

有滋有味

# 烟火气里的成长课

“70后”的童年，总裹着些柴米油盐的朴素气息。我天生馋嘴，对食物的香气毫无抵抗力。邻居家灶台上飘着不同于自家的味道，蒸包子的麦香、炖排骨的肉香，总能勾得我跑去围观。好心的阿姨常会夹一块给我尝尝，那瞬间的味蕾满足，成了童年最珍贵的小确幸。反观自家餐桌，永远是馒头、面条、米饭的循环往复，这份落差，让我悄悄萌生出一个念头：要把普通的粮食做出花样来。

于是，我开始偷偷琢磨。牛奶发糕要放多少酵母才松软，鸡蛋烙饼怎样才能外酥里嫩，葱油花卷的葱花要何时撒才香。可那个年代，白糖、食油、鸡蛋都是稀罕物，我的实验大多以失败告终，浪费的食材总会引来

母亲的严厉批评：“心思不放在学习上，净瞎折腾。”那些被否定的尝试，渐渐被学业和成长搁置，做饭这件事，竟成了被遗忘的技能。

时光荏苒，我成家生女，厨房的烟火气却依旧与我绝缘。女儿从小跟着奶奶长大，奶奶一日三餐变着花样，把孩子的胃养得挑剔。直到女儿三年级的一篇作文《我的妈妈》，才让我猛然惊醒。文中写道：“我的妈妈烧的鱼，肚子里还有血。”老师的批注格外醒目：“你的妈妈真有那么不堪吗？”我又好气又好笑，却也心知肚明——孩子从未见过我下厨房，自然以为我是个连鱼都处理不好的“厨房小白”。那一刻，我才意识到，作为母亲，我似乎错过了太多与家庭烟火相关的成长。

岁月匆匆，女儿转眼升入高三。那是一

段被焦虑笼罩的日子，为了缓解这份紧张，也想让孩子在高强度的学习中吃上一口合心意的午饭，我做出了一个决定：每天给她带饭。

天不亮，厨房的灯便亮了起来。切菜的沙沙声、炒菜的滋滋声，打破了清晨的寂静。从未正经做过饭的我，对着锅碗瓢盆有些手足无措。“小红书”成了我的“烹饪老师”，我一遍遍浏览菜谱，把简单易操作的菜品抄在纸上，一天一张，渐渐贴满了冰箱门。从最简单的番茄炒蛋、清炒时蔬，到复杂些的红烧排骨、清蒸鱼，我一点点摸索，一次次尝试。盐放多了就加点糖中和，菜炒老了下次就少炒几分钟，那些曾经被母亲批评的“瞎折腾”，如今成了我最认真的修行。

有天晚上接女儿放学，她兴奋地告诉我：

“妈妈，同学都说你做的饭好吃，她们的妈妈要加你微信取经呢！”

那句认可，像一束光，照亮了我这段笨拙却坚定的“煮妇”之路。原来，成长从来都不分年纪，也无关天赋，只在于是否愿意为所爱之人付出真心。

如今，女儿早已考上理想的大学，而我依旧坚守在厨房这个小小的天地里。蒸、煮、煎、炒，那些曾经陌生的烹饪技巧，如今已得心应手。看着家人围坐餐桌，吃得津津有味，我忽然明白：做饭从来都不只是为了填饱肚子，更是为了传递爱意，凝聚亲情。爱与被爱，成长与收获，都藏在这一粥一饭、一菜一汤里，生生不息。

(谢华)

## 我的种菜小窍门

六年前，我一个老乡回老家了，把他开垦的一块菜地让给了我。自此，我也有了自己的菜地，我把微信昵称也改成了“菜园”。

别小看种菜，要想种好其实并不简单。首先是施肥，我不用化肥，而是用自己制作的有机肥。一开始我从网上买发酵后的鸡粪，后来自己用淘米水加鸡蛋壳、水果皮，装进桶里发酵浇地。再后来，姑妈告诉我，用黄豆发酵做肥料非常好。现在我就用黄豆发酵做肥料，在网上淘便宜的黄豆，一般在两元以下每500克，买回来后把黄豆泡在桶里发酵，等发酵好了就可以做肥料了。黄豆发酵做肥料的好处是，成本低、肥性足，而且能养护菜地，让菜地土壤更蓬松。

种菜的另一大问题就是除虫。自己种菜当然不能用农药，所以只能采取笨办法、土法子。笨办法是早晚自己动手捉虫，土法子则是自己制作药剂治虫。我的办法是用最辣的尖椒加大蒜瓣泡水，一般泡一周左右就可以用了，这种“药水”除虫效果还不错。

对我来说这小菜园不只是个菜园，让我在日复一日的平凡生活中，与季节、节气“同频共振”。春夏秋冬，什么节气到了种什么菜，四季轮转的节奏，比任何闹钟都准时。如果不是种菜，我对季节、节气不会如此的“敏感”。

(孙维国)

## 淘得旧书如故知

旧书虽然有些破损，却如一坛珍藏了多年的佳酿，有一种沁人心脾的醇香。

本来我是看不上那些旧书的，觉得它品相差、纸页脏，拿起来总有些心理障碍。一次，我在朋友的“引见”下，淘到鲁迅的《且介亭杂文二集》和《且介亭杂文末编》，1973年版本，人民文学出版社出版，两本书才花了几元。里面还附有两本书第一版时的封面：有鲁迅笔酣墨畅的书法、艳如蔻丹的印章，搭配淡淡的豆绿色，有种美到极致的书卷气。我为此心花怒放了好几个月，看到它们就觉得捡到了宝。

我从此迷上淘旧书。淘旧书是件乐事，也是件不易的事。能从一大堆废旧的印刷品中发现有价值的东西，这种好似从天而降的喜悦自然难以形容；而不易则是说从布满灰尘的旧书中找到真正所爱的书，不但两手沾满灰尘，更需要耐心，如沙里淘金。所以，一个“淘”字道尽搜寻旧书的甘苦。

我喜欢淘旧书。不管是内容还是装帧，它们都带着时光的厚重感。这些年，我在旧书市陆续地淘了很多中外文史哲方面的老版书，还淘全了中华书局旧版的二十四史。当我把《三国志》与《三国演义》对照来读时，自我感觉眼界宽了很多。

淘旧书的历程也并非一帆风顺。有一次我在旧书摊看到一本心仪的书，想要买下来，结果一摸忘了带钱包，那时候年轻脸皮薄，不好意思跟摊主说给我留着，只好悄悄溜开了。第二天再去时，书早已被别人买走，真是无比沮丧。因为那本书，那个旧书摊也成了我魂牵梦绕的牵挂，一有时间，我就去寻，期待某天能与它不期而遇。

在旧书摊淘书，有时会遇见到处寻觅未果的书。一次，我在山东济南旅游，在济南的一旧书摊上看上了一套四本的《庄子集释》，但差了第二册。又过了很久，一次去广西桂林中山路的旧书市场，偶然发现了二、三两册《庄子集释》。它们就像老朋友一样，似乎在城市的某个拐角，在特定的时间让我撞见，给我突然的惊喜。

退休后，我偶尔去一些旧书摊转转，也会淘回几本书。逛旧书市场是为了淘书，而淘书是为了读书，我已过知天命之年，如今读书读的是闲情逸致，是喜欢，是劳作后的放松。闲暇时，每次翻开那些留下时光纹理的旧书，都像打开一段尘封的往事。

(陆明华)



团圞暮色里的陪伴 宜兴市老干部大学 杨云涛 摄

## 记忆中的鲜甜

无锡人谈小笼馒头，王兴记是绕不开的招牌。早年它紧邻吟春书场，店面不大不小，十来张桌子刚够铺排，偏生食客往来不绝。桌畔常立着两三等候者，伸长脖子瞧人家夹小笼的架势，那眼神仿佛要替人下咽。吃的人嚼着鲜甜肉馅，眼角余光扫过身后，暗忖“谁教你迟了半步”，反倒嚼得慢条斯理；等的人搓手伸腿，急得嗓子眼发紧，偶因“先后来”辩白两句，面红耳赤却无半分戾气，不过是馋虫闹的。

如今王兴记分店开到乡下，走冷链配送路线，中山路店已难现往日盛况，食客多是慕名而来的外地人，本地老无锡反倒偏爱熙熙攘攘的滋味。可说起那口咬破薄皮、鲜甜汁水飙出的场景，再想起当年书场旁抢座的热闹，总觉得旧时那点“心急火燎”的馋相，倒让小笼的滋味更显绵长耐品。

(沈静蕙)

岁月有痕

老友相约结伴郊游。天色阴沉，细心的他带了雨伞，并为我没有带伞而担忧。

我笑道：“年轻的时候，‘上山下乡’务农，农忙季节，抢时间平整农田、插秧，在大风大雨中进行是常事。现在虽然老了，筋骨硬朗着呐。真被雨淋了，权当洗一把冷水澡！”

途中，果然下雨了，而且还伴着阵阵狂风，友人急忙撑起雨伞，无奈风雨太猛，伞一下子“筋断骨裂”。我虽没带伞，任凭风雨肆虐，仍然昂首挺胸大步前行。那天老友回家后发了高烧，我虽然打了几个喷嚏却无大碍。

仔细想来，小小伞下，藏着人生哲理。人生恰如一场戏，伞不过其中寻常道具。我们若太看重道具的作用，便可能本末倒置，沦为道具的附庸。就像现实生活中，我们常常依赖各种外在的优越条件，把它当作“保护伞”，一旦失去，便不知所措。其实，真正能依靠的，是我们自身的坚韧和强大。自己保持清醒、强大身心，才能在风雨来袭时，从容应对，不被“伞”所累。

(廖国平)

## 光影诗韵抒晚情

我与摄影结缘，至今已有整整70年。1955年，我读复旦大学新闻系时，上了一个学期的“新闻摄影”课，进而养成了对摄影的浓厚兴趣。1958年毕业后，我先后在云南日报社和无锡日报社从事记者、编辑工作。在早期的外出采访时，我都尽可能为采写的文稿配发上自己拍摄的照片。

1994年退休后，摄影更成为我不可或缺的一种生活方式。我深感摄影也是银发族强身健脑的最好途径，它是一种亲近大自然的体力活，既要动腿，也要动脑。摄影是天然的体能训练场，看似寻常的创作过程，实则是精心设计的“运动处方”。发掘美景的取景框，是延缓衰老的大门，拍摄美景的快门声里，收获的是身心的双重滋养——这或许是银发族最优雅的养生之道。假如能拍到一张可遇而不可求的好照片，真能高兴好几天。

在退休之后，我一面坚持摄影创作，一面将积存下来的照片，按不同的选题做成相册或“美篇”。我做成的第一个“美篇”是《光影诗韵抒晚情》，其中精选了近百张自己认为比较满意的照片，每张配上一首小诗，点明照片的主题和意境。我还立足无锡，把自己的活动半径划定在锡、澄、宜的范围之内，以拍无锡题材的作品为主。我花精力最多的一个作品，是把无锡近百位古今名人以雕像的形式制作一个“美篇”，名曰《地灵人杰，文脉流芳——无锡古今名人雕像群英谱》。这个群英谱从远古时期的泰伯开始，一直延伸到当代已经逝去的名人。另外，我还先后摄制了《东方游圣徐霞客》《阿炳与〈二泉映月〉》以及《告别铅与火，科技伟业——探访陈列馆中的王选》等名人的“美篇”作品。

从2022年开始，我学习制作短视频，

第一个习作是《人生若只如初见——南长街特色店名店招集趣》，就是把南长街最有特色的店名拍摄下来，加以有序组合，编成一对青年男女在中秋的“江南月色”下“偶遇”“人生若只如初见”“转角遇到爱”……的爱情故事。这个短视频被朋友夸赞是一个有趣的童话。

近来我还尝试用有画面感的歌曲或诗词，摄制成有故事性的视频作品。一年多前，我根据李叔同的歌曲《送别》，构思出一个有故事性的同名短视频。我请一位朋友出镜，在惠山古镇“断桥”、牌坊群、寄畅园和惠山山道等处取景，拍摄成同名的《送别》视频。4年多来我已摄制出100多个短视频，其中有不少作品也在视频号和朋友圈里分享交流，得到不少影友的关注和鼓励。

(丁一海)

## 用耳博“览”群书

我年轻的时候视力极好，但过了55岁，突然发现视力退化很快。从此，在我的眼睛与书本之间，便凭空多了一副眼镜，骄傲地凌驾于耳朵与鼻梁之上，初时觉得字字澄明，久了便感头晕眼花，眼睛、耳朵、鼻梁都受累。

眼睛不中用了，耳朵还是灵敏的，我开始尝试用耳朵博“览”群书。通过手机上的“云听”平台和“微信听书”，我聆听了梁晓声的《人世间》、阿来的《尘埃落定》和《中国北斗》、《中国通史》等。很多过去眼睛不曾看到的书，我都用耳朵有滋有味、毫不费力地“看”完了，这让我惊喜莫名。

看书是一件郑重的事，需要心无旁骛、正襟危坐地翻看。听书则随意多了，可兼顾其他，晨起洗漱、傍晚散步，甚至在做一些家务时，我都可以听书。尤其是在冬日的午后，慵懒地坐在藤椅里，边沐浴温暖的阳光，边眯着眼睛听书，甚是惬意。

十几年听书下来，我总结出的一套“经验”：睡前宜听散文，散文篇幅精短、情绪安定、节奏舒缓，使人身心松弛，能催人安然入梦；而在白天空闲时间充裕时，则宜听小说，因为不少小说特别是中长篇，情节曲折、跌宕起伏、扣人心弦，容易“起跑”睡意，使人沉浸在故事之中，兴趣盎然。

借助手机的“听书”功能，可弥补年纪大了视力衰退的“短板”。用耳“读”书，不失为一种幸福之事。

(吴仁山)

## 在旋律里“散步”

微信上有个小功能，每天会默默计算主人走了多少步路，据说一天至少走满6000步才算达标。而散步于我而言是个负担，因为过程太枯燥。我喜欢听音乐，几年前终于想到，何不利用有音乐伴奏的舞步来代替散步呢？

我以前不会跳舞，但对节奏优美的舞曲向来情有独钟。在一开始学跳舞的路上，腼腆是横在我面前最大的拦路虎。我暗自鼓足勇气抹开面子，终于跨出了学跳舞的第一步。

一上来学跳的是新疆舞。9个月时间，我从走步、摇摆上肢到正转反转、耸肩……一招一式在西域风格舞曲的伴奏之下，终

于有了点维吾尔族舞蹈那种热情奔放而又粗犷豪爽的味道了。

新疆舞群里有两人会跳交谊舞，有次他们无意秀了几步，那飘逸曼妙的舞姿又引发了我的兴趣。在《彩云追月》《月色朦胧》《梁祝》等交谊舞浪漫乐曲中，我的心绪随之飞扬。渐渐地，我又跟着学会了跳交谊舞，从陌生到熟练，舞姿随之变得洒脱飘逸，陶醉在优美旋律里“散步”的美好享受中。

就这样，我用舞步替代了枯燥乏味的散步，每天在轻松愉悦的氛围中完成“散步”任务。我以前一直遭受肩周炎痛病的折磨，用药和按摩并举不见好转，意想不到的，学会新疆舞后，胳膊肩膀不停地伸展挥舞，

不知不觉肩周炎竟然消失得无影无踪。

以舞步代替散步，合着欢快的音乐节奏，踏起轻盈的舞步，快乐就像大海里的浪花，奔涌而来。

(裘永义)

你下厨吗？复刻名肴的得意，创新菜品的兴奋，甚至是一次手忙脚乱的“翻车”现场，都是乐趣。我们的“有滋有味”专栏，就为这样的故事打造，诚邀各位美食达人上图文来视频。

## 点题征文



初冬时节，惠山景区展出的菊花吸引市民止步观看，大家或拿出手机，或端着相机，拍摄自己中意的花朵。(木杉 摄)