

人间烟火

海藻,是生长在海洋中的藻类的总称。海藻根系似有若无,随着潮汐风浪生长,如裙裾般飘摇,给人以浪漫美妙之感。

海藻通常“栖居”于近海,常见的有绿藻、红藻、褐藻等,其代表分别为海苔、紫菜、海带。海边人在不同季节都能在浅海的滩涂以及落潮后的礁石区收获到海藻。海边人诗意地将“拾藻”形容为“大海的农忙”。

海藻食药两用,这在古代书典上多有记载。有药食同源思维的中国人非常乐意接受藻食,海边人“靠海吃海”的理念里不仅有鱼虾蟹贝,也包含吃藻的“戏码”。像胶东沿海海域广阔,以海带、裙带菜、紫菜为主打的海藻产量丰富,当地人每隔一段时间心里就会泛起“想吃顿藻食尝鲜解馋”的念想。没有诱人的海带炖肉,扒拉一碗龙须菜熬制的蒜泥海藻凉粉也行。或者磕几枚鲜蛋,勾两碗余味悠长的紫菜蛋花汤喝喝,同样十分可口美味。

海洋藻类植物有个共性——都含有丰富的优质蛋白、氨基酸、维生素及人体必需的磷、钙、铁、钠、钾等多种矿物质(如每百克紫菜中蛋白质含量达28克,每百克裙带菜和海白菜中所含的蛋白质分别为14克、11克),其中有多种成分是陆生蔬菜所没有的。研究表明,常吃藻食可有效调节人体的酸碱度,避免体内钙、锌等碱元素因酸性

藻食

□崔启昌

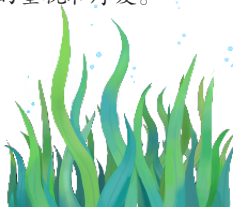
中和而被过多消耗。因为脂肪含量低,藻食能防止肥胖筑起一道屏障。藻食中蛋氨酸、酪氨酸都极为丰富,对护发养发有裨益。藻食中所含的纤维素不易被人体消化吸收,食后会使得胃肠蠕动增加,肠管及时排空,有利于体内有害之物的排泄。

藻类作为食材之一,用其研究、开发、生产藻食由来已久。上世纪80年代初,我当兵从青岛去了武汉。当时,武汉的“火炉”之名人人知晓,每至盛夏没有谁不“谈热色变”。可是,天再怎么热,军训也不能耽误呀!操枪弄炮、战术模拟,官兵们个个挥汗如雨。天气闷热潮湿,三餐胃口欠佳,加之水土不服,连里几乎所有新兵都莫名得了“烂裆病”,严重的走路都痛痒到呲牙咧嘴。宁波籍的几位老兵提议连里用海带做菜,说吃后能缓解症状。连长当即安排炊事班隔天做一顿海带黄豆炖排骨给大家疗疾。七八天后,效果显现了。此后,这个方子被部队一年年沿用下来。当年,军区报社记者到连里采访出主意的宁波籍老兵,操着浓重家乡口音的他们给出的答案出人意料:自己也不知道为什么,只是老家人每遇湿热季节,老爱用海带、裙带菜、海白菜、紫菜等海藻当食材炖鱼熬肉吃,宁波跟武汉一样的气候,却没有得“烂裆病”的。

吃藻食,胶东人有传统。烟台靠

海居住的人家爱吃海菜包子。将收获的新鲜海菜或泡发好的干海菜剁碎,加干虾皮、姜丝、葱花、五花肉、花生油、精盐调好,盛进用烫面擀制的面皮里,包成带褶的圆形或月牙形包子,盖锅旺火蒸熟即成鲜香兼具的吃食。烟台市区及长岛、蓬莱、栖霞等区县的酒楼食肆里,海菜包子是招揽食客的头牌主食。威海海岸线长,海藻种类多、产量足,藻食种类也多。用龙须菜熬制的花菜凉粉叫入吃后眷恋难忘。青岛人对藻食特别钟爱,每到夏季,吃海菜凉粉、吃凉拌裙带菜、吃花生碎儿加蒜泥调和的龙须菜、吃泡发的辣味海带丝,喝蛋花虾皮加香菜段和小磨香油烹制的紫菜蛋花汤,格外舒坦惬意。

海藻的生活环境虽没有肥沃的土壤,却有海洋浪花的滋养和热烈阳光的抚育。海水中丰富的矿物质,让海藻类食材充满了大海鲜冷的矿物味和海风清鲜的气息。喜爱上来自大海的馈赠——藻食吧,让胃口频繁地体验藻食,这是对身心的宽慰和放松,也是对身体的重视和厚爱。



朝花夕拾

闲庭信步遇金秋,喜悦的心绪在小院里飘飘洒洒、荡漾开来。十月的秋色,是一帘秋风过耳的寂美。金色的桂花在枝头竞相绽放,满院弥漫着淡淡的清香,穿越十里仿佛也能闻到这份香气,如细雨般轻柔,悄然飘入心田,让人陶醉其中。

抬头间,金黄色的柿子无比亮眼,风一吹,颤抖的枝头仿佛在向人们展示着大自然的慷慨馈赠和金秋时节属于自己的独特韵味。那饱满圆润的柿子透着鲜艳诱人的光泽,挑逗着人的味蕾,等待被采摘的那一刻,完成属于它生命完美的果熟蒂落。

秋风轻拂,院子里的落叶纷纷扬扬地飘落下来,展示着它优美的舞姿。那铺满一地的落叶,让小院仿佛铺上

小院秋色

□林鹏志

了一层柔软的地毯。移步前行,脚下发出沙沙的声响,秋天的故事就这样娓娓道来,用心倾听,那是一份秋的诉说。

秋风安之若素,落叶随遇而安,院内的黄金菊也绽放开来。看,它们争奇斗艳,竞相开放。那花瓣层层叠叠,如同一朵朵小小的太阳,散发着温暖的光芒,让小院多了一份暖暖的情调。菊花何止有美丽的身姿啊,它的香味也早已攻占了我的鼻腔。醇厚而不浓、舒畅而不媚、洒脱而不颓的气息,弥漫在院子的每个角落。

院子的台阶上,晾晒着新收获的花生和地瓜。是啊,秋的味道不就是收获的味道吗?喜鹊也凑热闹来了,它们时而低头啄食,时而抬头张望,仿

佛在享受这难得的美食盛宴。

深秋迟暮,云舒事甜。站在小院里,秋天的气息和丰收的喜悦交织成心中最美的歌。这里的一草一木,都充满了生机和活力,仿佛在诉说着生命的奇迹,风有信、花低眉,入尘即美。我轻轻闭上眼睛,深吸一口气,让那清新的空气充盈身心。凉风落叶,白云去雁,院落深深……你看,这天南地北,如我所记录一般,入目皆美。

在这金秋的小院,秋意浓,诗意浓,秋色洒苍穹,人生醉九重,我感受到了内心的宁静和满足,也感受到了生命的美好和大自然的神奇。金秋桂菊香,深情寄远方,勤耕当下,丰获金秋,我会带着这份美好的回忆和感悟,笑迎未来。

人生感悟

傍晚,天还没有完全黑下来的时候,突然起风了。开始不太大,但能感觉到阵阵凉意从北边的窗户漫过来,很舒服。过了一会儿,风大了些,外面的树枝也跟着摇动起来。渐渐地,风越来越大,呜呜吼着,强悍而又蛮横地从窗户缝隙里钻进屋子。窗帘一下被吹得鼓起来,越力和风对抗着,呼呼啦啦响,最终却只能无奈地飘摇几下,败下阵来,贴到了窗户上。

此时,窗外的一排槐树在风中左摇右晃、张牙舞爪,在暗黢黢的暮色里像个怪兽。楼下没有像往常那样传来孩子们玩耍嬉闹的声音,晚归的人们匆忙往家里赶,路上的车辆似乎也比平时开得更快捷了些,从窗前一晃而过。我心生

今日大风

□程风霞

感慨:生活不易,都是为了生计而奔波辛劳。

正想着,偶一低头,影影绰绰中发现窗台上似乎有一只蚂蚁。凑近了细看,果然是一只蚂蚁正在风中爬行。一阵大风吹来,它打了个趔趄,却立刻稳住身子,紧贴在窗台上。稍停几秒钟后,它像是集聚了一下力量,又像是修正被风吹偏离的方向,继续前行。

风很大,小蚂蚁爬得有些艰难,但没有犹豫,更没有停止的意思。我不由得被它的勇气和坚韧折服,同时也为它担忧起来:这样的天气,它为何没有待在舒适的家里,而是到了这窗台上呢?难道它是预知天气将变,所以出来觅食存放,路经此处?或许它是被风从树上

刮过来甩到了窗台上?它来自哪里,距家有多远呢?

虽然窗台离地面不算很高,可对这只小小的蚂蚁而言也算不短的路程吧!它还能不能回得了家,能不能和同类团聚也不得而知。我定定地望着它,想着这风看样子一时半会儿停不了,它却还是选择继续赶路,不禁心生敬佩——真是一只意志力顽强的蚂蚁啊!

我想这世上的人或是任何生命都有自己的路要走,活着就是一场修行,有世间繁华的诱惑,有风雨艰难的磨砺,终究要一一尝过,往往越是经历过坎坷苦难的生命能够造就传奇——愿我们都做一只不肯对命运低头的蚂蚁。

琅琊放歌

乡村的炊烟

□耿庆鲁

秋日的黄昏
晚霞染红了天际
乡村的炊烟袅袅升起
幻化成缥缈的云

缥缈的云
带着家乡的味道
向天空飞去
飘向远方

漂泊的游子
登高遥望着故乡
那一片云朵
宛若故乡的呼唤

故乡的呼唤
让我想起
那个顽皮的孩子
荷塘里的蛙声
还有那只红蜻蜓

秋入大珠山

□李全文

秋色,正在蹿升
地气在内敛或下沉
我在安置
紫薇一样绚丽的心情

大山林立
无数长林丰草一再蜿蜒
这些绿色的风暴
以及向远行进的秋
互相托举,拔高,旋转,升腾

大山深处
除了蟋蟀之声
就是欧阳修娓娓动听的《秋声赋》
还有此起彼伏的松林
惬意的鸟鸣,汨汨的溪流
它们都与我惺惺相惜

此刻
我好想截屏这些生动之美
却发现一朝一夕间
这山,这水,这云
都是我情同手足的亲弟兄

秋

□宋荣芳

清晨
听到喇叭花和凤尾竹窃窃私语

关乎昨夜一只夜行的猫
一条渴望生出翅膀的青虫
一只鸟错栖一枝树杈
黄杨和紫薇花重新的约定

黄瓜西红柿点缀的园子
从翘首企盼到逐渐隐去
只剩一个摸不见的背影

秋日
窗前一段狗尾巴草的时光
风发出很多感慨
这感慨像花开一样无声
像落花一般从容