

光荣在党 50 年

文 薛鲁光

2024年7月1日,在大厅里,居委会党总支为我和另一位退休党员举行入党50周年纪念章授章仪式。望着那枚镌刻着五十载风雨的纪念章,我不禁百感交集。在党的怀抱里,我整整度过了半个世纪。这是值得纪念的日子。打开记忆的闸门,入党的场景扑面而来。1971年1月,我参军入伍,在革命大熔炉里锤炼忠诚。部队的组织氛围很浓,周末开班会,回顾一周来的工作,每个同志都要发言,总结一周来的思想轨迹,然后其他同志对其工作及作风进行评价。通过批评与自我批评,进一步坚定为革命扛枪的理念。心理学曰:“环境对人的影响是很大的。”在这个正能量环境熏陶下,我二十岁就光荣地入了党。要说服役的最大收获,就是坚定了“着一身戎装,永远跟党走”的人生信念,从此拉开了我忠诚于党的事业的人生旅程。

退役回沪后,我被分配在一个建筑仓库任保管员,每当行车“叮当、叮当”响起,它就是一轮轮奏鸣曲,启动了我赋诗赞美新生活的心弦。生活是单调的,可我却找到了乐趣,那就是用诗歌赞美新生活。于是,我写道:“我在岗位上,把一个神圣的职责接过/我接过/行车沉稳的酣鸣/我接过,起吊优美的弧圈/……我把职责化为激流,在信仰的通道里奔流。”处女作发表在《建工报》,工友们为我庆祝,打开的香槟冒着白泡,映红了那一一张张笑脸。我在习诗过程中,明显感到知识的匮乏。恢



复高考后,自感实力不足,于是选择就读成人高校。上世纪八九十年代,夜校铺天盖地,每逢夜幕降临,教学点前自行车一字排开,教室里的灯光一直亮到子夜。于是我便投入到在岗求学的潮流中,我的一首《芙蓉月·成人高考》描述了当时情景:“天热水华碧,临暑处,剪燕堆窝反哺。无缘大考,退则求其低诉。遥想魔都城阙,十载愧然虚度。云散去,鸟翱翔,一纸怅然街舞。山重似无路。看行云奋笔,题答凭悟。依然好在,平志终偿承露。来之不易圆梦,怅然语。回眸顾。残月皎,酌觞时,醉而歌赋。”

凭着这张大专文凭,我敲开了中学教师的大门,当初校长录用我,也是因为我擅长用示范作文教学,这让我的平凡人生开启一扇

窗。我珍惜这来之不易的机会,在爱人支持下,我一心思投入到教学事业中,虽然车程来回要三个小时,而我义无反顾坚守在三尺讲台,将国家期望和我的人生经历讲给学子们听,让他们坚定起立志报国的决心。激奋之余,还是以诗立志。我在2011年9月15日《解放日报》发表了《孩子王的歌》:“办公室像箫/孩子王的歌像万花筒/浪漫的日子像铜铃/晃晃当当/发出脆声/呵我的孩子/是六月的鲜花/摇着铃儿把他们/唤到眼前/……我忧心/稚嫩的叶儿/怎经得起秋霜的眷顾/会缩卷会凋零/叶儿的母亲会伤心地流泪/落日的火轮已烧到眉间/疲倦的双腿难挪步履/呵我的花儿/孩子王的歌不会凋零/用心唱的爱/永远向着阳光。”

会写诗的教师还是有一定的优越感,我可以用诗的语言来表达对职业的忠诚,对学生的钟爱,让学子们亲身体验,生活一旦被诗熏染,远方的路就会变得浪漫无涯。在退休十年后,我迎来了在党50年的荣誉。千言万语要对亲爱的党倾述,于是,一首《七律·在党五十年》喷涌而出:

紧握右拳坚信仰,人生顿觉圣明添。熔炉锤志忠和烈,园圃培章苦亦甜。泼墨薪传承伟业,吟诗穹阔挑新帘。金瓯永固遥腾起,自恃全球亦斧钺。

盛夏苋菜当“母鸡”

文 汪志

周末,与几个朋友聚餐,点菜时要求一人点一道自己最喜欢吃的菜肴,我随口道:“苋菜。”席间,当大鱼大肉吃得不想动筷时,一盘红绿相间的素炒苋菜端上了桌,一人一筷后“秒杀”见盘底了,朋友们兴致盎然,又点了一盘……

盛夏时节,是一年中蔬菜最为丰盛之时,苋菜是其中最繁盛的一种,它虽不显眼,但在夏天的餐桌上却有着无法撼动的地位,连张爱玲都感叹:“苋菜上市的季节,我总是捧着一碗乌油油紫红夹墨绿丝的苋菜。”几场雷雨过后,空气和土壤都湿漉漉的,房前屋后,畦埂场边,不经意间,冒出一丛丛苋菜。不用刻意呵护,也不用施肥除草,只要有立足之地,苋菜就自由自在地生长着,它从不炫耀自己,静待着人们去采摘,成为餐桌上的一道美食。苋菜分为红叶、青叶和彩叶,茎叶均可食用,其鲜美滋味无与伦比。苋菜的原产地就在中国,殷商时期的甲骨文已有“苋”字的古体,古人还把苋称为“蕡”,辞书之祖《尔雅》中说:“蕡,赤苋。”《诗经·邶风·七月》有句:“七月亨葵及菽。”据说“葵”即为野苋的一种。而苋菜,在不同地区,其叫法也有所不同,如汉菜、红菜、玉米菜、老来少、人青等等。苋菜有花盆里栽着的观赏苋,有山里树丛间的野

生苋,也有农家庭院里的食用苋,都可食用。

我出生于20世纪60年代,儿时最爱吃的就是苋菜。盛夏时节,菜园里最多的蔬菜便是苋菜,母亲几乎每隔一两天就做一次苋菜,除清炒外,还可凉拌、熬稀饭、下面条吃,尤其是清炒苋菜,紫红诱人,我们最爱拌米饭吃。苋菜是一种很贱的菜,只要种上,雨水充足,就能生长丰盛。在物资匮乏的年代,母亲常挂在嘴边的一句话就是“苋菜半边粮”。

农谚云:“六月苋,当鸡蛋,七月苋,金不换。”“六月苋有人瞧,七月苋肉来换。”进入农历六月,苋菜的营养价值非常高,尤其是钙、铁和维生素C含量丰富,堪比鸡蛋,营养价值高。此时的苋菜细嫩,口感润滑,是难得的时令佳蔬。而到了农历七月,苋菜更是好吃,用百姓的话说,就是用金子也不换,深受人们喜爱,更是盛夏餐桌上不可或缺的美食。苋菜的吃法有很多种,一般都以清炒为主。

因苋菜的叶有粉绿色、红色、暗紫色或紫斑色,故古人将其分为白苋、赤苋、紫苋、无色苋等数种,再加上人苋和马齿苋,至少有六苋之说。李时珍《本草纲目》中说:“六苋,并利大小肠。治初痢,滑胎。”《随息居饮食谱》也说:“苋通九窍。其实主青盲明目,而苋从见。”“苋”为形声字,音同“见”,

亦有见义。红苋是苋菜界的宠儿,它虽然没有山珍海味显摆气度,但见赤色的红,不经染色,自然的红,口味明朗,幽香怡人,还被人们誉为“长寿菜”和“神仙菜”。

古人对苋菜也是情有独钟。唐代大诗人杜甫写有一首《种莴苣》,莴苣长得咋地,独野苋青青,遂吟道:“野苋迷汝来,崧生实于此。此辈岂无秋,亦蒙寒露委。”古人常把野苋与藜蒿作为粗劣的菜蔬,借以比喻贫苦的生活。唐代大文豪韩愈曾赋诗云:“三年国子师,肠肚习藜苋。”北宋王安石推窗望见红艳艳的野苋,不由闲情悠然,诗兴大发:“竹窗红苋两三根,山色遥供水际门。只我近知墙下路,能将屐齿记苔痕。”南宋爱国诗人陆游是个“野苋迷”,以清贫的生活为乐,暮春时节采食野苋,写诗记之:“奇葩摧败等青苋,嘉穀漂荡随浮萍。”夏秋之际,他乐见红苋,有感而发:“石榴萱草并成空,又见墙阴苋叶红。”即使下厨做菜,陆游也不忘吟诗赞之:“瓦盎设大杓,茱萸羹园葵。”

从古至今,从文人到百姓,喜爱苋菜,不仅仅因它是一道美味,更因它是平淡生活中的情趣,是对亲人、故乡的不舍,是对天地、自然的热爱。

儿时,常听长辈人说,夏季苋菜当“母鸡”。常吃苋菜,更是对健康生活的美好期待。

为苦瓜『正名』

文 邵天骏



夏天至,苦瓜来报到。夏日是品尝苦瓜的最好时光,也是清凉解暑的一道应季菜。每当家人围坐在餐桌旁用餐,一见到心仪碧绿的苦瓜,自然而然地就会胃口大开。

苦瓜,从一开始起,我以为很苦,其实完全没必要“谈虎色变”。它的外观似小黄瓜,两头尖尖,通体碧绿,表面凹凸不平,如今早已进入人们的日常食谱,吃在嘴里,分外爽口。此外,它的味觉与视觉自成一体,诚然是一道很不错的特色菜肴哩!

作为一年生的草本植物,我常常想人们之所以把它称作苦瓜,也许正是抓住了苦瓜味觉的一些主要特征。虽然家人用苦瓜做成的菜,碧绿如始,送入口内,即刻有一股略微苦涩的感觉。这种独特的滋味,从舌尖迅速扩散,与其他蔬菜迥然不同,给人留下深刻的第一印象。于是,苦瓜的名字也就不胫而走。

长椭圆形的苦瓜,又名凉瓜,倒也蛮切合实际的。它一般原产于热带地区,如今在亚热带等地方也多有分布,且有解乏、清心、驱热、除邪等多重功效。特别是苦瓜还含有丰富的维生素B1和C以及矿物质,有着强身及养生的良好效果。经常食用,可以相应地提振精神,滋润皮肤,美容养颜,耳聪目明,人显年轻。同时还有降血糖、降血脂、抗氧化等功效,更是引起了许多食客的青睐,不经意间就成了一道“开胃”的家常菜。

营养丰富的苦瓜,无论洗还是切,都颇为方便。而将其做成一道美味菜肴,并不需要花费很多时间。比如,在热水里烫一下沥干,即可去除许多苦味,同时拌入一些香菜或小芹菜,等等,吃时再蘸上已

放入少许麻油的鲜酱油,即是一道很不错的美食了。有时,苦味似乎有点“一言难尽”,其实也是一种曼妙的滋味。尤其在夏日品尝,更觉清凉可口,无形中就成了一道平安消夏的难舍佳肴。

有时,家人还想从品尝苦瓜的另一种做法,清炒也是一种可供选择的方法之一。这种做法是,在放少量油的锅中,加入几许葱姜和少许醋,快速翻炒。尤其要注意锅盖不能盖上,否则苦瓜很容易由碧绿变成暗绿色乃至暗黄色,视觉效果就会大打折扣。同时,只要掌握好火候和时间,使之炒得更清脆些,那么一道令人馋涎欲滴的苦瓜菜肴就可以正式端上桌了。

妻子和我对苦瓜总是情有独钟,难舍难分,而儿子和儿媳也是不甘落后。于是,夏日家中的蔬菜里面,苦瓜俨然成了一道常备蔬菜。不过吃苦瓜时,有两点需要引起重视,一是它的碧绿色要避免被轻易破坏,以致口感变差,视觉效果也不尽如人意;二是要注意适当

去除苦涩味,这就要求翻炒的火候掌握得恰到好处,以尽量满足家人最佳的舌尖美食要求。

品尝苦瓜,方知它的诸多好处。其中,它所具有的瘦身功效对许多人而言,自会产生浓厚的兴趣,且物美价廉。据说,每天吃两根苦瓜,就能达到瘦身的目的。尽管对苦瓜的喜爱程度因人而异,但由于它本身的营养价值和各种功效着实不少,将其作为家中食谱上常见的蔬菜,应该是完全可以予以充分考虑的。

今晚,我家餐桌上的几大盆美食里,荤素搭配,营养均衡,并仍有一盆碧绿的苦瓜。我和家人看着眼前这一切,已经是非常习惯了。这苦瓜,这碧绿,这苦涩的滋味,这美妙的感觉,带给我们的是不一样的享受,也进一步加深了我对食疗的正确认知。

吴泾书画

张解民 闵行区美术家协会会员

国画《兰香湖之音》

