



有滋有味

“铁牛厨房”，我的“快乐工坊”

我乳名铁牛，笔名铁牛，故厨房就称“铁牛厨房”。

退休4年有余，“铁牛厨房”成了我退休生活的“快乐工坊”。一年四季一日三餐几乎都在“快乐工坊”里诞生。

只要人在无锡，每周三次送母亲的菜点，都在早晨的工坊用心烹饪。考虑到母亲没了牙齿，我把菜点煮得软烂。母亲爱吃鱼，我就将煮熟或红烧的鱼仔细去刺，或做成鲜嫩的鱼丸。为了给母亲换换口味，我们包荠菜馄饨，让她拌着糖醋吃；有时煮上一碗烂糊面，熬上一锅皮蛋瘦肉粥；像百合、山药、莲子、白木耳、山芋这些常年吃的点心，都会煮烂打成泥，再加点半蜜搅拌均匀。食用前，由护理阿姨用微波炉加热。

平常两人在家，我与爱人也认真做好一日三餐，湖鲜鱼类如白鱼、石鲫鱼、白丝鱼等以清蒸为主吃个原汁原味，河鳗、鳊鱼等以老烧为主激发其鲜美入味，鲫鱼、黑鱼等以熬

汤为主吃出营养与美味，荤条鱼、鲢鳊鱼等以油爆为主吃出脆香。

水煮河虾，最简单的做法就是放盐料酒与葱姜，也是最营养可口的吃法。追求重口味，可油爆椒盐或煸炒后放葱油、酱油、葱姜和糖焖烧。

蔬菜以时令为宜，爆炒吃的是口感，但偏油腻不利健康，只能偶尔食之。如最平常不过的炒青菜，喷少许橄榄油，蒜泥煸香后放入青菜爆炒，加少许盐与猪油，低盐而不失清香口感。豆腐蒸毛豆、雪菜炒冬笋、红烧萝卜、香菜粉皮等以低油低盐为宜；菌类植物煲汤为主，宜与禽类或牛猪骨加火腿煲成一锅鲜。

红烧东坡肉、鸭卷鲜扣碗，是“铁牛厨房”的两道年菜，我坚持做了近20年。退休后更有充足的时间泡在厨房，用心而有仪式感地烹饪之。而两道年菜除了自己家过年祭祖与招待亲友外，重头戏是作为自制的年礼赠送亲友。

节假日或周末，时常会设家宴

与亲友小聚。“铁牛厨房”真正成了集体食客们的快乐工坊。一起商量实惠时鲜的菜单、采购与洗捡。我负责切配与烹饪，端菜、洗刷、整理由食客们帮忙完成。

“铁牛厨房”有时会移至同学周末聚会的私人厨房，我主打湖鲜席，同学集体裹馄饨；年前马山农家乐，在农家灶台上，女同学烧柴火，我烧两大锅东坡肉，摊皮做几十卷鸭卷鲜，另一位明石同学做两条青鱼量的油爆鱼。AA制结账，同学们人手一份集体创作的年味。

“铁牛厨房”有时还会移师好友的工厂食堂，按主人的要求，设计菜单、采购主要食材、切配烹饪独立完成。食客们的光盘是“坊主”的最大快乐。

其实“铁牛厨房”的秘密，说有没有。虚心学习、科学搭配、用心烹饪，肯下功夫、勤于实战。这亦是“快乐工坊”的快乐所在。

（许铁军）

我想

我想是你春天刚新生的嫩芽，
我想是你秋风中萧萧的飞叶，
我想是你怀抱里的松下风，
我想是你梦中的回风雪，
我想与你相望，我想是，
每天映入你林间最后的晚霞，
直到我化成石，
我会融进你的巍峨。

我想是你风吹两岸渐浓的绿汀，
我想是你冰封千里不动的冰坨，
我想是你涓涓流水中的落红，
我想是你转瞬即逝里的泡沫，
我想随你漂泊，我想是，
每天照进你波底最初的月色，
直到我化成水，
我将汇入你的长河。

我想是你远行路上的车辙，
我想是你驿站深夜的烛火，
我想是你思乡时的窗前月，
我想是你抵达后的一首歌，
我想和你吟哦，我想是，
每天飘在你身旁最美的云朵，
直到我化成雨，
我要洒向你的世界。

（董一哲）

父亲的阅兵情结

“今年9月3日，又要阅兵了！”父亲听到消息格外兴奋，向我解释什么是徒步方队、装备方队和空中梯队。

父亲曾亲身参与过阅兵，这是他一生的荣耀。1949年秋，父亲成为一名军校学员。1952年，他所在的高级工兵学校被选入国庆阅兵方队。阅兵前数月，父亲和战友们在“阅兵村”艰苦训练，每一个动作都力求精准、完美。他们吃大锅饭，睡大通铺，条件虽艰苦，却从未抱怨，相互鼓励，共同面对挑战。正是这份团结和坚韧，让他们在阅兵当天以最佳状态走过天安门。

阅兵结束后，父亲回到军校继续学习，后考入解放军军事工程学院（哈军工），毕业后留校任教，并在多个工程兵技术装备研究所工作，直至退役。在研究所，他带领团队攻克了多项装备研发难题，为国防建设贡献力量。

2015年9月3日，纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年阅兵式，在北京天安门广场隆重举行。坐在电视机前看着阅兵式，父亲眼中闪烁着自豪。他说，阅兵不仅展示军人风采，更是对国家和人民的承诺。

（熊涛）

岁月有痕

中学同学小林，喜欢钓鱼。一到周末就往外跑，每次都小有收获。野生杂鱼熬汤，太美味了。小林第一锅熬制的浓汤，必定端给父母。他们夫妻俩喝第二次熬出来的汤，寡淡一点。我有些好奇：为什么第一锅先给父母？后来，小林给了我一个很书面的回答：没有父母，我们可能什么都不是，父母在，便有挂念，故始终当以佳品敬奉。

朋友子樾的千儿子在部队服役。部队每到节假日，可以使用半个小时手机，第一个电话，他总是先打给干妈。没有血缘关系，何以如此亲近？原来，在那小子的青春叛逆期，子樾曾经耐心地引导过航、热心地引过路……

生活中有着太多这样的“第一”。“第一”里有牵挂，“第一”里有感恩，“第一”里有传承。人心最本真的温柔，就藏在那些无须刻意权衡的“第一选择”里。

（周云龙）

夏日钓趣

夜钓，是个不错的选择。夏季天气炎热，白天鱼儿没有觅食的欲望，而且白天太阳的暴晒，也让许多钓友难以消受。所以晚上出来钓鱼，只要方法得当，一般会有不错的收获。相比白天钓鱼，夜钓的准备工作要做得更充分。因为夜晚光线暗，照明问题就要解决好。有经验的钓友一般准备两个灯，一个是头灯，主要用于装饵、摘钩、遛鱼、解线结等照明；二是光线较强的灯，可以用来照路、选钓点、照不明物体等。不过鱼儿在夜晚对光线特别敏感，钓到大鱼的时候，一定不要急着开灯，一定要将鱼遛得没有力气的时候，再开灯照鱼。

选好了垂钓的水域，我首先把鱼桩插入靠近河水的地方，将3根鱼竿牢牢地斜插在河岸上，再把鱼竿上的鱼线用力拉下使鱼竿弯成弓形，接着将鱼线轻轻卡在鱼桩档子上，然后将鱼钩穿上蚯蚓或其他诱饵坠入河底。

夜钓最有趣的要数鱼儿上钩、出水到捧鱼进桶这段时光。不过，这样的乐趣不是容易享受得到的，它至少需要两大功夫：一是耐心专心，要两眼紧盯水面上的浮子，长时间守候；二是起竿及时，浮子在什么样的情况下起竿，非常讲究，早了迟了都会空喜欢。

“哗啦、哗啦……”一阵水花声响，这是我钓到的鱼。捧上手一摸：大头、无鳞、滑溜溜，尾巴长长的，又是一条鲢鱼。黑夜里，我费了好大的劲才卸下钩来。这种鱼最爱吃粗粗大大的蚯蚓，正好隐蔽钩端的弯曲与倒刺。也有鱼拖上岸后怎么也卸不下钩的，遇到此种情况，只好连鱼带线放进桶里回家再处理。

渐渐地，朦胧中听到远处农舍传来鸡鸣声，东方已呈现出一片鱼肚白。我抓紧收竿遛鱼，把那些鲫鱼、鲤鱼、鲢鱼一一逮进鱼篓之中。

朝霞满天，天已大亮，我提着满满一篓鲜鱼，精神抖擞地回家。每到夏季，我家便鲜鱼不断。

（郁建民）



瑜伽老少皆宜，并且不受场地时间的限制，利用零星的空余时间就能练习，现在爱上这项运动的人士越来越多。身穿白色运动服的“加人”们在向日葵海中尽情展示，S型的花径配上花海瑜伽使人心旷神怡。

（刘国选 摄）

“桃花源”里诗画配

自己居所紧贴风景如画的惠山国家森林公园，离家不远就是国家5A级景区鼋头渚、文化底蕴深厚的惠山古镇、赏梅胜地梅园，附近还有梁溪河十里画廊等。出门即是美景，简直就是现成的颐养天年的“桃花源”！

于是，我与夫人商量，共同在微信上开设一个名为“身边的风景（诗画配）”的专栏，她负责摄影，我来配诗，与亲朋好友们互动、共享这份美好。然而，夫人却建议我先学会手机摄影，再自己配诗。她认为手机摄影并不难，比写文章更容易上手，只要记住简单的操作顺序，用手指轻轻一点，就能捕捉到想要的画面。甚至我十岁的孙女容容也表示愿意教我。此外，夫人还建议我向摄影艺术造诣颇深的至交好友卫国、盘生、剑平请教，他们都是国家级或省级摄影艺术协会的会员，摄影佳作常见诸国内外专业媒体。

我采纳了夫人的建议，立即行动起来。两年多来，我不断向良师益友求教手机摄影艺术，并学以致用，在微信上开设了“身边的风景（诗画配）”专栏。每天晨练时，我都会

前往各个景点，随手拍摄下美丽的瞬间，并即兴配上小诗。到目前为止，我已经拍摄了八百多个美丽瞬间，并创作了百余首配诗。

这些诗作虽然都是习作，但效果却相当不错。例如，我拍摄了梁溪河十里画廊中绿荫间的朝阳，并配诗道：“朝阳躲入绿荫间，半遮半掩羞花颜。老朽瞬间变少年，心醉神迷忆初恋。”在重阳节，我拍摄了梁溪河畔的秋日景色，并赋诗：“晨练梁溪升朝阳，辉映绿水成重阳。重阳时节摄重阳，重阳染美两鬓霜。”还有游览烟雨太湖中的渤公岛景区、锡惠公园的菊花展、惠山古镇春晚景点映月里等，我都用诗歌记录下了这些美好的瞬间。

当夫人拍摄的美照更胜一筹时，我当然绝对不会放过这难得的机会，即兴配上这样的小诗：“老婆胜景精心拍，老夫神系诗意美。桃花源里诗画配，神仙伴侣下凡来。”这样的诗画配，使我与夫人的晚年生活，常常陶醉在这片美景与诗意之中。

（廖国平）

说走就走

宜兴游“出圈”啦！

“老友结伴乡村游”，不出省，不跨国，身体没累着，美景没少看，这种出游方式越来越受到老者们青睐。

日前，六十来岁的妹妹妹夫与七十岁开外的我们老夫妻俩搭档“自驾一日游”，两家四口、总共267岁的“老年团”里，妹夫任司机，我们当乘客，按照事先做下的游点攻略线路，一起到友邻宜兴市游走观景。沿途上林林总总的旅游景点中，我们首站选取了善卷洞风景区。

善卷洞是著名的石灰岩溶洞景区，素有“海内奇观”之誉。整个景区上、中、下、水四洞，洞洞奇异且相通。其中，下洞洞外有一个6米多高的陡坎，大雨过后，飞瀑流水直泻悬崖壑底，形成瀑布，因此又被誉为“瀑布洞”。当日虽无大雨滂沱下的洪水巨流，但这里山体的暗河水量充沛，足以使瀑布“飞流直下”，“哗哗”的声浪咆哮一般。

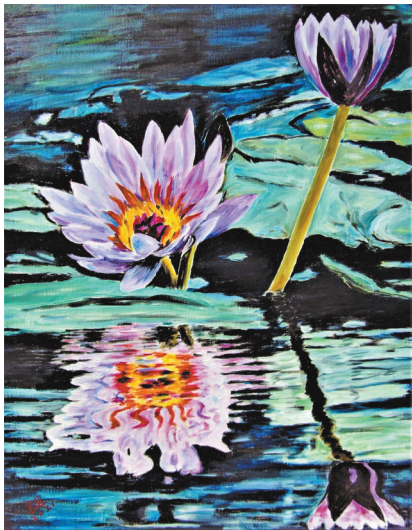
万古善卷洞，千年梁祝情。当年祝英台他乡学成回故里，留下“英台读书亭”“英台

琴楼”“英台观鱼台”等美好故事。我们从悠长曲折、深宫似的溶洞中“游转”出来，到达祝英台观鱼台一溜景点趣游逗留。

驻足景点，居然被英台琴楼下的池中鱼、景中鸽所吸引。脚下，漂亮的锦鲤成群结队，悠哉游哉，嬉戏于池；身旁，轻盈的飞奴三三两两，忽近忽远，陪伴身边。旖旎风光雅兴起，分享美景随心来。游兴浓浓的妹妹妹夫立马要与地球那头的儿子儿媳分享风光快意。夫妇俩各自的手机视频，几乎同时联通了远在大洋彼岸加州的外甥夫妇，开启了一场“跨国美景推介”、沉浸式“直播”互动，两代人共享着“英台读书亭”等美景，时不时地插播我们一行人在善卷洞游玩风光的实录，俨然就是一场美好的乡村游“出圈”记。

外甥他们在画面里飞来一句：“回去我们一定要到此一游！”似乎我们的精彩游历，为异域彼岸的外甥夫妇归国游程预设了一处打卡点。

（涂俊明）



暗香(油画) 徐宜超

投稿邮箱：wxrbylzk@126.com