

“文学淮军”擂台
征文 第十季

烟火人间，知足缓行

李莹莹



生活如镜

孙志昌



作家庆山在《拾花酿春》中说：“生活可以很自在，并非每天需要大鱼大肉；我们的快乐和享受，可以来自很微小的事物。”很多事情在发生，也好像没有进行。未曾遇见的，未曾经历的，得未曾有，知足便是圆满，吃吃喝喝也是。

我爱吃白菜，尝试过三天均以白菜为食。水煮加一点盐，主要吃白菜原本的味道，清淡中带着隐隐的甜。或者切上三五个青红椒、小米辣，热点油，放点香醋，一碟酸辣白菜就可以让我莫名兴奋。又或者挖一勺大酱，白菜帮切丝，叶子随手撕撕，摆两块豆腐，就是一碗干净的白菜豆腐汤。甚者，掏出白菜心，蘸点酱油，就是一顿饭。不同的烹调方式，白菜的味道各不一样，但吃下去的满足，是独属于一个人的惬意。

食物有其固有的温度和性格，如何调制，是一个人的事情。小妹做菜也有自己的方式。灼虾，白水中放一点料酒、一点醋，再加点蚝油，煮熟后用手抓着吃，好不快活。每天早晨，她会在朋友圈晒出一两张图片，有玫瑰花馒头、香蕉紫薯卷、火腿心形蛋等等，搭配粥或牛奶，氤氲的热气是一天的暖意。日常还会做可乐鸡翅，鸡翅要煎透，可乐要选择经典款，还不能放一点水。排骨汤，放萝卜的话，一定是白萝卜，放玉米肯定要配点山药。甜点还有豆沙香蕉卷、雪媚娘，搭配着自己熬的草莓酱，我家女儿恨不得在小姨家长大。想吃口家里的味道，萝卜卷、菜煎饼等也是信手拈

来。正因为如此，她喂胖了我那瘦高个的小外甥。

汤姐以前不怎么下厨房，煮个面而已，整个厨房像是被打劫过一样。从孩子上小学，她开始在厨房这个方寸之地“征战”。从两个小时做一碟黑得看不出模样的红烧肉，到四十分钟可以倒腾出六个菜；从早上五六点的疙瘩汤，到夜晚十一二点的鸡蛋饼；再到孩子高三那年，锅贴可以做出雪花，饭可以做鲍鱼捞饭、照烧鸡腿饭等。孩子高考结束后，汤姐说：“从幼儿园到现在，他的每一步成长我都没有缺席。爱他、教育他、陪伴他这件事上，没有一点遗憾。我的生活也要进入新阶段了。”食物有其固有的特性，调制的过程，是爱一个人的模样。

老袁在饮食上有一大爱好，就是喝米汤。他常说，世上最美味不过米汤一大碗、小菜二三碟。做一碗米汤简单，一把米，加些水，熬一碗汤。做一碗好喝的米汤又有点难，新锅老锅熬出来的味道完全不一样，米多水少汤就没了，米少水多汤就稀了。恰有一层米油的时候，正是一锅好汤水。

每一个操持食物的人，都有喧闹或沉默的故事。春夏秋冬，四时美好，烟火人间，知足缓行，感受阳光的炽热、风的清凉，路遇恰好吃的小摊，傍晚家中萦绕的饭菜香，那属于一个人的小美好，便是花开在心、平和安乐的小圆满，愿我们都常拥有。

负面情绪，不也是生活对我的一种反馈吗？

想到这里，我就尝试着调整自己的心态，尽量保持微笑。虽然这个微笑起初有些勉强，渐渐地，自己的心情真的有所好转。我开始主动和路过的行人打招呼，甚至还帮一位老奶奶提起沉重的菜篮子，陪她走了一段路。那一刻，我感受到了前所未有的轻松和愉悦。

生活，其实就像是一面镜子。当我们以一颗晴朗的心去面对它时，它也会回馈给我们更多的阳光和温暖。记得有一次，我和朋友一起去爬山。那天阳光明媚，我们一路上欢声笑语，欣赏着沿途的风景。虽然山路崎岖，但我们却没有感到疲惫。回想当时，阳光赋予了我们乐观的心态，于是便忽视了那些困难，只看到了大自然给予的最美风景，激荡出美好的心情。

相反，当我们的生活充满抱怨和不满时，生活也会变得灰暗无光。就像那些总是抱怨工作辛苦、生活不如意的人，他们往往难以发现生活中的美好和快乐。因为他们的心态已经像一面被乌云遮住的镜子，无法反射出生活的阳光。

生活如镜，笑对人生。这不仅仅是一种生活态度，更是一种智慧。它告诉我们，无论面对什么样的困境和挑战，都应该保持乐观的心态，用微笑去面对生活。因为只有这样，我们才能真正感受到生活的美好和温暖，才能让自己的心灵得到真正的释放和升华。

糕里温情

叶婷

儿时家中，父亲做的枣泥糕是我最爱的美味。十七岁那年，父亲离世，我常常念起那枣泥糕，念起父亲还在的那些时光。

母亲虽未研习这门手艺，但见我总提起父亲做的枣泥糕，决心为我烹制。黎明时分，我慢悠悠地从床上爬起来，满心欢喜地去迎接美味，轻手轻脚地走到厨房门外时，却看到母亲纤细的背影在微微颤抖，低垂着头，正默默地擦拭着眼泪，传出轻微的抽泣声。继而又一只手翻着父亲写下的配方，另一只手不停地搅拌着面糊，泪水滴在了全是面粉的笔记本上，面糊和到一半，又匆匆放下勺子去开火热锅，手忙脚乱。直到调制好的枣泥面糊放入蒸锅一会儿后，她转头看见我，目光与我交汇的刹那，眼神瞬间闪躲，试图掩饰已经红了的眼眶。我伸手去拿蒸好的枣泥糕狼吞虎咽地塞进嘴里，眯着眼睛咧嘴笑了起来。母亲见我这样，欣慰地笑了。我转头，内心翻涌，眼泪在眼眶里打转。

此后，母亲常给我做枣泥糕，手艺逐渐炉火纯青。后来，我去了外地读书，有一次放假回家，母亲拉着我的手说：“我教你做，学会了，走到哪里都可以自己做着吃。”她让我先在一旁看着，随后手指捏着枣子灵活一捻，枣核便顺滑脱出。我生涩地模仿着，待枣泥糊熬好后，母亲握住我的手腕，教我把握蛋液和枣泥搅拌均匀。搅拌耗时太久，我的手臂有些酸痛，于是就放弃。母亲望着我，目光里带着无尽的包容，轻声说：“那就不学了，以后想吃，妈做好打包给你寄过去。”

记得刚工作那会儿，我生了一场病，吃药伤了脾胃，很长一段时间食欲不振。回到家，我坐在房里看书，母亲把一碗热腾腾的糊递给我：“我把枣泥糕熬成了糊，趁热喝。”我顺手接过来，枣泥糊里混入了细碎的核桃仁，散发着诱人的香气，直往鼻腔里钻。我端起碗畅快地喝了一大口。见我胃口大开，母亲如释重负，笑着说：“这下好了，多吃点，快多吃点！”看着母亲操劳的样子，我心疼万分，想来，因为我的病，母亲度过了多少个不眠之夜啊。

母亲的爱化作枣泥糕，每一口香甜都似暖阳下的柔光，照亮我的生活，将我悉心呵护，点滴温情，润心无声。