

舌尖上的“含羞丸子”

文/李海英



“此菜只应天上有，人间哪得几回尝！”这句被修改的诗句是山东枣庄人对当地一款特色菜——“含羞丸子”的评价。

前几日回枣庄老家，在饭店里终于见到了表妹说的“含羞丸子”。菜一上桌我就被菜品所吸引。只见雾气缭绕之下，雪白的瓷盘之上，一颗颗橘子般大小的丸子，金光熠熠、雍容华贵。妙的是当众人的眼目齐刷刷盯着她时，她却如害羞的少女般，急急地把丰满的玉体缩了回去，直至缩成蛋黄般大小，整个过程让人看的如梦如幻，目眩神离。不知不觉中，一缕淡淡的清香悄然进入你的四肢百骸，不娇柔、不造作，让人温暖，让人陶醉！

就在我痴迷的时候，表妹用手在我眼前晃了晃，随手抓起一个丸子就塞入嘴中。我被她突然的举动吓了一跳，也毫不客气地直接上手抓起一个就咬了下去，一股混杂的鲜香立刻俘虏了我的味蕾，浅尝，深咽。胃，自灵魂深处发出一丝满足的喟叹。常说“见书如见色，未近心已动”，见美食亦然啊！

大堂经理从旁路过，估计是看我们的吃相毫

无淑女之风，就过来给我们介绍：“含羞丸子”不但外形美观、可口，而且营养丰富，是一道非常受欢迎的传统菜品。这小小的丸子看似简单，做起来却是相当复杂。首先她在原材料的选取上非常讲究：需要雄性草鱼肉、鸡脯肉、鸡蛋清和花生油；其次是料汁的制作也非常讲究：漂洗干净的草鱼肉只能用刀背剁成鱼茸，鸡脯肉同样是剁成鸡茸，这个工序一般都是人工完成，而蛋清则要抽打成蛋白泡。做好这些之后，将鱼茸、鸡脯茸放入盆中，加入料酒、食盐、葱姜汁和一个鸡蛋清，用勺子顺着一个方向连续搅打上劲，最后再加入蛋白搅拌均匀，丸子料汁才算做好。最后点火开炸，待锅里油温烧至三成熟，将料汁做成蛋黄大小的丸子，下入锅中浸炸至丸子涨大四倍时，捞出装盘，并迅速上桌才成为客人看到的美景。

由于草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸和硒元素，经常食用不但对身体有滋补作用，对一些肿瘤也有一定的防治作用；而鸡肉是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。有温中益气、补虚填精、健脾养胃、活血脉、强筋骨的功效；鸡蛋清富含蛋白质和人体必需的8种氨基酸和少量醋酸，中医认为，鸡蛋清能易经补气、润肺利咽、清热解毒，有助于延缓衰老。

大堂经理还告诉我们，“含羞丸子”，也时常被客人称作“逍遥丸子”或“神仙丸子”。我不禁感慨，一道小小的菜品竟能让人吃出“逍遥”和“神仙”的感觉，难怪我们中国的美食文化会在世界各地生根发芽，遍地开花！

磐。夫以桑炭之磐铁口而肉颇焦，发长三寸，独不焦，有不类炙者之罪。

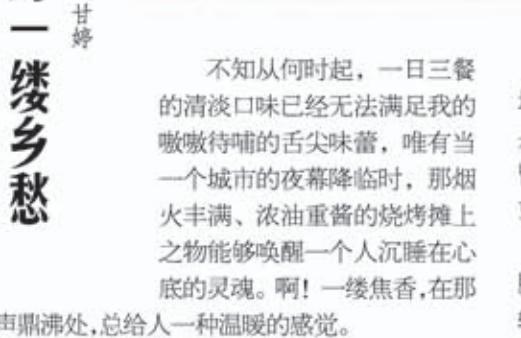
意思是说：“我又查了一下烤肉工具，发现木炭是很好的，铁炉也很坚固，这样烤出来的肉，再夹出来都焦脆了，却唯独三寸长的头发不焦，因此，我觉得该案不是烤肉人犯的罪。”

邕城人的夏夜，闲适享受始于烧烤摊，并且在热乎乎的食物烤好、端过来的那一瞬间，堪称到了“人间盛典”，食客的眼里冒着绿光，嘴角是止不住的笑容。也许，一串又一串烧烤吃完后，留下的数不清的竹签子是对那家店老板最由衷的赞美。

在邕城吃烧烤，常见的就是架起方炉炭火、有腌制好的肉串串在签上烤，随着店家双手利落翻转、随机刷油、撒佐料，在一起一落间就烤出了好味道。食肉者往往吃得大汗淋漓，茹素者也自得其乐。机灵的摊主烤豆皮、烤茄子、烤黄瓜、烤莲藕、甚至放若干只香蕉在烤炉上熏得焦香酥甜。我还见过烤榴莲、木菠萝等等，每次路过烧烤摊时，总有“香”飘千里的感觉。

当然，我最爱的还是独具本地特色的“酸笋烤鱼”：选用两三斤重的罗非鱼，然后先烤后焖，在大方盆里淋上秘制酱汁，之后放入炸酥的黄豆粒、酸香的酸笋丝、芬芳的紫苏末，爽脆的空心菜梗等架于炭火上慢慢慢。上桌的时候，油汪汪、香辣咸鲜、酸甜爽口一应俱全。有好友大老远地来邕看望我，我总爱招待人家一頓鲜美的“烤鱼”，“来，食点烧烤咯！”我热情地跟他们打招呼，边吃边聊，非常惬意。

这些年来，岭南的特色烧烤，我终是尝了不少，这一缕人间烟火实在美味，怎么吃都不会腻，也许它就是家乡水土、一方百姓合力“酿造”而成的一坛子“美酒”，醉熏着我的眷恋，醉熏着我的乡愁！



不知从何时起，一日三餐的清淡口味已经无法满足我的嗷嗷待哺的舌尖味蕾，唯有当一个城市的夜幕降临时，那烟火丰满、浓油重酱的烧烤摊上之物能够唤醒一个人沉睡在心底的灵魂。啊！一缕焦香，在那人声鼎沸处，总给人一种温暖的感觉。

邕城人爱吃烧烤，甚至放眼祖国大江南北每一处，青睐烧烤者总不会太少。据考证，在中国的饮食烹饪中，火烹是最原始的烹调方法，这就是烧、烤。烤肉在烧烤中占重要的部分。考古专家在鲁南临沂市内五里堡村，出土的一座东汉晚期画像石残墓中发现，两方刻有烤肉串的画像石，经研究发现，这两幅画中所画的人物形象皆汉人，他们烤的肉串是牛羊肉串。

有趣的是，在当今风靡一时的“韩式烤肉”吃法中，汉代人早就已经尝试过了。据考究，韩式烤肉的烹饪方式，就是在一铁盘上进行烤肉，然后用夹子将烤肉翻面或取出，如需分餐就要用剪刀分成多份。

不过，早在西汉初年，这种吃法就已经存在了，甚至还闹出了一桩案子。据张家山汉简《奏谳书》中记载，当时曾有一个办案的官员，其在吃烤肉时吃到了一根头发，不禁想起一宗命案，于是他循着那个头发开始查案。最后，该办案官员将查案结果汇报皇上：臣有诊灸肉具，桑炭甚美，铁卢甚

王华荣：扎根农村育桃李，初心不改谱芳华

文/连瑶瑶



二十多年扎根农村，献身农村小学教育教学，参加工作以来，一直担任语文教师兼班主任，曾多次被评为“上街实验小学最美教师”，她就是“最美教师”——王华荣。

不知道如何定义最美教师，王华荣一直认为她做的都是一名老师应该做的，是任何一位热爱教育事业、有个人追求的老师都认同的事情。作为一名老师要“学高为师，身正为范”，在知识上引领学生，在行为上引导学生，在精神上滋养学生；作为一名老师要不断地学习、充实自我、与时俱进；作为一名老师要始终在教育教学的路上不断探索前行；作为一名老师要真正地关爱学生，立德树人。这是她对自己的要求，也是她在工作中始终牢记的信念追求。

在教科研工作中，作为一名一线老师，她始终致力于在实际教学中发现问题，在实践探索中解决问题。为了弘扬国学经典文化，学校图书馆新添一批《弟子规》，她去借来，人手一本。并不是要求学生熟记古训，而是让学生领悟《弟子规》中传达的做人的道理。因此，王华荣便将《弟子规》融汇于教学中，并申报了《运用国学经典树立学生社会主义核心价值观的研究》郑州市教育科学研究课题。以《弟子规》中的《信》篇为载体，积极开展构建校园诚信体系的研究。不但弘扬和传

播淑女之风，就过来给我们介绍：“含羞丸子”不但外形美观、可口，而且营养丰富，是一道非常受欢迎的传统菜品。这小小的丸子看似简单，做起来却是相当复杂。首先她在原材料的选取上非常讲究：

夏日绵长，让人悠然想起许多欢乐时光。最难忘的还是夜色微醺的傍晚，跟小伙伴们在门前南瓜架下玩耍的快乐时光。

我家前门有一个奶奶搭的花架。南瓜藤一到夏天，便铺满了花架。花架长二米，宽一米，用两个粗壮的木柱架起，再辅以小木条架铺而成，紧挨着一米多高的旧垣墙。奶奶种的南瓜又大又甜。

春天，奶奶把南瓜籽洒入土里，浇水、施肥。没过几天，南瓜苗破土而出，然后四处蔓延。奶奶总会细心地把南瓜藤蔓扶上墙，触角发达的南瓜藤也就顺墙慢爬上了花架。不到深夏，毛绒绒的绿色藤叶爬满了花架，很茂盛。南瓜属葫芦科，一生蔓生草本植物。茎节多须，叶柄粗壮，叶片宽且柔软，茎、柄、叶片都长满了细密的绒毛。南瓜花呈金黄色、喇叭状。花一盛开，迷人清香便把几里外的蜜蜂招来，扇动薄如蝉翼的翅膀嗡嗡忙碌。那时人小，每每看到蜜蜂在南瓜花上飞来飞去，便心疼万分，拉着奶奶的手大叫：“奶奶，花上有虫子，有虫子！”奶奶见了，笑着，说：“这是蜜蜂，它们在采蜜，傻妞。”

那时物质匮乏，吃了上顿没下顿。一日三餐都是自家的蔬菜瓜果下饭，一个月都难得见荤腥。如果遇到年成不好，蔬菜也不够吃。但奶奶有办法，她会在清晨搭个梯子，爬上花架，挑些细嫩的藤尖摘了，剥皮，切碎加红辣椒炒，味道极美了！有时，奶奶也会摘些雄花和长势不好的雌花清炒。

奶奶是信佛的人，她一边念阿弥陀佛，一边摘南瓜花，然后去蕊、去蒂洗净清炒，于是，一碗颜色鲜艳又美味可口佳肴上桌了，这纯天然的菜肴便是一家人的下饭菜！那时大家吃饭很斯文，一海碗南瓜花，就是够一家人吃一餐饭。



奶奶见了，总会一人分几粒，让大家都尝尝。

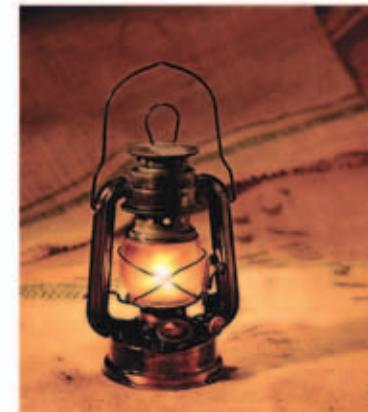
《本草纲目》记载，南瓜性甘平，入脾、胃经。具有补中益气、消炎、止痛、化瘀排脓、解毒杀虫功能、生肝气、益肝血等功效。奶奶说，南瓜含有丰富的胡萝卜素和维生素。既可健脾，预防胃炎，还可防治夜盲症，护肝。

清晨，迎着阳光，花儿特别漂亮。我喜欢和小伙伴在南瓜花架下数花。一朵，二朵，三朵，一个，两个……奶奶看见了，她马上喝住我们齐齐往上指的小手指。奶奶告诉我们，刚成形的小南瓜不能用手指，一指，就活不了。我们吓得赶紧收住手指，藏在身后，心里直念罪过。午间，花架是我们的凉亭，在那里，我们有说不完的悄悄话玩不够的小游戏；傍晚，花架成了我们纳凉嬉耍的好去处。

时光忽逝，我仿佛依然看见那个少年，迎着阳光，仰头站在花架下数花的情景。太阳闪闪发光，微风吹过，叶片像调皮的精灵，肆意把一个个跃动的光斑投到她的身上、肩上、脸上、手上，花影凌乱，香气扑鼻。

煤油灯的光芒

文/寇俊杰



不管是城市还是乡村，如今的夜晚到处灯光璀璨，恰似伟大的新时代繁荣昌盛之景象，看着光影里一张张幸福的笑脸，我不由想起岁月深处的那盏煤油灯，忽闪着如豆的火苗，发出微弱的光芒，几许感慨不由涌上心头……

煤油灯做起来非常简单。在空墨水瓶盖上钻一个比筷子略细的小孔，插上高出瓶盖的一段空铁管做灯芯，灯芯中贯穿一根棉线，一端长长地浸于瓶中煤油里，一端微微露出。点燃了，便有一团懦弱的火苗跃出，在漆黑如墨的世界里洒染出一片光芒，虽然这光芒像月光一样朦胧，像夕阳一样昏黄，但它却伴随着我的童年，照耀着我学习的最初行程。

那时候，煤油灯是家中必备物品，每到夜幕降临，能把乡村从黑暗中剥离开来的，只有透过千家万户里的点点灯光，而能让人们在黑暗里继续学习和劳作的，也只有一

盏煤油灯。那时为了节省煤油，全家只点一盏煤油灯，尽管劣质煤油的火苗有气无力，还吐着黑烟，但它毕竟给我们打开了一片光明之地，借着微弱的灯光，母亲纺线纳鞋，刷碗洗衣，我和姐姐看书写字、玩耍游戏，父亲则剥玉米花生，或修理农具。特别是冬天，长夜漫漫，屋外凄冷，每天晚上“嚓”的一声，火柴点亮煤油灯的声响像是升腾的一个信念，把一个个清苦而又执着的夜晚拉扯得很长很长，把一个个寒冷而又温馨的画面镌刻得很深很深……

初中的时候，学校要上晚自习。天黑时，同学们就把桌斗里、窗台上的煤油灯小心翼翼地端到课桌上，谁先划着火柴，谁就像火炬一样陆续点燃。“星星之火，可以燎原”，不一会儿，整个教室里星光闪烁。为了节省煤油，有些同学就借光学习。同桌互趁，前后共用，在桔红色的灯光里，同学们的学习热情空前高涨，仿佛不用功就对不起煤油，我们一起学习，一起进步。背书时，你背我听，我背你听；做题时，你不会问我，我不会问你。煤油灯的光线虽然有限，但同学们的学习劲头无穷；教室里的空间虽然狭小，但同学们的梦想翅膀高远。初中三年，煤油灯不但驱除了我们生活中的黑暗，更驱除了我们思想上的无知，它是我们青春期的见证者，更是我们成长期的助威者。

如今，煤油灯早已远离了我们的视野，孩子们只有在民俗博物馆里才能见到它的身影了，取而代之的是各种各样、造型美观的水晶灯、LED灯，色彩缤纷、功能多样，不但能照明，更扮靓了我们的生活。新中国成立七十年来，我们的灯光越来越明亮了，我们的生活越来越幸福了，我们的时代越来越伟大了！

小的衣服拿到学校，经过她整理和打包，等周五他爸爸来接时交给他带回家。

2016年12月31日下午，那是一个寒冷的星期三下午，第二天就是新年元旦了。别的家长收到元旦放假接孩子的短信，都早早地来到学校陆陆续续地接走了自己的孩子。天慢慢暗了下来，整个学校只剩下王华荣和柴浩源，孩子爸爸电话关机，妈妈没有手机，始终无法联系上。她决定送孩子回家。可是由于房子拆迁，他们家刚在别村租了房，孩子本人也不知道村名和地址。她只好根据孩子似是而非的描述边听边猜边想着是荥阳的北周村。她骑着电动车带着柴浩源走在漆黑的、坑坑洼洼的乡间旧公路上，孩子坐在后面口齿不清地说着“这儿也不像我家”，“我也不知道我家搬哪儿了”。包里的手机却在不停地响着：“妈妈，你几点钟回来？我都饿了。”“妈妈，我和爸爸都做好了饭菜，就等你回来了。”“妈妈，菜都凉了，你怎么还不回来和我们一起吃团圆饭？难道你忘了今天是什么日子吗？”王华荣的回答只有一句话：

“你们先吃，别等我，我把柴浩源送回家，这样我才能放心回家。”经过几个小时东摸西找，终于把孩子送到家了。虽然她的电动车电量耗尽，但是当时身体疲惫的她，心里却是无比的轻松……

这是王华荣老师平凡的工作日常，相信也是许多老师的日常。用师德、师爱陪伴和滋养学生，像青草一样朴素，像小花一样美好，像流水一样自然而然，像阳光一样无处不在。心底坚定了这样的信念：一心为学生，一心为农村教育，一生为教师。



农历七月初七是七夕节，又称乞巧节。七夕节是我国最具浪漫色彩的传统节日，也被认为是“中国情人节。”品读诗词中的七夕节，令人别有一番感悟。

早在汉代，《古诗十九首》中就有《迢迢牵牛星》：“迢迢牵牛星，皎皎河汉女。纤纤擢素手，札札弄机杼。终日不成章，泣涕零如雨。”诗人在七夕之夜仰望天空，看到牵牛星与织女星是那样的遥远，又是那样的明亮。为了这每年一次的相会，织女整天举起素白纤细的双手，忙碌在织机旁。七夕在即，劳累了一年的织女，终日想着夫君，已经织不成经纬纹理了，思念之情化作泪雨悄然落下。一个饱含离愁的少妇形象若跃然纸上。

晋人王鉴《七夕观织女诗》里写道：“牵牛悲宿馆，织女悼离家。一稔期一宵，此期良可嘉。”意思是：牛郎为了相会，在异乡的馆舍里已泣不成声了，而织女也同样悲伤欲绝地离家赶去相会。诗人不禁感叹道：每当七夕来临之时，一年一熟的谷物开始成熟啦。这个时候，可谓吉时良辰，完全可以喜奖勉励了。

到了唐代，更多的诗人都对这个远古流传的七夕节吟诵感慨。唐人沈口期的《七夕》这样写道：“秋近雁行稀，天高鹤夜飞。妆成应懒织，今夕渡河归。”这首诗充满了浪漫快乐的色彩，描述了这样一个情景：秋日很近了，天上的大雁过往稀少。天高云淡，夜风轻轻，喜鹊乘着月色飞向天河，开始架桥。美丽的织女已经停梭而化妆，等待美好时刻的到来，与夫君牛郎相会。

在宋代，李清照在《行香子·七夕》的词中写道：“星桥鹊驾，经年才见，想离情、别恨难穷。牵牛织女，莫是离中。甚蛩儿晴，蛩儿雨，蛩儿风。”写出了自己夫妻分离，举目无亲的凄凉景象，天上的牛郎织女尚能聚首，而人间的恩爱夫妻，此刻犹两地分离。浓重的离情别绪，以及对时局的忧患交融在一起，凄婉动人。

到了清朝，文学家姚燮的《韩庄闸舟中七夕》写道：“木兰桨子藕花乡，唱罢厅红夜气凉。烟外柳丝湖外水，山眉澹碧月眉黄。”他对牛郎织女那感人而悲凉的爱情避而不写，而是着笔于七夕之夜的景色描写，可见匠心独运；同样，清人纳兰性德的《台城路·塞外七夕》有声有色地写道：“人间别离无数。向瓜果筵前，碧天凝伫。连理千花，相思一叶，毕竟风何处？”他写的是清朝民间，人们在七夕之夜将瓜果摆放在庭中以乞巧的习俗。

于平平仄仄的诗词中品读七夕，让我们对这个千古流传的节日有了更深刻的认识，也对爱情有了更深的认识。