的大好时节，约三五好友，提篮拎篓，翻山越岭，寻寻觅觅，椿芽儿，是我们第一个要采的美食！

椿芽儿是香椿树的嫩芽。被称为“最美味的树上野菜”。谷雨前后，承载着阳光与暖风的抚慰，积蓄了一冬营养与美味的香椿嫩芽含苞绽放，它舒展着腰肢，绽放着笑脸，迎着阳光的温暖，嗅着春晖的芳香，吮吸着雨露的甜润，只几日，便出落成鲜嫩无比的椿芽儿。此时的它，面庞红润，犹如玛瑙；嫩芽翠绿，恰似翡翠；香气浓郁，堪比春光。

“三月八，吃椿芽儿”。中国人采食椿芽儿历史悠久，最早可追溯到汉朝。历史传说，早在汉朝，香椿与荔一起，作为南北两大贡品，深受皇上及宫廷亲贵的喜爱。宋代大诗人苏轼有“岂如吾蜀富冬蔬，霜叶露芽寒更茁”的诗句，还盛赞曰：“椿木实而叶香可炊。”

美味的椿芽儿食用方法多种多样，可用于

制作椿芽儿炒鸡蛋、椿芽儿竹笋、椿芽儿饼、椒盐椿芽儿、椿芽儿鸡脯、椿芽儿豆腐肉饼、椿芽儿皮蛋豆腐、腌椿芽儿、凉拌椿芽儿等等。最出彩最能体现椿芽儿本味的是“椿芽儿拌豆腐”。汪曾祺在《豆腐》一文里赞美道：“香椿芽儿拌豆腐是拌豆腐里的上品”。还有一种“椿芽儿芝士塔”做法很特别，烙制好的薄脆面饼，夹烫香椿，配以调味盐、芝士，可叠三层，食之甚为有味。

无论怎样打理，椿芽儿都会满足你的饮食需求，为你打开春天的味蕾！即使宴请最高贵的宾客，用椿芽儿招待，也恢恢有余。

椿芽儿的药用价值不可估量，椿芽儿含钙、磷、钾、钠等成分。《日华子本草》指出，香椿能“止泄精尿血、暖腰膝、除心腥痼冷、胸中痹冷、痲气及腹痛等，食之肥白人。中风失音研汁服；心脾胃痛甚，生研服；蛇犬咬并恶疮，捣敷”。

椿芽儿中含维生素E和性激素物质，具有抗衰老和补阳滋阴作用，对不孕不育症有一定

疗效，故有“助孕素”的美称。椿芽儿是时令名品，含香椿素等挥发性芳香族有机物，可健脾开胃，增加食欲。椿芽儿的挥发气味能透过蛔虫的表皮，使蛔虫不能附着在肠壁上而被排出体外，可用治蛔虫病。椿芽儿含有丰富的维生素C、胡萝卜素等，有助于增强机体免疫功能，并有润肤作用。

香椿树是长寿的象征，《庄子》一书里说的“以八千年为春，以八千为秋”就是指椿树，在古人心目中，香椿和王母娘娘种在瑶池蟠桃园里的“三千年一开花三千年一结果”的蟠桃树一样，有着健康长寿的美好寓意。

营养丰富的椿芽儿既是保健美容的绝佳食品，又具有食疗及药用价值，可谓浑身是宝。古往今来，博得了世人的深深喜爱，每当人们遇到椿芽儿的时候，总会对它投以亲切、深情、敬重的目光，一树的椿芽儿就是一树的温暖，一树的眷恋！心存敬意地将一只只椿芽儿采回家中，幸福美好也就随之而至！

(作者系辽宁省鞍山市文学爱好者)

□程应峰

记忆中的河流穿行于田畴村庄如母亲的背带将心底的慈爱伸展到异地他乡

那是生命的牵挂那是梦里的宝藏那是最柔软的琴弦连系在心空最柔软的地方

我是怎样地捻着这银色的飘带和童年的伙伴心无瑕疵地放风筝一样，放飞梦想

伏在童年的桥栏流过瞳孔的分明是熟悉的故乡一朵一朵的白云以美丽的飘逸伴纸叠的小船游弋在，心的方向

坐在童年的沙滩耳畔流水淙淙那美妙的不绝于耳的音律久远流扬

我生命中的河流你的清澈照彻一溪流云你的慷慨抚平生活沧桑你让人生拥有满月的爱恋你教思维活跃而富于想象

你以飘逸的姿态片刻不停地流淌流经岁月流进沧桑铺展着岁月的篇章灵性的沙石激起心底波澜鲜活的草木滋养出不老的故乡一生一世我以鹅卵石的赤诚一次次走进你的心扉

(作者系湖北省咸宁市文学爱好者)

□耿艳菊

年轻的时候，生活就像一弯水流，随着命运和机遇飘荡。夕阳落下，鸟雀归巢，溟濛的天色里，望着滚滚的车流和携着一身疲惫回家的人群，常常想，理想居处的模样。

一池静水，过几天就会混浊，而日子不能这样，得时时是透亮的，清澈的。不喜欢漂泊无序的日子，渴望安静稳定的生活，却希望住在一条缓缓流淌的河边，而且要像《诗品》里那般古雅——采采流水，蓬蓬远春。

逐水而居，带着古意和诗情。一条清澈可见水底鹅卵石的小河，迤迤地流向远方。水边挺立着一排排白墙的房子，青石板街道，一张张温柔的春风笑脸。“碧桃满树，风日水滨。柳阴路曲，流莺比邻。”水边的生活就是一道远古的歌谣，有诗的淳朴庄正，也有词的清新明丽。

盈盈的河水，碧绿如古人新酿的酒，几只船闲闲地泊在浅水处，水边的青石台阶磨得光滑，凭着时光的光线回溯，依稀看得见一代代人的日常生活。从前慢悠悠的步履里，着明丽衣裳的窈窕身姿蹲在青石台阶上洗衣、淘米、洗菜，嬉笑声中，燕语明如翦。

日子就这样缓缓流淌着，在一个古老风雅的小镇，在一条如酒碧绿的河边，平淡安闲地看日出日落，望云卷云舒。生活在水里边淘淘洗洗，如水的阳光也在滔滔细细地讲述着简简单单的故事。然而，古雅的小镇，如酒绿的河流，并没有真实地存在于现实生活，只是在繁忙的节奏的空隙间，在辗转拥挤的人海里，望着一张陌生的或急躁或平静的面庞，偶尔向往着的生活。说理想似乎不是贴切，应该是梦想，平常人的诗和远方。梦想的遥远不可及，也因此陇上一层缥缈的轻纱，正如山间的云雾，仙境一般的无暇，尘世上的混杂着苦辣酸甜的烟火无法与之媲美。

若从瘦削的生活中打捞一下与河流相关的光阴，也有一两幕铭心的段落。

按时间和空间，都该从家乡的小镇说起，镇子西边有一条没

采采流水

有名字的河流，最早的记忆是过这条河去对岸看戏。河堤很陡，慢慢地蹲下去，滑到下面，水流很缓很浅，踩着几块石头就过了河，然后再从这一面很陡的河坡爬上去。河上也有桥，得绕过一条长街到有桥的地方，图省事，河水也在浅滩，人们到对面都是涉水而过。

每年春三月，镇上的富户就会出资请戏班子，小镇就搭起了戏台，地点年年都选在河边。这时候农事并不十分繁忙，天气又格外明朗，十里八乡的老老少少都赶来听戏。河两岸红红绿绿，摆满了做小生意的摊子，找不到地方的，甚至有人把摊子摆在了河堤下，吃的用的玩的，无所不有。戏台上锣鼓铿锵，可很多人以听戏的名义来却并不听戏，他们在红红绿绿的摊位前，在河流两岸，在河底，排成拥挤的人流，嬉笑怒骂，热情地参与着人世的喧闹。他们宛若岁月的河流，哗哗地流淌着，是小镇另一台精彩的大戏。

我那时很小，却欢喜这拥挤和热闹。在喧哗的河流里，紧紧拽着大人的一角去吃一顿美味的水煎包，买一件水红的衣裳，买一个蝴蝶发卡……那时的愿望真小，快乐却很辽阔，穿过那么多岁月，还是那般生动，仿佛喜悦就在身边唱歌一样，仿佛一枝桃花在面前猛然绽放，惊艳了缓缓流逝的时光。

我曾经向镇上的老人打听河流的故事。他们给我讲起从前，讲起他们的父辈祖辈们给他们讲的河流的过往。那也是一条清澈美丽的河流，人们也曾在那里洗衣、淘米、洗菜。

怎么就混浊枯竭了呢？河累了，河老了。老人捋着下颔的白胡须无奈地说，眼神苍老忧郁。

梦想中的河流会老会累吗？会混浊吗？应该不会的。遥不可及的梦想之河也许会成真，也许没办法实现，但那是人生旅途中一个安放心灵的宁静地方，就像曾经的美好记忆，不管现实成了何种模样，它总是那样清澈明亮，带着诗一样的光芒，在人生的幽暗时刻叮叮回响。

(作者系北京市文学爱好者)

公益广告

森林防火重防范 严控火源是关键

进入林区 防火第一

严防森林火灾 保护绿色家园

森林火灾是森林最危险的敌人，也是林业最可怕的灾害，它会给森林带来最有害，最具有毁灭性的后果。森林火灾不但烧毁成片的森林，伤害林内的动物，而且还降低森林的繁殖能力，引起土壤的贫瘠并破坏森林涵养水源，甚至会导致生态环境失去平衡。

共创文明城市

共建满意枣庄

总编辑 褚洪波