

做一棵春天的野菜

春风吹，野菜生。一场春雨过后，满世界都透着绿意，田野上树林间各种野菜睁开惺忪的睡眼，一股脑儿冒了出来，惹人怜爱。常见三三两两踏春的人，在野外寻寻觅觅挖野菜，我不由加入其中，轻嗅野菜的清香，也感悟野菜的灵性。

野菜率性、阳光，像个翩翩少年郎。它们活泼可爱，似乎长了腿脚，这儿一簇、那儿一拢，田畦、坡岭，甚而农家的篱笆墙边，处处都有它们的身影。我忽然觉得，做一棵野菜，不仅是率性而为的洒脱，更是一场与时光温柔相拥的修行。你看那蒲公英，风起时便撑开小伞，飘向远方；风止时又扎根泥土，静待新生。这种随遇而安的智慧，不正是人生最珍贵的底色吗？野菜教会我们，不必执着于固定的位置，只要心怀阳光，哪里都能生长出鲜活的诗意。

野菜鲜灵、味足，是餐桌上的多面手。它们可以容纳食材中的荤腥油腻，将肥甘厚味调和得清素鲜香。比

如荠菜，既可做素馅儿饺子，鲜得令人啧啧咂舌；又可做大肉包子，油荤里润染了清香，美得舌尖上余味缭绕。野菜的包容，不仅体现在调和荤素、兼容并蓄的滋味里，更在于它们与万物共生的谦卑。灰灰菜匍匐在田垄间，不争高下；婆婆丁点缀在石缝里，自成风景。它们不挑土壤的贫瘠，不惧风雨的捶打，反而在逆境中淬炼出独特的清香。这让我想起母亲常说的一句话：“人活一世，像野菜一样，苦中带甜才是真。”如今想来，野菜的“野”，何尝不是一种对生活的深情？它不矫饰、不造作，用最本真的姿态，将春天的馈赠化作人间烟火。

而野菜的童真，藏在每一片舒展的叶脉中。它们像孩子一样好奇地张望世界，雨后初晴时，叶片上滚动的水珠折射出彩虹；晨露未晞时，茎蔓轻颤着与蝴蝶嬉戏。这种天真烂漫，让挖野菜的人也不自觉地放慢脚步，弯腰拾起遗落的童心。记得小时候，我总爱把荠菜

编成花环，戴在妹妹的头上，把她打扮成春天的公主。如今，野菜依然让我相信，简单的生活里，藏着最纯粹的快乐——就像母亲用野菜做的饭，没有山珍海味的奢华，却有让游子魂牵梦萦的温暖。

做一棵野菜，更是对故土的深情告白。它不似名贵花木需人精心呵护，却用倔强的生命力守护着乡野的记忆。每当春风唤醒大地，野菜便成了连接过去与现在的纽带；母亲的手艺、童年的欢笑、土地的芬芳，都在一篮鲜灵灵的野菜中复活。这份依恋，是对生命本源的敬畏——我们来自泥土，终将归于泥土，而野菜，便是这轮回中最鲜活的见证。

所以，做一棵春天的野菜，挺好。它简单，却教会我们知足；它快乐，却提醒我们珍惜；它包容，让我们学会宽厚；它依恋，赋予我们根的力量。还有那一点童真，恰似春风拂面，让平凡的日子，也能开出花来。

刘琪瑞（山东 临沂）
（作者系中国散文学会会员、山东省作家协会会员）

连翘花开

小区围墙拐角处，那几丛连翘又开了。

春风尚带寒意，它们却早早绽放。细枝弯成弧线，密密缀满小黄花，那黄像阳光，也像蜜糖，让人心里亮堂。路人常把它认作迎春花，我却忍不住替它分辩：迎春枝条青绿方正，花有六瓣；连翘枝条褐色圆润，花只四瓣。折一段枝，中间是空的。迎春不结果，连翘却能结实，人药济世。若说迎春是规整的闺秀，连翘更像山野女子，自在而实用。

说到入药，便想起童年。春天上火、嗓子疼，祖母总用连翘配金银花煮水。汤色微黄，味微苦，却有草木清香。喝下去，喉咙很快舒缓。后来才知，连翘性微寒，能清热解毒、疏风散结，与金银花配伍，可治风热感冒。《神农本草经》中亦有记载。那时不懂医理，只记得苦后回甘的安稳，如今回想，倒像自然的温柔。

连翘不争春色，不与桃李竞艳，只在乍暖还寒时独自开花，又悄悄备下果实。花好看，也有用，像一位沉默却可靠的旧友。

午后，孩子们围着花丛嬉闹，有人想折枝，却被同伴拦下：“别折，这是药。”一句童言，让我会心一笑。

春风再起，花瓣轻颤。过些日子花会谢、叶会长，再结成果实，成为药铺里那一味连翘。可来年此时，它仍会如约而开，在这小小角落，安静守着自己的季节，也守着岁月里不声张的善意。

于悟秀（山东）

外公的炒饭

“爸爸，睿哲说想吃您做的炒饭了。”女儿发来短信。我与女儿一家不住在一起，只有需要时才过去，每次都会给外孙做一碗大白菜胡萝卜鸡蛋炒饭。

比起餐馆里的各式炒饭，这道炒饭听起来并不诱人，却是我为外孙量身定制的。他爱吃炒饭，却挑食严重，葱、青豆、蘑菇一律挑出，绿色蔬菜几乎不碰。我便选大白菜避开“绿色”，用他能接受的胡萝卜添色添营养，这碗饭，也慢慢成了他的“专属”。

炒饭并不复杂，关键在米饭的干湿与火候。米按刻度加水煮好，白菜叶切碎，胡萝卜切粒，先下锅炒熟。再将米饭倒入，磕入鸡蛋迅速拌匀，让蛋液裹住每一粒米，点火翻炒，淋少许麻油，加盐调味。一碗金黄松散、香气四溢的炒饭就成了。只是最后一道工序不能少——让“品鉴师”小外孙先尝一口，他说可以，才算完成。

看着他大口吃饭的样子，我总会想起童年的味道——奶奶做的猪油渣炒饭。那时物资匮乏，猪油渣却香得难忘。我们围坐吃饭，奶奶总在一旁看着，眼里满是慈爱。如今忽然明白，岁月在此完成了它的闭环，当年被照料的孩子，也成了为人做饭的长辈。

我在女儿家收拾桌子，看见一张纸，上面写着《外公的炒饭》。那是外孙的作文，其中一句让我格外动容：“我吃过很多餐馆的炒饭，但外公做的是餐馆级别的。”我忍不住笑了起来。这一笑把我笑醒了，原来是一场梦。

人们常说，日有所思夜有所梦。记得我女儿前不久告诉我，睿哲夸我做的炒饭是餐馆级的。自那以后，外孙的赞美就在我大脑中形成了一个兴奋点，让我倍感欣慰，这可能就是我做出这场梦的缘故。

或许是那句真实的夸赞，在心里留下了温度。那一刻，我才明白，这份被需要、被记住的感觉，是多么踏实。

在生活中，做一顿炒饭看似平淡无奇，当你用心去做，就能把爱传递，也把味道留在吃饭人的记忆里。

王大坤

一池春水

王家年摄于上海市郊公园



诗心与菜根——陆游的食单人生

世人多知陆游“位卑未敢忘忧国”，却少有人留意，他还是一位懂吃的诗人。他的诗里，藏着一部宋代饮食小史。《饭罢戏作》中写：“东门买彘骨，醢酱点橙薤。”所谓“彘骨”，即猪排骨，以醋酱为底，再以橙皮、薤白调味，酸香清爽。彼时他在成都任职，八年闲适，市井美味信手拈来：南市沽酒，东门买骨，品尝蒸鸡，连鲜鱼螃蟹也逊色几分。此时的陆游，不是书斋士人，更像一个热气腾腾的烟火中人。

晚年归隐山阴，口味转淡，心境亦变。他在《食粥》

中写：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”一碗热粥，便是养生之道。这并非无奈，而是通透——清淡之中，自有滋味，简素之中，见人生真意。

他为寻常腌菜写下《咸齏十韵》，称“霜余蔬甲淡中甜”。农家酸菜，经霜愈甜，腌后更醇。他不逐山珍，却能在平常食物中见真味，这份眼光，来自对生活的深刻体认。

《对食戏咏》中，他写芋头、栗子、鲈鱼，甚至自带石臼随行，“橙香新捣最

相宜”。从成都的浓味到山阴的淡食，他的食单，正是人生轨迹的缩影。

最动人的，是晚年《夜食炒栗有感》：老来齿摇，夜半烤栗，香气升起，忽忆少年早朝旧梦。一颗栗子，成了时光的入口。

读陆游的美食诗，仿佛看见一位老人，在江南灶前慢慢生活。他以诗写食，也以食观世——一粥一饭，皆是人生；一味一忆，俱含家国。八百多年前，他早已告诉我们：真正的滋味，从不在奢华，而在日常。

简兮（江苏 宿迁）