



绘图 仁伟

蒸蒸出蒸滋日味上

健康是人生最大的财富，而吃得营养则是身体健康的重要保证。我喜欢在美味中觅营养，在滋味中求健康。

在煎、炸、熘、煮、炖、扒、烧、烤等五花八门的烹调方法中，我独看好一种既有营养又省事的办法，那便是蒸。

蒸东西也有窍门。从蒸馒头到蒸饭再到蒸肉，蒸与我们的生活息息相关。蒸的最大优点在于能有效保留食物的绝大部分营养，也较为好看，口感也不错。蒸的过程还给人无限期待和想象。看着袅袅上升的水蒸气，想着笼中“凤凰涅槃”的美食，那种蒸蒸日上幸福感也会油然而生。

蒸的食材不拘一格，就拿春夏之交来说吧，适宜蒸的食材真是应

有尽有、五花八门，比如茼蒿、构蒲穗、榆钱、槐花、萝卜缨等。这些新鲜水嫩的时令菜，能让我们充分品味到人生的滋味、大自然的芬芳。

这些时令菜营养丰富，物美价廉，将其择净、淘洗、晾干后，用面粉或淀粉拌均匀，用旺火蒸片刻，再佐以蒜汁、麻油，吃起来真是唇齿留香、回味无穷。

一盘清新又营养的蒸菜上得桌来，亲朋聚会时，则更添质朴的友谊、怀旧的情愫；居家过日子，每天有这样的野菜食用，既能愉悦心情，又能滋养身体。难怪，眼下不少宾馆总是将蒸野菜称为“宫廷寿菜”了。

我此生不求高官厚禄，唯愿天天有“宫廷寿菜”享用，足矣！

(偃师市 乔现锋)

咱爸咱妈

母亲的“樱桃宴”

周末，母亲又打来电话催我回家，说家里的樱桃熟了，这一周不回来吃的话，再想吃家里的甜樱桃，要等到下一年了。

其实，来回的路费可以买一篮子樱桃。母亲如此不计成本地催我回去，我知道除了樱桃之外，她还有自己的“小九九”，只是不愿说出来而已。

回吧，满足老人家的心愿吧！我带上儿子，驱车往家里赶。快到家时，我看见母亲仍像以前一样，站在路口张望、等待。

家里，母亲早已给我们准备了“樱桃宴”，一盘盘新鲜的大樱桃摆了一桌子，细心的母亲知道我爱吃樱桃，早已将这些樱桃洗得干干净净。于是，我和儿子冲上去，一人端了一盘，狼吞虎咽地吃了起来。

母亲笑呵呵地走过来说，要是嫌不过瘾，可以上树边摘边吃。我就放下盘子，来到院子里的樱桃树下。母亲早已支好了梯子，我爬上去一边摘一边吃，觉得这些樱桃格外香甜爽口。我知道，这是因为樱桃里饱含了母亲深深的爱意。

我非常了解母亲，明明是想我们了，她却总要找一些理由，有些理由甚至很幼稚很可笑。我们一到家，母亲只顾高兴，竟然忘了掩盖“骗”我的理由。

我知道母亲的心事，所以从来不点破，她只要在电话里流露出让我回去的意思，我都毫不犹豫地答应。母亲也真会掐算，每次来电话，都是在我不上班的时候。记性一直不好的母亲，不知为什么总能记住我哪一周休息，多少天没给她打过电话、多少天没有回家了。

是母爱的力量，让她能精确地计算我的作息时间，能艰难地从那么高的树上采摘这么多樱桃。看着满树的樱桃，品尝着盘中的樱桃，我强烈地感受到母亲想我念我疼我爱我的无私与热烈！

(新安县 江永正)

文学ABC

我的“百草园”和“三味书屋”

再一次喝了药，胃里更是翻江倒海般难受。换了几家门诊，问了几个大夫，消炎药、止泻药、胃药，还有降压药，一股脑地吞进肚里，胃能好受吗？

回想自己生活的40多年，吃过的中成药恐怕就有几筐，更不用说大包小包的中草药了。就拿近一个月来说，先是由职业习惯造成的颈椎病以及由此引起的脑供血不足，我不得不吃降压药和扩张血管的药。接着是因讲课过多造成的咽炎和喉咙痛，我又不得不吃消炎药和去火药。

按住葫芦起了瓢，乱吃药又导致腹泻，我连走路的气力都没有，只有接着吃

止泻药和养血补气之类的中药。

唉，我在想，自己死了以后埋在地下，吃进肚子的那些黄芪、豆蔻、山药、灵芝、柴胡等，会不会在我的坟头上生根发芽，长成百草园？

能否长成百草园是将来的事儿，既然上天给我的是这样一个多病的躯体，那就好好地经营这惨淡的人生吧。我给自己的余生定下的目标是要经营好“三味书屋”：

第一味：教好书。我喜欢自己的职业，因为它能让我有尊严地活着，并带给我无限快乐。我要用爱心、耐心、专心和细心上好每节课，把书本知识化为孩子们的技

能，让他们健康、快乐地成长。

第二味：品书。长期以来，经济上的窘迫使我不能像别人那样把自己喜欢的书买回家读。现在有了网络，我可以尽情地欣赏文友们空间里的美文，那些带着灵性的文字会让我像品茶一样陶醉其中，让自己的生活多姿多彩。

第三味：写“书”。把自己生活中的酸甜苦辣记录下来，保存在文档或空间里。偶尔投稿成功，那种快乐更是难以言表！说不定哪一天，我也会把自己的手稿辑录成书呢！

这样想着，我乐了。(老城区 张清贤)

终于学会了珍惜

我把所有的家当投了进去。但好梦刚开头，股市的冰火两重天就让我有了从天堂到地狱的感受。

5年了，我投进股市的钱，早已从“大个子”变成了“小矮人”。辞掉了公职、做过两次大手术的我，真不知道如何面对未来。我哭过、恨过，抱怨生活对我的不公平。

躺在医院病床上，我六神无主。为了帮助我，家人买来了书籍，让女儿当起了我的陪读。“人若赚得全世界，赔上自己的性命，又有什么益处呢？人还能拿什么来换取自己的生命呢？”读到这句话时，

我豁然开朗。钱没了可以再赚，但没了健康，即便赚得再多，又有何用呢？一回头，我才发现贪婪让自己忽略了亲情，失去了健康。

重新收拾书本，我把心情写成文字，当看到自己的文章在报纸上发表时，我喜极而泣。

如今，我再次翻看这些单子时，心情已经淡然了许多，能微笑着面对生活了。这时才明白，原来自己是那么幸福，却不知道珍惜，当失去这些东西时才知其美好！

(偃师市 王俊晓)

流光碎影

卢舍那的乡恋

游龙门石窟，望着遍布苍松翠柏郁郁葱葱的东、西两山，碧绿的伊水从两山中潺潺流过，我不禁为龙门山色的美景所吸引和陶醉。来到龙门石窟的最大洞窟奉先寺，卢舍那大佛的端庄威仪，嘴角流露出的一丝微笑，使我浮想联翩。

卢舍那大佛北侧、唐玄宗开元十年(722年)补刻的《河洛上都龙门山之阳大卢舍那像龕记碑》记载，奉先寺始造于咸亨三年(672年)四月，是唐高宗发愿为他的父亲太宗李世民的建造，皇后武则天施以两万贯脂粉钱赞助建造，至上元二年(675年)十二月完工，历时3年9个月。

据学者考证，这一时间应该是卢舍那大佛的开凿时间，而不是整座大龕的开凿年代。据推测，整座大龕的营建至少要用15年时间。据说，卢舍那大佛是按照武则天的相貌雕刻的。

武则天，一个来自山西吕梁文水县的女子，能够在盛唐时期掌控天下，登基称帝，的确是位传奇人物。卢舍那大佛1000多年来端坐在龙门西山，静静地望着伊水从眼前流过。倘若武则天站在伊水之畔，她也许会联想到家乡的汾河水。

若能乘一叶扁舟，在伊水之上漂游，望着卢舍那大佛那端庄威仪的面容，我们

可能会想起李谷一演唱的那首著名的《乡恋》：“你的声音，你的歌声，永远印在我的心中。昨天虽已消逝，分别难相逢，怎能忘记你的一片深情……”

这首《乡恋》原本是说王昭君即将远离位于湖北南郡秭归(位于长江三峡的西陵峡)的家乡，她对家乡产生了无限依恋。而在洛阳称帝的武则天，望着伊水两岸的美景，会不会触景生情思念家乡呢？

丰神秀逸的卢舍那，既有佛的庄重矜持，又不失皇家的尊贵，不愧是文化瑰宝、洛阳的骄傲。

(洛龙区 于志刚)