

情趣·健康桥

春来菜薹香

| 王金大 文 |

春风给大地带来了温度，菜薹就开始蠢蠢欲动。

春分时节，菜叶攒着墨绿，菜薹含着花苞，一个劲儿往上蹿。这时候的菜薹，最嫩，最宜人，是餐桌上的佳品。

清晨，在乡村田野里行走，绿油油的菜田里，各种蔬菜含着花苞，带着露珠，竞相抽薹，嫩嫩的菜薹，掐一些下来，回家洗干净，切成段，焯水。焯水时最好滴几滴芝麻油，加些盐，这样菜薹颜色更绿。焯水后的菜薹，装入白瓷盘中，犹如一幅水彩画，真正的秀色可餐。

菜薹有多种吃法：清炒菜薹，素油在锅里加热后，加些蒜泥，然后菜薹下锅，“刺拉刺拉”的声音和扑鼻的香味，会使您的食欲感倍增；也可以用荤油清炒，白嫩嫩的猪油在锅里化开，放入拍碎的蒜瓣炸一下，

然后菜薹下锅翻炒，加佐料，清炒能促发它的滋味，更加爽脆可口。咸肉菜薹，咸肉切成薄片下锅熬，热油生出烟雾，将菜薹下锅与肉片同炒，加入佐料，很快，满屋都是香味，这样炒出来的菜薹，最能下饭。菜薹蚌肉汤，掐来新鲜菜薹，洗干净，切成条，焯水，剖开蚌壳，取出蚌肉，去杂，加些许盐洗净，切块，猪肉下锅熬出油，蚌肉入锅翻炒，也可以加些笋片，加水煮，蚌肉烂时加入佐料，然后将菜薹下锅，菜薹与蚌肉在锅里颠倒浮沉，香气在屋里飘散，吸上几口，唾液欲滴，菜薹熟，蚌肉烂，汤鲜无比，起锅上桌，色香味俱佳，吃了还想吃。这里特别提醒，不能盖锅，盖锅的菜薹容易泛黄，菜色就输了许多。

有些人家，喜欢虾仁菜薹一起炒，也有的喜欢用香肠与

菜薹一起炒，还有一种吃法，将菜薹撕去皮，与蘑菇一起炒着吃，菜薹绿，蘑菇白，食味佳，无论怎样吃，应该都不错。

父亲的菜园里，种着各式各样的蔬菜，春天里，温度升高，蔬菜争先恐后地抽薹，我们掐来菜薹变着法子做着吃。这菜薹还真贱，越掐它抽得越多越快，掐也掐不完，就像个打不败的人。有时菜薹掐多了，一顿两顿吃不了，就用保鲜膜包裹，放进冰箱里，过一两天拿出来，明显老了，颜色显黄，味道也缺乏鲜嫩感。

其实，菜薹是不能持久的，鲜嫩期不过十几天，在苏南地区，农历二月中下旬，是吃菜薹的最佳期。春日里的菜薹现掐现吃，鲜嫩多汁，滋味回甘，美味既不可多得，也不能持久，错过了时节得等到来年。

家庭·广瑞路

七星馄饨

| 陶晓菲 文 |

天色渐暗，踏着夕阳下班回到家中，妈妈急忙把灶台上的水烧开了，下了十几个馄饨进去。那煮馄饨的水满满地盛了一锅，因了面粉的缘故，有些泛白，冒着咕嘟的泡泡，升起蒸腾的热气。一个个滚圆的馄饨在沸水中自由地翻跃着，妈妈又随意地往锅中撒入了两勺盐，防止粘锅，再加入了些许冷水，让原本翻滚的汤水略微平寂下来，等上片刻，待水再煮开时，馄饨便可盛起来了。

小时候，总觉得天底下的馄饨只有一种，那便是家里包的。可是，后来吃过红油鲜艳的抄手、鲜香肥美的云吞后，方知道馄饨原有这么多的“兄弟姐妹”，不过最合我口味的还是家中的那一口朴素味道。每逢过年过节，特别是大年初一，爸妈便会去面皮店“摇”两斤馄饨皮，去菜场上“摇”几斤猪肉，再加上外公送来的地里自家种的菜，细细剁碎了拌在一起，加入油盐酱糖和生姜碎末，搅和搅和，就是发着诱人香气的馄饨馅了。

到了包馄饨的环节，就是全家人上场的节目。不过，还需要先端来一碗清水，放在桌前，再拿来一个竹编筛子置在旁边，馄饨馅的碗里留着几双筷子，万事俱备，才可动工。包馄饨的第一步，是把轻薄柔软的馄饨皮平摊在掌心，有时候因为是刚刚从面皮店拿回来的缘故，面皮还存留着温热的热，让其揉捏起来多了些许便利。摊平的馄饨皮四面要涂抹上一圈清水，为的是包得更加紧实，防止馄饨熟了之后汁水流溢出来，减了鲜味，接着夹上一筷子的馄饨馅，放在中央的位置上，然后再将馄饨皮对折翻转，紧紧地两角往里一拗捏紧，一只形如银锭般的馄饨就包好了。爸妈的动作总是熟练而有序，不出一刻，馄饨就能包好几排，等着下锅。

《都门杂咏》中记载说：“包得馄饨味胜常，馅融春韭嚼来香。清汤润物休嫌淡，咽后方知滋味长。”出锅的馄饨热腾腾的，散着微微的香味，挖上一点猪油，任热汤将其溶解得只剩下几圈喷香的油层，再浇上一点镇江的香醋，馄饨就是家最温馨的记忆。

今日的馄饨嘛，才知道与平日吃的不太一样，多了几味素的馅料，除去了荤腥的肉，凑成了一盆“七星馄饨”。“七星馄饨”多在月半之前吃，寓意着“过关桥，加星宿”，是祈福辟邪的馄饨，所以小时候常在开学前会吃上一遭。不过之前只有吃的份数，未去深究“七星馄饨”的由来，听了音只以为是“七心馄饨”，为的是我多长点“心”，现在看来，这种理解是有偏差的，但又莫名契合了“七星馄饨”那原本求得“吉祥如意，幸福安康”的寓意。当我再追问妈妈“七星馄饨”的历史时，妈妈也竟是不知，不过是老一辈传下来的习俗，我又去网上深究，却也是寥寥的资料。算了，不如好好吃这一口馄饨罢，珍惜这口口相传的美好祝愿。

今日吃的“七星馄饨”有这七味：鲜香娇嫩的草头、微涩清甜的荠菜、滑润软糯的香菇、爽朗干净的青菜、醇厚甘滋的菠菜以及硬中带韧的豆腐干和被成为“如意菜”的豆芽菜。咬上一口，汁水从薄得近乎透明的馄饨皮中淌了出来，溢向唇齿之间，香味逐渐铺漫开来，又因了这七种的馄饨馅，各种鲜香糅杂在一起，你挨我，我挤你，给了口腔一场绚烂多彩的盛宴。

我走来走去，吃过许多的滋味，却觉得这一口才最是合心。

语丝·五里湖

青绿间的碎碎念

| 方子春 文 |

我虽然是梨园子弟，自身又一生从事文艺工作，却不喜欢多人的聚会，尽量不参加各种吃吃喝喝，连停机饭之类的聚餐也能躲就躲。我不爱串门，有事找人就叫到门口说事，很少进人家。所以在单位里住了近20年，谁家住哪儿我一概不知。一般长舌妇的事很少发生在我身上，大不了被人说句“格色”“孤芳自赏，鹤立鸡群”之类的话，我也就当没听见。为此没少得罪好心的朋友。我这种“升米恩，斗米仇”的生活原则有人欣赏也有人嗤之以鼻。我倒是活得轻松。

自从来到宜兴后，我们变了，变化还挺大。我们雅达是个大家庭，这里除了山好水好环境好，来自五湖四海的业主之间，初次相见谁与谁都不认识。人类是群居动物，大家怀着一颗友好的心交往起来，渐渐地成了熟络的好邻居。

我们刚搬来时的一天，我独自坐在溪水边小憩，远远地看见一男一女向这里走来，本以为他们也是散步的并没在意。只见二人走到我身边，男士开口说道：“你好，你是业主吗？我俩是兄妹，来找你的。”“啊？找我？有事吗？”我反问道：“有，你住松下吧，我们住别的小区，昨天来这边走走，觉得我买的小区不如松下好。昨天看到你坐这，就想和你聊聊，去你家看看。”我脑子里警惕地飞快转着，面有难色地笑一笑回答：“我家有点乱……”他自来熟地打断我：“没事，就是去看看这房住人后是否真舒服……”看着面前这两位不像坏人，我也不好拒人于千里了，竟然鬼使神差，好似真是天下无贼般的，带两陌生人向家的方向走去。也许是平日过于清

静，我一路话密，还有问必答，像被下了迷魂药似的。

先生开门，见我带人回来，先是一愣，待我说明情况，他也热情接待，屋里屋外犄角旮旯，连卫生间厨房晾台也全介绍了。男士说话高声大嗓，气度不凡，我们聊着，他们仔细看着房间里的各种功能。通过聊天才知道，这哥哥是某大企业的老总，为性格内向的妹妹和母亲买房把关来了。看完说完，二位离去好似带走了一阵风，我家又回到往日的安静。

听售楼处的朋友后来说，这位哥哥第二天就去了售楼处要求把他先前买的房子换成松下的，好像还想买我住的楼成为邻居，可惜我这楼早满了，他们又去看了邻近的楼盘，具体换没换成我们就知道了，反正再也没见过这两人。这件事本不大，却改变了我们不管闲事的生活态度，开始对身边的事物关心起来，和左邻又舍也更加熟悉，有来有往，闲聊甚欢。

先生虽然还是习惯一人出去拍照，但回来之后常与摄影方面的好友们愉快交流，他还参加了读书会，听庄子，谈蔚县，聊哲学。我呢，继续写碎碎念，记录着身边的一草一木。两年下来我发现我们变啦，变得热情开朗爱说话了。“谁不说俺家乡好”，我们这些新宜兴人常把这里的各种情况介绍给大家，真心希望把这么好的地方让更多的人知道，让大家都能享受到好环境带来的优质生活。

有人问我们，住在山里闷不闷？我们总是回答：“忙着呢，时间不够用。”自从断舍离式地离开北京，我并不后悔，而是庆幸自己来到了这里。

阳羡溪山是风景区，山里就是山里，四季分明，少有大风大雨，常年满眼郁郁葱葱，花团锦簇。早晚凉爽，温度和宜兴市里差4、5摄氏度，就像北京市内与西山的温度差似的。宜兴到北京高铁5个小时不算远，有事回京很方便。去上海、南京一小时，到杭州半小时，交通很方便。比北京买车难，出行更难，一堵就完蛋的情况好多了。

人生苦短呀，钱放银行和用钱享受生活我还是觉得钱不花就是纸，把多余的钱适当地拿来享受生活是不错的选择。有人说：“再等等，房价低了再考虑。”这话没错，可等房价低了要少享受多少时光呀？《茶馆》中有这么一句经典的台词：“有花生豆，没牙了。”

我们这代人老了，不是每位老人都能住进可心的敬老院。这里就是我可心的地方。听说现在有不少有点档次的敬老院上来就先交一两百万或以老人的房屋做抵押，每月还要交不少费用，而我们的康养小区有山有水有自由，有食堂，有医院，有单独的康养住院部。和大城市相比价格也不算贵，还省了先交的一两百万和自己住惯了的房屋。这里服务周到，绝没有虐待老人之说。我把觉得好的东西分享给大家，就是觉得一人乐不算什么，大家乐才是真的快乐。

其实，大城市对退休的老人意义不大，真有治不了的病再回京呗。我们这边的医疗技术也不错，我去年做手术就选择去了宜兴人民医院，手术漂亮，服务热情挺好。我是新宜兴人，快乐地管着“闲”事，并且打算继续管下去，让我们的晚年生活得到升华。



云游

插画 戎锋