



## 备年货 过大年

安徽合肥 王泽佳

腊月里，我们家就开始备年货了。香肠是年食里的人气担当。有人喜欢代加工的香肠，我只认准奶奶手工制作出来的味道。她将精选的五花肉去皮后切丁剁碎，将葱姜蒜末、细盐白糖、白酒以及特制豉味酱料放入盆钵中，然后加入碎肉搅拌均匀，用温水灌洗粉肠衣后排干水分，再将拌料灌入肠衣内，接着用针板给肠身“打”针，按照特定长度打草结绳。末了，将结好绳的湿肠挂到竹竿上，根据风量、日照等实际情况晾晒一周左右。

做腊味是我家迎新的一桩大事。冬至节气过后，我们去乡下买来猪、鸭、鱼。将花椒、八角、盐粒放在锅里，小火慢炒，炒出香味后，待晾凉，再将炒过的盐抹在肉上。擦盐要匀，厚薄要恰到好处。盐擦得太厚，味道齁咸，影响口感；太薄肉又不容易腌透而致变质腐烂。接下来，将这擦过盐的肉块铺在缸里，洒上高度白酒提香增味。三天后翻一下缸，让腌料渗进食材的每一块肌理。选个晴天，从缸中捞起一串串腊味，让它们重见天日。我们闻着油裹酒浸的味道，脸上漾满了丰年日子的心满意足。腊味在风与阳光中转化着，释放浓香。这些被时间二次制造出来的食物，既是中国年俗的景观，也是中国人承袭的节庆民风。腊味里弥漫着年的气息，洋溢着中国传统生活的朴素与悠然。万物生长靠太阳，两天以后，肉僵了面皮，鱼身一寸寸变干。在明丽阳光的照耀下，肥瘦相间的五花肉析出一层层油，浸得肥肉成了半透明的黄玉色；大块的鸭油顺着肥美的鸭腿慢慢往下滑；粉色的鱼肉如同少女般羞涩，不苟言笑却又温情脉脉。一日下班回家，楼上热心的邻居告诉我，我家晒的咸货引来长翅膀的“贼匪”飞至啄食，我跟邻居打趣着说：“看来鸟雀过年也要加餐。”

圆子意为“团圆美满”，我家爱做糯米圆子。煮糯米时煮硬一点，搁温热备用。拌上姜末，添一点生抽、盐。左右两手半握，来回换手，把圆子团在指腹中间滚圆，菜籽油烧开后，将圆子滚下油锅，“哧”的一声，热闹欢腾。在里屋看电视的孩子抗拒不了诱惑，跑到灶台前找我要一个圆子吃。圆子很烫，她边吃边吹，说道：“圆子的味道第一遍最好，外皮嘎嘣脆，内仁绵密。”

## 糍粑飘香年味浓

湖南怀化 钟芳

故乡的春节是热闹而祥和的。一进入农历腊月，过年的各种准备就开始了，杀年猪、写春联、磨豆腐、做酒酿、打糍粑……处处弥漫着欢乐喜庆的节日氛围。家家户户打糍粑过年是最热闹的重头戏。那时候，只要听到谁家传来阵阵“咚咚、咚咚”的敲打声，我们就知道谁家正在打糍粑了。

糍粑圆圆扁扁，白白嫩嫩，是一种以糯米为主料的绿色食品，也是过年必吃的一种传统美食，其口感细腻爽滑，并伴着一股别样的谷物芬芳，令人惬意舒畅。乡亲们把它作为吉祥如意、五谷丰登的象征，期盼新的一年像糍粑一样甜甜蜜蜜、团团圆圆。

糍粑好吃，制作工艺却很繁琐。一般是打糍粑的前一天晚上，先将上好的糯米在清水中反复揉搓、淘洗，洗净后用水浸泡一晚，第二天把糯米滤干水，放入木甑子蒸熟，再放入石臼捣烂，揪成小块，揉圆，压成圆饼。由于每家的制作量大，少则几十斤糯米、多则上百斤，单靠一家人难以完成。因此，乡邻们打糍粑时往往是互相邀约，互相帮忙，几家人聚在一起，一边欢声笑语，一边打做，更加烘托出新年的喜庆气氛。

打糍粑用的是一个四方方的石臼，约有上百斤。待糯米蒸熟后，便将热气腾腾的糯米饭倒进石臼中，四名壮年男子各手握一根茶木槌，一上一下，交错用力，轮流对打，嘴里喊着“哼哟哟，哼哟哟”的号子，每每下槌时，无不抡圆了胳膊，恨不能一槌就把一石臼的米粒都捣碎。“嘿”的一声，

还有蛋饺也是年食里的“压轴菜”。我找出家里的一个长把汤勺，煎之前先在勺底抹一点猪油，防止扒勺子。将调好的金灿灿蛋液倒在勺子上，看着蛋液均匀地涂满铁勺的内壁，不多一点，不缺一角，用手腕的巧力微微一转，放在炉上加热一小会，勺子底部的蛋液渐渐凝结成赤黄色，填入内馅，用未完全凝固的蛋液的粘性将其自然封口，饺子就成了。在蒸蛋饺前，淋上高汤提味。

过年的大菜都备好了，还需准备些零食。我来到炒货店，只见红薯片大而薄，表面泛起蜜一样的金黄，甜滋滋脆生生；瓜子迸发出柴火烘炒的焦香与粗盐自然的咸香；芝麻花生糖被切得规规矩矩，细细密密的黑芝麻粒蹦跳出白白胖胖的花生仁；鲜红滚圆的山楂球上裹着星星点点的糖霜，像漫天雪花肆意洒落，嫣然可爱。这些简单的食材经过一番妙手巧制，裹挟着万千风味，被辐辏安放在了这间小小的店里，热烈而盛大。

逛到水果店，觉得在众多果品中桔子是活泼泼、俏生生的一抹。灿烂明亮的橙黄桔皮，包裹着丰沛充盈的果肉，顶头还俏皮地缀着两三片绿意深深的叶子，这浑身上下充溢的盎然气息，撩拨得我们非捧走几只带回家不可。过年一定要甜甜蜜蜜，开开心心的。桔子也寓意着新年大吉大利，而且它的价格还很亲民，我毫不犹豫地买了一袋。

奶奶做的香肠，我做的腊肉、圆子、蛋饺，去街上买的水果和炒货，这年食也蛮丰富的，看来这是要过大年的节奏了。



## 退是一种智慧

安徽肥西 查鸿林

当下，中医提倡一种倒着走的健身方法，其实也就是退步走，它可以锻炼膝关节、裸关节，可以锻炼脊椎和背肌，还可以锻炼小脑平衡，增强身体的灵活性和协调、反应能力，疏通背部经络，促进气血运行。如此众多有益于身体健康的运动，为越来越多的运动爱好者接受并青睐，公园里、小区里宽阔安全的步道上，经常看见倒着走的人们。

倒着走比顺着走确实要费劲很多，与平常相比，用的是逆向思维。它不能一眼洞穿后方的目标，也看不见两边绚丽多彩的风景，不可预见后方即将发生的事情，预估不到既定的方向，不敢加速，更不敢弯道超车，自己始终处于一种探索中，精神也略显紧张。正是如此，退着走更需要一份耐心，守住一份寂寞，承担一份风险。我也曾试过这种走法，在没有迈开步子之前，对要抵达的后方目标反复再三地审视，做到一定距离心中有数，如此这般，我也是小心翼翼，步履缓慢，时不时回望。这是在光线充足的时候，要是在黑暗中，我迈不了几步就会停下来，其实明明知道后方的一段距离没有障碍，但是本能的保护意识还是让我停下来。

如果没有自我保护意识，倒着走免不了是要翻个小跟头，受个小挫折的。有天下午，我在公园里练习倒着走，一群玩耍的孩子见了，许是觉得新奇好玩，你推我搡嘻嘻哈哈地跟着我走，且退的速度飞快，一眨眼就从我身边过去，从他们那得意洋洋的眼神里，透射出对我谨慎慢行的不屑，尽管我一再提醒孩子们当心，要稳重一些，他们初生牛犊不怕虎的性格哪里听得进去。不出预料，突然“咚”的一声响，伴随着“哎呀”一声，我顺着声音望去，一个孩子被路牙石绊倒，仰面倒在草坪上，他坚强地坐起，手抚摸着着头，一脸痛苦状。我和周围的人赶紧跑过去询问，幸好头栽在厚厚的草上无大碍。此时对于我们的严厉批评，孩子们知道自己莽撞付出的代价，不再反驳。

倒着走是需要技巧的，也考验人的反应能力和智慧，必须心无旁骛。我在练倒着走之前，先是看好后方目标，扫清路障或者避免路面起伏，尽量选择一块平坦的路段，且设定的距离不能太长，行走时保持身体平衡，不往后看，专心致志，速度保持在自己可控的范围；如果要想走得距离更远一些，就要在目测目标内，多设定几个小目标，做到远近目标相结合。需要看风景的时候，我就牢记山民们上山时的话：走路不看景，看景不走路。公园里、小区里，选择一块相对安静的亲水栈道，看风绕枝头、杨柳婆婆、波光潋滟，听莺歌燕舞、鸟雀啾啾、鲜花绽放，此刻的我无事一身轻，心平气静，悠然自得。我从不去风险较高的马路或者人行道上倒着走，赶人多那个热闹，所以也从来没有受过伤害。

经常练习倒着走，走着走着，我猛然发现：忙碌的人生，有时候也需要倒着走。许多人在连轴转的岗位上得心应手，可一旦到了清闲一些的岗位，就很不适应，觉得无聊，甚至怀疑人生的意义。忙一时，闲一时，松紧有度，咸淡适中，月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，这才符合万事万物的规律。人生在世不能总是一往无前、一路高歌，有时候也需要刹车，进是一种精神，退则是一种智慧，有进有退，有喜有忧，云卷云舒，花开花落，这才是人生。

