



柿糠炒面

□李 健

同学小风在微信群里晒老家秋天的柿子，一个个红彤彤的牛心柿子挂在落了叶的枝头，甚是喜人。说起这诱人的烘柿子，不由得想起从前捏柿糠、吃炒面的往事来……

立冬过后，到摘柿子的时候，奶奶总习惯把硬柿子、烂柿子、软柿子分拣开来，分别装进不同的箩筐和盆子里运回院子。硬柿子去皮做柿饼、切柿瓣；摔破的烂柿子吊在缸上酿醋；熟透的软烘柿子，则用来和谷糠捏柿粿，做成柿糠炒面。

软烘柿与碾谷子筛出的二茬秕谷糠搅拌均匀，拍成一个个巴掌大的小饼，摆放在石板上或大荆筐里，任由太阳和秋风把朝阳的一面一点点晾晒风干。过个六七天，再逐个翻转晾晒另一面，直到拿起时能发出“哗哗”的脆响，这柿糠就算彻底晒干了。

到了农历腊月，把柿糠掰碎，捞出里面的柿核，放进黑黢黢的铁锅里，架在土煤火灶上，点起柴火焙炒。火苗轻轻舔着锅底，把一阵强似一阵的热量传给柿糠，此时火势要拿捏得当——太大容易炒糊，磨出的柿糠面会带焦味；太小温度不够，炒不熟的柿糠吃了容易闹肚子。开火后，得不停地搅动柿糠，让每一块都均匀受热，如此循环往复。随手拿起一片放进嘴里一咬，若能发出“咔嚓”的酥脆声响，就说明柿糠已经炕熟了。

腊月里最冷的那些天，才把装在粮缸里的柿糠挖出来，放在石磨上推碾。天越冷，柿糠越干，磨出的柿糠面也就越细腻。经过两三遍研磨，再用箩筛过，甜丝丝的柿糠炒面便会簌簌落下。这炒面，

既能用水搅拌了吃，也能用来烙馍馍当饭吃。

奶奶常说：“柿糠面吃着怪甜，却不好下咽，顶多只能充饥，没多大营养。‘一口甜面一口水，不出半月瘦成鬼’，就是说它呢！”可就是这不起眼的柿糠面，在物资匮乏的困难年月里，不知成了多少人赖以生存的口粮。

后来生活渐渐有了转机，再磨柿糠炒面时，奶奶总会兑上二升没炸花的玉米“哑巴豆”。磨子一转，阵阵香气扑面而来，我忍不住抓起哑巴豆就往嘴里丢。所以那时候，一听说要推磨磨炒面，我跑得比谁都快！

磨好的柿糠炒面，会装进一个小口罐子里。冬天上学，我总爱抓一把揣进棉衣口袋当小吃。同桌海军鼻子最灵，一双馋样的眼睛扫过来，我便心领神会，捏上一撮放进他手心。这炒面可不能张大嘴猛吃，得闭住气轻轻一抿，不然一口气能把柿糠炒面吹得满脸挂霜，呛得人“咔咔”直咳嗽——这便是童年最清晰的吃柿糠炒面的记忆。

最朴素的食材，往往采用最简单的烹饪方法。随着美丽乡村建设的不断推进，人们对“乡愁”的怀念愈发浓烈，远去的柿糠炒面也重返农家乐，成了乡村游里供人尝鲜的特色美食。只不过如今的柿糠炒面，早已没了秕谷的踪影，清一色的炒黄豆成了主角，磨出的炒面吃起来香甜可口，让人没齿难忘。

又是一年返乡时，回望故乡，满树红红的诱人柿子挂在苍劲的树枝上随风摇晃，仿佛在感恩滋养它的大地；而柿糠炒面，也成了岁月里一段甜蜜又复杂的生活印记，深深镌刻在记忆深处。



分享朋友圈

□杨应和

我每有文章发表在报刊上，就会分享至微信朋友圈。有人说我得瑟，劝我低调点；有人给我点赞并留言；有人视如敝屣。而我认为，有些东西，如小草一样，需要置于阳光之下，才能茁壮成长。我的地盘我做主，我一如既往地把自己的小成就发在朋友圈里。

朋友圈记录了自己辛苦写作的旅程。半年下来，翻看朋友圈，重温的不仅是一篇篇文章，还是一段段夜深人静、孜孜不倦的学习过程，更是积极向上、不断追求的精神轨迹。

正如张岱在《陶庵梦忆》中所言：“人无癖不可与交，以其无深情也”，意指缺乏个人癖好者难以深交，因其对事物缺乏真挚情感。喜欢读书与写作，算是一种高雅的癖好。现实生活中，我想了解一个人的时候，总问他有什么喜好。这似乎与张岱的识人观不谋而合。

分享朋友圈，在探讨中，还可以结实志趣相投的朋友。有一次，一个初相识的朋友，对我发在朋友圈里的《乱世中的长寿秘码》一文提出一个问题。他说，陆游也喜欢喝酒，适量喝酒也有益健康吧。“一饮五百年，一醉三千秋”“觥船那待清歌劝，酒到愁边量自增”，这些诗句都反映了陆游喜爱喝酒的习性。于是，我们成为了无话不谈的知己。

读书与写作给我们带来快乐、满足和期待，也是心灵上一种无可替代的存在。虽然乐趣无穷，但也是一段苦旅，精神上需要相互鼓励。一次，一个朋友问我，“你的朋友圈好长时间没有更新了”。我心为之一颤，想不到，除了父母外，还有另外的人一直默默地关注着我的朋友圈。这更加坚定了我读书写作的动力。犹记得，那段时间是我人生的低谷期。我四处忙着找工作，心境难以平静，根本没有心思读书、写作。当我到了新的单位，适应之后，我立马恢复了读书、写作的习惯。

韩愈说过：“道之所存，师之所存也。吾从而师之。”当我被人阅读时，我也阅读着别人。在翻阅一些文友的朋友圈，被那些高质量有品位的文章深深折服，与这些思想精英和高级灵魂的相识、相知、相交，真是人生幸事。

分享朋友圈，是在喧嚣的世界中，给自己留下一方静谧天地。它记录着我的努力和坚持，鞭策着我不断前进的同时，也让我遇到许多志同道合的文友，彼此在文字中汲取力量。如一坛梅子酒，时间的沉淀，褪去了当初的青涩，最终酝酿出人生独特的滋味。

南瓜当饭

□张君燕

在北方乡下，南瓜是一种很常见的植物。南瓜极易成活，无须专门的土地，也无须特别照看，只需随手在房前屋后的边角空地丢下几粒种子，偶尔浇几次水，它就会悄无声息地伸枝展叶，将一片浓绿铺满大地。等人们察觉到它的存在时，在它宽大碧绿的叶子下面已经孕育了一个个喜人的果实。

李时珍在《本草纲目》中说：“其（南瓜）子如冬瓜子，其肉厚色黄，不可生食，惟去皮瓤漚，味如山药，同猪肉煮食更良，亦可蜜煎。”我不知道奶奶有没有看过古籍，但对于南瓜的各种吃法，奶奶谙熟于心。或者说，古籍原本就是人民群众智慧的记录，正所谓艺术来源于生活。

奶奶有时把南瓜蒸来吃，蒸熟的南瓜香糯可口、细软绵密，有冰激凌一般的口感。要是能撒上一点白糖，那就更是锦上添花了。更多的时候，奶奶会把南瓜切成小块，与粥一起同煮。加了南瓜的粥更加浓稠，色泽更加金黄，味道也更加甘甜。在我们当地，南瓜粥经常作为婴儿的第一口辅食。老人们说，南瓜营养丰富，而且可以帮助消化，孩子吃了身体好，还不容易积食。

奶奶把取出来的南瓜籽顺手放在灶台上，到了后晌，南瓜籽早已被烤干，甚至已经微微发黄。咬开外壳，南瓜籽焦香脆爽，如同一颗颗小烟花在舌尖绽放，比葵花籽还要香上很多倍。如果有闲暇，奶奶把积攒的足够多的南瓜籽一起放在铁锅里炒，加了八角和盐的南瓜籽吃起来更香。那些小小的南瓜籽成就了我們童年里的无数个快乐。

经霜后的南瓜，像一位历经沧桑的老人，变得温和绵软。曾经略显张扬的绿色，此刻也变成了黄色，彰显着一种低调的成熟和稳重。此时的南瓜不论是单吃，还是用来煮粥或煮肉，味道都极好。《北墅抱翁录》中说：“南瓜愈老愈佳，宜用子瞻煮黄州猪肉之法，少水缓火，蒸令极熟，味甘腻，且极香。”其中，“子瞻煮黄州猪肉”说的就是苏东坡制作东坡肉的方法。有美食家苏东坡为之背书，老南瓜之魅力可见一斑。

其实，不仅南瓜好吃，南瓜的叶子和花也都是人们餐桌上的美味。初夏时节，掐了南瓜藤上的嫩尖儿，用大蒜和醋凉拌了吃，爽口解暑又开胃。我曾见一手巧的朋友，将南瓜花里的心和须去掉之后，裹了薄薄的淀粉后过油，炸过的南瓜花依然保持着原先的形状，但口感酥脆，大快朵颐之时竟觉寻常的人间烟火带了几分仙气儿。

一日闲翻书，看到“老树画画”的一首打油诗：少时遭遇饥荒，积累一些经验。空地多种南瓜，冬春可以当饭。我虽未遭遇饥荒，但对南瓜的认可不打折扣。南瓜当饭，简直是人间乐事！

本版来稿请发至邮箱：
jzwbxq@163.com
(请注明姓名、电话及具体地址)