



芝麻饼上的人生缺口

王国梁

我有一个很奇怪的习惯,看到街边卖芝麻饼的,必定要买上三五个。有时我的车开过去了,才看到卖芝麻饼的,还会把车倒回来停好,买上几个。我对芝麻饼的喜好,几近痴狂。家人觉得很奇怪,这种东西明明没那么好吃,为何我能几十年如一日的喜欢。我想这应该源于童年经历吧。

我七岁那年,母亲为了补贴家用,在集市上卖袜子、手套之类的日用品。那时我还没有上学,便经常跟母亲赶集,帮她看摊。我们的小摊旁边,是卖芝麻饼的。生意好的时候,母亲会给我买芝麻饼。那种芝麻饼真好吃,尤其是刚出炉时,拿在手里烫烫的,一口咬上去芝麻粒会簌簌掉下来,我赶忙用手接住,生怕浪费一粒芝麻。芝麻饼外焦内软,里面层层叠叠,香得没法形容。我吃饼的时候,会让母亲尝尝,可她每次都说不爱吃。

别的小伙伴满村疯跑的时候,我最爱跟母亲赶集,为的是那个美味的芝麻饼。可是,母亲只是偶尔给我买饼,多数时候我都是闻着诱人的饼香

悄悄流口水。有一次,我们的小摊半天都没有开张,一分钱都没赚到,母亲的脸上明显有了焦躁的神情。她不甘心白来一趟,继续等顾客。可到了下午一点来钟,依旧没有生意。我饿得肚子咕咕叫,母亲说了好几次“回家再吃饭”。我盯着炉上的芝麻饼一个一个减少,最后只剩三个了。我央求母亲给我买个芝麻饼,可她窝了一肚子火,没好气地说:“说了回家再吃饭!”我听出母亲的怒气,不敢再吭声了。

那次我们没有做成一单生意,还饿着肚子回家了。路上我想着芝麻饼的香味,愈发饥饿难耐,忍不住放声大哭起来。母亲任凭我在她的身后哭嚎,索性理都不理我了。回家后,父亲给我讲了很多道理。家里经济紧张,一分钱掰成两半花,母亲每顿饭都是吃我们剩下的。那时这些话我还不大会懂,也听不进去,只是看到父母都愁眉不展的样子,便觉得一定要压抑肚子里的馋虫。

后来我上小学了,便不再跟母亲赶集。她偶尔给我买个芝麻饼回来,我依旧觉得是天下美味。每每吃到一个芝麻饼,就特别满足和幸福。渐渐的,我有了根深蒂固的“芝麻饼情结”。那个年代,吃饱饭还成问题,吃

芝麻饼确实是比较奢侈的事。

日子好起来之后,母亲学着给我做芝麻饼。她做的芝麻饼也不错,但我还是更喜欢在集市和街边买的。跟母亲谈起当年的经历,她有些内疚地说:“那时家里太穷了!”我一点不怨母亲,她精打细算过日子,每一分钱都要花在刀刃上。可是,我心里永远都住着那个被芝麻饼香味诱惑的小孩。我很想穿越到过去,往他手里塞一个芝麻饼,告诉他:“吃吧!管够!”童年的心底有一道缺口,我用尽半生,都在尽力弥补这份遗憾。

如今我把一兜芝麻饼买回家,家人总是翻着袋子说:“又买这么多!谁爱吃啊!”我说不清心里是什么滋味,就是觉得芝麻饼好吃,好吃到此生都吃不够。买回几个芝麻饼,我心里就会涌出一种别样的满足和踏实,就是有安全感。

后来我发现,很多人跟我有类似的经历。童年那些未被满足的心愿,执拗地扎根在心里。待到我们有能力满足自己的时候,便会下意识地反复弥补、尽力满足自己。我觉得这是一种自我补偿,更是精神层面的慰藉与疗愈。其实这样做,未尝不是跟过去的自己和解。我买下的每个芝麻饼,都是在慰藉童年那个未被满足的小孩。童年留在心底的缺口,我愿用一生的温柔去填满。

弥补缺口,并非想回到过去,而是想给自己一束光,让自己安心前行。我们终其一生,都在与曾经的经历和解,把缺失的那份满足感,亲手还给自己。

●网络新词语

液态世纪

王锦辉

“液态世纪”这一概念,源自社会学家齐格蒙特·鲍曼提出的“液态现代性”理论,用来指代全球化与数字化深度交织的当下时代:在这个阶段,社会关系、职业形态、个体身份,都普遍呈现出流动化、临时化、易消解的特征。

该词以液体无固定形态作比喻,对比过去“固态时代”的终身职业、长久人际关系、稳定生活框架,形容如今一切关系快速流动的整体特征。

如今,很多工作以短期项目的形式存在,情感交集常常短暂易散,原本做好的人生规划也极易被突发的外界变动打破,人们很难再抓住一份长久不变的依靠。不少网友会用“液态世纪”这个词,抒发自己抓不住稳定的无力感。

办公室一共四五个人。夏日将至的时候,一位我们共同的朋友开车前来,给每人送来一箱绿茶酸奶。

四五个人里,有人偏爱绿茶,有人喜欢酸奶,因此大家都对这款绿茶酸奶心生好奇。

几天后,众人聊起品尝的感受。我说,这款酸奶几乎尝不出绿茶的味道,和普通酸奶的口感并无差别。

好几人纷纷附和,说完全喝不出茶味,就算配料里真的含有绿茶,含量也微乎其微。

北宋的周敦颐,一句“出淤泥而不染”,用干净清爽的荷花作比喻,表达了其洁身自好、不同流合污的君子之志,却把荷花与淤泥摆到势不两立的对立面,这不知误导了多少人,让淤泥背负无端污名。

淤泥相貌浑浊,不被世人偏爱,但它是荷花赖以生存的根本。水面下的淤泥,将腐朽的落叶与微生物的残骸,一点点地分解,转化为荷花成长所需的养分。正如母亲喂养我们的乳汁,让我们成长,又如同父亲一双宽厚的手掌,紧紧地包裹住每一节藕的关节,让纤细根须在黑暗中安心地摸索、攀附。

淤泥生荷,本末相依。我们赞美荷花的时候,怎能忘记淤泥的无声滋养呢?正是淤泥日复一日的托举,才有了一池荷花的勃勃生机。

荷花的清雅,是众人所见的荣光,

淤泥之美

杨应和

淤泥的隐忍,是无人称道的底色。只赏花开,忘记根基,便失去了完整的真相;懂得淤泥的付出,才算真正读懂荷花之美。

世间万事皆是如此。所有耀眼的成就、光鲜境遇的背后,都有着如淤泥一般的“英雄”,他们平凡低调,默默奉献。他们又不可或缺、不可轻视,更不该被遗忘。

当我们真正领悟到淤泥的价值和意义时,心中便有了一份感恩,感恩父母无私的爱、感恩陌生人的善意微笑、感恩大自然、感恩一切。于是,我们也会更加珍惜生命中的每一份无声的成全。

今后,我们欣赏、赞叹荷花的圣洁和美丽时,不妨放下对淤泥的刻板偏见,向这份藏于浊下,孕育美好的淤泥,致以一份敬意与赞美。

了我们。我们喝得津津有味,却始终品不出半点绿茶气息。

我们这群常喝茶的人,平日里喝茶,总偏爱浓郁醇厚的口感。这般微量的绿茶添加,自然无从察觉。

可于她而言,这一点含量,已然足够浓烈。

人总是如此:对于自己热爱、渴求的事物,再多也觉稀少,少到近乎无感;对于自己畏惧、抗拒的事物,再少也觉浓重,重到足以让人辗转难眠。

其实,每个人的生活大体相当,日子里酸甜苦辣的配比与分量,从来相差不多。

在今夏举办的美加墨世界杯上,年过四十的葡萄牙老将克里斯蒂亚诺·罗纳尔多依旧驰骋绿茵,还打破了世界杯淘汰赛阶段的最年长进球纪录。这份赛场续航力,和他多年如一日的自律饮食习惯密不可分。他的日常食谱里,就有一种小众谷物——藜麦。

藜麦起源于南美洲安第斯山脉地区,在当地的驯化种植历史可以追溯到公元前5000年。藜麦对环境有着极强的适应性,不仅能耐长期干旱,还属于高度耐盐物种,有些品种甚至可以在类似于海水的盐浓度环境下生长。在印加帝国时代,藜麦既是人们的主食,又是献给太阳神的贡品,每年由国王亲自主持藜麦播种仪式。但西班牙殖民者到来后,却对藜麦的种植横加干涉,要求印加人更换主粮作物。数百年内,藜麦一度仅在贫瘠山区保留了一定的种植规模。直到藜麦的营养价值被逐渐发掘出来,藜麦产业才重新兴起。当今,包括中国在内的多个国家都开展了对藜麦的引种。

藜麦虽然以“麦”为名,其实与小麦、大麦并非亲属,而是苋科藜属植物。由于常见主粮基本来自禾本科,藜麦也有“伪谷物”之称。和它同属的“藜”,是我国各地常见的野菜,俗名灰菜。只不过,灰菜主要供人食用的部位是叶子,藜麦却被培育成了专门食用种子的作物,当然它的嫩叶也可以吃。藜麦和灰菜的种皮中都含有皂苷,如果未经处理,吃起来比较苦,还会导致肠胃不适,这可能是我国先民从未培育种用灰菜的原因。在藜麦的主产地,人们采收种子后,会通过打磨、清洗的方式,将种皮的皂苷尽量除去。藜麦籽粒较小,几乎和小米差不多,有白、红、黑等多种颜色,口感也不尽相同。

藜麦被称为“全营养食物”,主要和它较高的蛋白质含量、较为均衡的氨基酸比例有关。藜麦的蛋白质含量约占14%,在谷物中几乎是最高的,含有人体必需的多种氨基酸,其中赖氨酸和甲硫氨酸含量较高。藜麦富含多种维生素、钙、铁含量也高于其他谷物。它的膳食纤维含量在谷物中位居前列,能够提供较强的饱腹感,升糖指数较低,有助于减重、控制血糖。此外,藜麦中只有少量的醇溶蛋白能参与麸质形成,适合麸质不耐受患者作为主食。不过,消化功能较弱的人不宜过量食用藜麦,健康人吃藜麦也要注意搭配其他食物,让营养更加全面。



启事

投寄本报副刊稿件众多,凡手写稿件,恕不能退稿,烦请作者自留底稿。稿件一个月内未见报或未接反馈,作者可另行处理。感谢支持,欢迎投稿。
投稿邮箱:jwbfkb@163.com

球星餐盘里的杂粮

李伟元

