

乐跑衢马

江初昕

往年年底,是马拉松赛事的井喷期,今年由于疫情的影响,国内不少马拉松赛事都相继取消,我陷入无马可跑的境地。这天,跑步群里有跑友发出链接,说衢州马拉松可以报名了。打开跑友发来的链接看了看,又向其他跑友咨询了一下衢马的情况,各种信息综合起来觉得衢马交通便利、赛道平整,于是下定决心报了名。

报名之后,我就一直密切关注着全国疫情情况,担心疫情严重而取消赛事。接近比赛时间,我在网上订好了火车票和住宿。除了疫情,我又关注起天气情况。查了一下一周的天气,比赛当天似乎天气不给力呀,我心里不由忧心忡忡起来。

比赛头天,我从九江乘火车出发,经过三个多小时,下午三点多钟到达衢州,再乘坐27路公交车到达城市展示馆。衢州有“南孔圣地”之称,在火车站、公交车上以及街道显眼的位置都张贴有拱手礼的LOGO标贴,将“南孔圣地、衢州有礼”的主题内化于心、外化于形。

来到领物现场,安保人员严阵以待,先要测量体温,体温正常后还要扫健康码和通行码,打印小

票,凭小票进入领取参赛包。领完参赛包以后,佩戴好手环,检测号码芯片,整个流程严谨而有序。之后,我到起跑点看了看,还有工作人员在加班加点准备,路上的交警也在增设隔离护栏,一切都在有条不紊地开展着。我找到宾馆,安顿下来以后,就到周边转悠了一下,看了一下街景,买了若干土特产带回宾馆。整理好第二天比赛的行装,当晚我就早早休息了。

早上五点多钟醒来,我担心的事还是发生了,外面淅淅沥沥下起了小雨。洗漱完毕后,我穿上一次性雨衣,到街边吃了早餐,就直奔城市展示馆比赛起跑点。一路上,我看见不少跑友从四面八方赶往起跑点,可谓殊途同归。来到起跑点,已经人头攒动,有一家齐上阵的家庭跑,有小朋友的迷你跑,大家跃跃欲试,丝毫没有受到下雨天的影响,依然热情不减。七点,我脱下外套,存包、检录进入指定的全程比赛区域。台上响起激情的音乐,带领大家一起做赛前热身动作。国歌奏响,高亢的国歌声响彻比赛现场。七点半,随着“砰砰”起跑的发令枪响起,运动员们犹如万箭齐发。我夹杂在行进队伍中,撒腿飞奔了起来。

对于这次比赛用什么样的配速,追求什么样的成绩,我心中也是没有底,主要看现场状态吧。十公里状态还不错,四分五十秒的配速,到了十八公里的时候,我渐渐感觉体力不支,配速也掉了一下,330兔子从我身边“超车”飘然而去,330的成绩是落了空,我心里又一阵失落。毛毛细雨,湿度好大,身边的跑友头发眉毛上都蒙上了一层白茫茫的水,真有了“不是苍老却有白发人”的现象。沿途补给站的志愿者热情周到,远远地就递来水杯,还不停地为我们鼓劲加油。尽管下着小雨,路边打着雨伞的市民热情不减,锣鼓声、加油声不绝于耳,是这座有礼之城最好的诠释。

经过不懈的努力,我终于以3小时42分的成绩安全完赛。领回完赛奖牌和完赛包,完赛包里面好丰富,有香蕉、蛋糕和当地特产常山胡柚,还有大浴巾。我满心欢喜回到宾馆,洗了一个热水澡,就直奔火车站,踏上返程的火车。此次衢马之行,虽然天公不作美,但热情有礼的衢马还是给我留下了美好的印象。

最是南瓜抚我心

许晓鲜

我本不喜老南瓜,觉得它长得丑,不似西红柿、茄子那般水灵鲜润,而且皮厚难以去除,味道单一,又天生一副“贱相”,栽哪儿都易活,无需多费心,并且结起瓜来一个又一个地不停,让人心生厌烦。数目一多,身价自然就跌了,所谓“物以稀为贵”嘛,我在心里自然是轻薄它的。

那日,肚子痛得我披头散发,汤水不进,一副人不人鬼不鬼的模样。医生说患了胃炎,自此要注意饮食,忌硬不易消化的食物,少吃煎炸之物,以促进胃粘膜愈合。我悲哀地想:从此恐怕要忍痛割爱,与美食绝缘了吧。我担心吃太多的药对身体不好,便佐以食疗,因此重识了南瓜。想不到自此,我对南瓜的态度来了个一百八十度大转弯,好似之前错怪了它,委屈了它似的,要把我之前错过的爱,加倍还给它,一日日地对它亲近起来。再看它时,竟然觉得“青枝蔓蔓叶滴翠,黄金灿灿玉雕琢”般动人啊。

南瓜品种多样,有的圆有的长,有的外皮有棱有凹槽,有的光滑,在我国种植历史悠久。《红楼梦》中刘姥姥二进大观园时说:“花儿落地结个大倭瓜。”这倭瓜便是南瓜,可见它早就是人们饭桌上的常客了。

南瓜营养丰富,全身都是宝,有补中益气、清热解毒之功效,它所含的果胶还起到保护胃粘膜的作用。这个功效如今最令我青睐,刚好是我求之不得的。而在粮食不够吃的贫困年代,南瓜则可用果

腹,所谓“大小无拘可御饥”。南瓜子富含氨基酸,晒干后,火上微烘炒,茶余饭后,一边看电视一边撮一粒惬意地嗑开,香喷喷的,真是不错的小零食呢。南瓜藤也可撕去表面带茸毛的皮,掐成小段,加红椒清炒,入口,满口爽脆,好吃又好看。最可喜的是那一朵朵金灿灿水灵灵娇艳艳的南瓜花,随风舞动,招蜂引蝶,美得动人心魄。你不妨顺手摘下,裹以鸡蛋面粉,放入油中炸成金黄,又是一道独特的以“花”为材的菜品,完成你“吃花”的夙愿。其实,南瓜花有雄雌之分。“分公母,摘公花,保南瓜,摘了公花作粑粑。”小时候经常看见父母摘去雄花。雄花就是公花,不结果,白白耗费养分,摘了它,既可作美味菜肴,又不影响南瓜的生长发育,真是一举两得。

南瓜除了当菜肴,还可以做成各种各样的美食,南瓜粥、南瓜羹、南瓜饼、南瓜酥、南瓜面包、南瓜饺等等,或蒸或煮或炖或煎。总之,只要你是美食小达人,就能让南瓜变身成五花八门的美食。看,南瓜的性格是不是很温和啊,它不挑不争,可以和多种食材搭档,共同满足你的味蕾,成全你的喜好。

我家先生酷爱南瓜粥,而我则更爱水煮南瓜。真的感谢南瓜,每每胃部不适,我便马上动手煮一餐南瓜。随着软糯香甜的南瓜下肚,胃里即刻温暖起来,整个人顿时神清气爽了许多,不由感叹:“最是南瓜抚我心!”



千年守望

苗青 摄

故园火塘

魏亮

小雪一过,气温骤降,母亲体质虚寒,特别怕冷,已把家中的电烤炉拿出来烤火。而我却想起了童年时,与奶奶生活在乡下的火塘往事……

上世纪八十年代,我的老家乡下还没有通电,童年里,我与奶奶住在土砖屋里。那时,农村都是在灶屋里烧柴火做饭烧水。冬天寒冷,乡下家家户户都有火塘。家人和乡亲在火塘边围坐烤火是一件温暖的事,也是一道普通而又亮丽的风景线。小小的火塘,是乡下人们生活的希望,更是归宿。人们一生基本是围着火塘转,日出而作,日落而归,回家了,其实是回到火塘。可以说,有火塘的地方,就有家的味道,就有温暖的气息。平时,火塘是乡亲们一天开始的地方,也是一日终结的所在。

说起火塘制作,其实并不复杂,一般就是在灶屋里挖一个坑,用三角铁架搭建而成,上面能烧水、熏鱼肉。一生火,火气向外扩散,整个屋子里都有热气,让人感

觉全身都特别暖和。一想起火塘上煮出的饭菜,就仿佛闻到了那别具一格的香味,垂涎顿生。南方人爱吃米,用铜锅煮好饭后,抬下来再在火塘边慢慢烘烤四周,香味扑鼻的锅巴就诞生了。每次我都已经吃饱了,但依然忍不住要撬一块锅巴捏在手里大饱口福。至今,我仍特别怀念奶奶用柴火做的饭菜,特别是她用自家喂养的土猪做的红烧肉,肥而不腻,略带甜味,特别好吃,常常还未端上桌,那香味就引得我口水一直流。如今在电磁炉、天然气上加工的红烧肉,与之相比,总感觉少了点什么味。

奶奶对火塘里火灰的利用也有一套,每到深秋时节红薯成熟的时候,奶奶就会将红薯埋到火塘下方的灰里。奶奶很有经验,知道什么时候红薯熟透了,再用小铁钳把红薯夹出来。红薯又香又软,好吃极了。

乡下的火塘还是凝聚全家人人心的地方。吃饭在火塘边,夜晚

特别是严寒的冬天,全家人总是围在火塘边取暖,大人们总喜欢讲讲新闻和本村发生的有趣事儿。离年不远了,大人们还会谈些来年的愿望,朴素平实的愿望中寄托着对美好生活的向往。有时,亲戚邻居也会来串门,家人们自然热情招待,男人们抽烟喝茶喝酒、吃花生,女人们在则一起吃些乡下零食。边吃边聊,聊的都是大家感兴趣的事儿,别提多有味了。夜已深,客人才依依不舍离开。

岁月流转间,我已离开家乡近三十年。如今回到家乡,村里的火塘早已消失,冬天烤火有了空调和各式各样的烤火炉。但我对火塘的印象深得擦不掉、抹不去,火塘边那些简单而又真实的生活场景永远留在记忆中。如今,生活在城市的我,冬日夜幕降临得早,每天下班,我走在回家的路上,总是想起奶奶生火塘的场景。因为家乡的火塘,始终温暖着我的心,火塘的火光,始终照亮我前进的路……



秋“柿”压枝

王泽民 摄