与书为友岁月长

□刘瑜

春满神州 “康镇杯”散文征文作品选登

人生路上，我们会结识许多朋友，但回过头去看，很多朋友都只会陪伴我们走一小段路，慢慢地就渐行渐远、天各一方了。唯有书这位朋友，一旦相交，便相依相随，共享地久天长。

出身农村的我，儿时鲜有机会看到课本以外的书。第一次接触课外读物，已是上初中时的暑假。那时，父母每天都忙于农活，家里还在村头开了一间小卖铺，每逢暑假，看店的事情就落在我的头上。一个人守在店里，除了做作业，其余时间我都是默默地坐在那里，单调而漫长。

百无聊赖中，我从抽屉里找出一本书，封皮已脱落不见，页角卷曲着，纸张潮湿而泛黄，一副沧桑的模样。我翻开书本，立马被里面一个叫《农夫和蛇》的故事吸引了，读完一个又一个，心仿佛被精彩的故事钓进书里，甚至有人来买东西，我都没听见。在逼仄而燥热的小店里，在起伏而错落的蝉鸣声中，我看完了那本厚厚的书。长大后，我才知道那本书叫《伊索寓言》，那一个个寓言故事带我进入了一个奇幻而瑰丽的世界。

17岁那年，我去异地上大学。第一次离开熟悉的家乡和亲人，面对陌生的环境和饮食、全新的面孔与生活方式，加上严苛的入学军训，大学生活并不像憧憬中那般美好。幸好，我有书为友。我去图书馆借来三毛的散文集，在闲暇时分一本本读起来。沉浸其中，仿佛跟随她的文字走遍南美洲的万水千山，目睹她与荷西在撒哈拉沙漠的生活，又像听一位姐姐娓娓道来她对生命和爱的思索。三毛的散文陪我度过了大学生活的适应期，也让我从此爱上了散文。那一行行至情至性的文字，宛如一泓泓清澈而甘甜的泉水，源源不断地浸润着我的心灵。

后来，我毕业参加工作，生活压力、工作变动、产后抑郁等诸多问题一波又一波袭来，将那些生活的片段搅得乌烟瘴气。然而，好在有书籍这位良师益友，始终陪伴左右，它总是在至暗时刻给我带来光明与希望，在我困惑迷茫时微笑着递给我一个“指南针”。正如明代文人于谦所言：“书卷多情似故人，晨昏忧乐每相亲。”书籍就是这样一位老友，无论何时何地，它总是与我形影相随、同甘共苦。

如今，回望自己的读书之旅，虽然儿时的我难得和书打上照面，但庆幸在青少年时期与书交上了朋友，并在一点一滴的光阴积累中成为挚交。感恩这位老友，一直不离不弃地陪在我的身旁，让我的生命变得更加丰饶，让我的心胸变得更加豁达。

家里曾经有棵桃树

□俞富章

很奇怪，那晚睡觉，梦见了我家曾经有过的一棵桃树。这棵桃树早已随着老家被拆迁而不知去向了，怎么又梦见了它？而且就因为梦见了它，我却再也睡不着了。

据我父亲说，这棵桃树是我爷爷种下的，如今，爷爷不在了，父亲和母亲不在了，桃树也不在了。因为一个梦，却又让我记起了它。

桃树种在屋前的小河边。主干比较粗，树皮呈斑驳陆离的样子；四五根枝叉分散开来，树冠一半在岸上，一半伸向河面上。每到春天，桃树开花，粉红色的，满树芬芳，招来很多蜜蜂与蝴蝶，围着桃花飞舞。母亲会用剪刀从浓密的枝丫处剪出几枝来，拿回家，插到父亲喝完了酒的空瓶内，放在五斗橱上，仿佛把桃花的香气也带回家来了。

在桃子还没有完全长熟的时候，我就开始偷偷地去摘来吃，尽管不甜还有点涩。父母知道了也不会阻拦，只会提醒：小心掉河里去。后来，掉河里的事还真发生了，那是我家一个小亲戚，他到我家来时，桃树上正好还有一些挂着的桃子，他见了就上树去摘，结果，桃子还没摘到，一不小心就掉河里了。好在河浜不深，他很快从河里爬上了岸；但这件事令他难忘，至今见面时还经常说起。

有一年，父亲用一把梯子架在桃树上，自己爬上梯子，摘了一篮表面光滑且有些微红的桃子。这一篮桃子是给外婆做寿用的，那是一篮寿桃。那一段时间，外婆正好住在我家，我记得，外婆每年总会有几次住到我家来。在我们老家，有长辈做寿，送一篮寿桃，那是最喜庆最吉祥也是最受欢迎的。

桃树上还会长出一种粘粘的东西，我们叫它桃凝（桃胶），常常会揪下来吃。其实桃凝并没有什么特别味道，淡淡的，就是有点嚼劲，小时候没有更多零嘴，嚼一块桃凝在嘴里，也算有了一种充实的感觉。

家里种桃树，我开始以为就是为了吃桃子的，后来听父亲说到关于桃树的事，知道了其更深的用意。父亲说，这个地球上，先有桃树，后有龙；先有桃树，后有人；先有桃树，后有仙。父亲说，妖魔鬼怪见了桃树都要躲避，神仙见了也尊敬三分。桃树是驱魔避邪，纳吉纳福的树。

父亲对于桃树，不仅寄托了美好的愿望，而且还赋予了神一样的崇拜。有一年，桃树的一根枝丫被台风刮折了，父亲用锯子将其锯下来，又锯出其中一段，在两头包上红纸，搁在家里的大衣柜上。父亲没有说为什么要把这一截桃树枝搁在家里，我似乎有点明白，这应该有用它来镇宅保平安的意思，因此我对那一截桃树枝颇有敬畏。

有一次，大队里放露天电影，电影放的是《红灯记》，《红灯记》里有一段，是李玉和与跳车人对联络暗语，跳车人说：“我是卖梳子的。”李玉和问：“有桃木的吗？”跳车人回答：“有，要现钱。”看完电影回到家，我看家里母亲用的梳子，也是桃木的。父亲说，桃木梳子梳头，不仅可疏通头上的经络，还能给人保平安呢。

后来长大了，读到很多古人留下来的有关桃花的诗，知道了美丽桃花拥有的诗情画意。每每读到诸如“桃之夭夭，灼灼其华”；“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开”；“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知”；“人面不知何处去，桃花依旧笑春风”等诗时，就会想到我家屋前的那棵桃树，想到春天里那满树的桃花，想到桃花飘落在小河水面上缓缓流淌着的花瓣……

这一刻，我已经分不清这些片段是梦里出现的，还是我记忆里的。我家的那棵桃树已经不在了，然而它却还存在着，存在于我的心底。

晨味

□詹超音

我看了，最把早晨当回事的是老人，他们天天候着早晨，融入早晨，认真呼吸。他们是最懂空气的人，早晨的空气最洁净，能延年益寿。孩子和年轻人基本都是最大限度地压缩早晨，他们从不解读早晨，他们讨厌早晨，是早晨截了美梦，早晨又像个催命鬼，催他们干最不想干的事——上学或上班。

早晨从不误时，知道众口难调，从不惯着。人纯粹是自作多情，早晨根本不是为人而来，他与草木一一握手，顺便与懂礼貌的虫儿鸟儿打打招呼，他唤醒的是山川大地。

草草对付早晨的人是不懂事的人，不老不病想不到，老了病了方知晨的贵。早晨不仅能续命，还有着大量快乐分子，不尝不知道，尝了哈哈笑。

老天把一日分成早晚是有道理的，无早会困死，无晚则累死。

爱早晨的人终是得好报的，你看那些晨练中的老人，面红堂春，都像能活百年的样子。他们取足了晨阳，似乎力能从心了。人的最大快乐是能将所思变所为，晨味喂得人人喜，吃得下，睡得着，跑得动，还图啥？

清晨风未起，红日已团圆。走出空调夜，开门享自然。

难以忘怀的记忆

□汤妙兴

1966年7月，我有幸和漕泾兄弟大队21位平均年龄20岁任职不久的年轻干部，受组织委派前往松江县农校开始为期一年的学习生活。虽然这段生活已经过去了57年，但仍令我记忆犹新。

那时的松江，的确是个“大松江”，漕泾、山阳、枫围、朱行、亭新5个公社和亭林、枫泾2个建制镇均属松江县，1966年10月这些地区划为金山。而漕泾也是个“大漕泾”，辖区内有21个大队，1966年10月黄沙、花园、迎龙三个大队划归奉贤胡桥公社。那个时候去松江先乘公交车至米市渡，再坐轮船横渡黄浦江，上岸后花1角5分车费到达学校，单程两个多小时，虽路途遥远，但大家都求知心切乐此不疲。

进入学校后，学校实行了军事化管理，学政治、学文化、学军事，令人羡慕的是，学校给每个学员配备一支步枪，我作为班长，配发了一支冲锋枪。学校聘请驻松江部队解放军战士前来学校帮助军训，练习刺杀、投弹、射击等，一个月后进行的实弹射击训练，同学们来到地处城南的打靶场，每人领取三颗子弹，依次射击完毕后，由报靶员报告射击成绩。

随着“呼、呼、呼”三声枪响，我将三发子弹从枪膛射出。报靶员数了又数，挥动小红旗报告了“三枪四中”的异常记录，现场近百双眼睛盯着我，都表示难以置信，连我自己也丈二和尚摸不着头脑。教官向我再三核实：“你射击了几颗子弹”，“报告，我射击了3颗子弹”。正当大家议论纷纷时，离我不远处一位不知姓名的同学站起来报告，说他瞄错了方向，子弹打在别人的靶牌上。疑团解开，是这位同学“脱靶”，最后教官宣布我的射击成绩是“三发三中”，而那位同学因瞄错了靶牌，被宣布零分处理。

劳动，是学校的重头课。当时松江有个种粮能手陈永康，他科学培育的“老来青”水稻亩产粮食超过一千斤。学校聘他为校外老师，在城区外的一片土地上，我们每周有半天的劳动课，陈永康在田头讲解科学种田的知识，手把手指导我们精选良种、合理密植。有一次，移栽一款高产新品种，要求单株插种，拉大行距，还要横挺竖直。这可难为了大家，就是在家乡有一手插秧技术的同学，也得从头学起。弯腰曲背一直忙到中午12点钟，才完成了布置的插秧任务，同学们肩背着枪支，排着整齐的队伍，唱着《打靶归来》歌曲回到了学校，沿途吸引了满大街的行人。

半年后，我们的校舍从松江党校搬到了九曲弄内，据说是一幢废弃的庙堂，大多是一些老式平房，远离了喧闹的中心城区，环境冷落了许多。不久，我们班的同学被安排到松江天马山公社体验生活，住在山脚下农民的家里，开始与当地农民“同吃、同住、同劳动”。带教老师还要求同学们与当地农民“三融”，融入思想感情、融入生活习惯、融入劳动锻炼。

前不久的一次同学聚会上，大家回想起那段岁月都认为补上“三同”这一课，对青年人的进步十分必要。

在天马山，我们还遇见了来自漕泾的老乡。原来在六十年代初期，当时的漕泾盐场遭遇到了“地无一只角，晒盐产量低”的困境，政府动员一部分盐民向内陆迁移，其中有几十户人家迁移到了田多劳力少的松江天马山。他乡遇故人，尽管互相不太熟悉，但当听说是从家乡过来的人，顷刻热络起来。我和几个同学一商量，征得老师同意后，应邀搬进了老乡家里，并经过老乡的引见，逐步熟悉了其他乡邻，这样比较顺利地闯过了“三融”关。

虽然这段学习生活只有短暂的一年且已过去了半个世纪，但已成了我心中难以忘怀的印记。

水塔

□石路

你说你会动的
为何一直静静伫立在河畔
你说你不会动的
又为何时常闻见这哗哗流过的声响
你究竟是会动还是不会动
少了主张，全凭需要在支配
大伙在琢磨，又全然不在意
只是你执着地在麦田守望
不让干涸坏了大地生活
不让青春失去芬芳流淌
这是你的生存之道
还是你为人的主张
七十年改不了一生的倔强
就算再也见不到你昔日的奔放
你依然如红砖房挺直骄傲的模样
有一天，特地跨江来看你
远远就望见你沉醉在太阳下的臂膀
走近时，惊喜你的沉淀
拥抱时只见一脸不菲的沧桑

美味冻水果 封存夏天的味道

天气渐凉，很多专属于夏季的水果也快要跟我们说再见，怎么才能让它们留得更久一点？那就做一些冻水果吧！将夏天甜丝丝的水果冻起来，似乎就将那一丝暑热里的惬意也封存了起来。

冷冻水果好在哪？

大大延长水果的保质期。通常，越是甜蜜的水果，含糖量也更高（也有些水果虽然味甜，但含糖量并不高，如西瓜、水蜜桃等），也越容易受到细菌的侵袭，腐败变质。但冷冻的低温却能大大延缓，甚至阻断水果的变质过程，让我们在很长一段时间后，还能品尝到夏日水果原模原样的甘甜。

较好地保留食物的营养成分。有研究发现，快速冷冻水果的营养流失极慢，即便是储存数月之久，各类营养素和新鲜水果并没有太大差异。温度和储存时间对水果中的各类营养素，尤其是维生素C和B族的含量有着很大影响。温度越高、储存时间越长，维生素的流失越严重。而随着食品工业技术的不断发展，低温速冻的方式能在极短时间内让水果内部细胞的代谢和呼吸停止，从而遏制了营养素的消耗和流失。即便是冻得硬邦邦的水果，其营养也并不打折扣。

冷冻后甜度更高、有了新的口感。冷冻这种储存方式，虽然对新鲜水果的风味有所影响，但甜度依旧，甚至更高。由于水果中的果糖在低温情况下甜度会有所提升，有不少水果，比如西瓜、荔枝、葡萄、哈密瓜、芒果等，冷冻后比常温时更甜。口感质地上，冷冻水果虽然失去了新鲜水果的脆爽或绵软，但却也有了类似冰淇淋或者冰棒、冰沙的特殊滋味，又比市面上出售的绝大多数冰淇淋低脂低糖、健康、天然得多，吃起来乐趣不减。

选对水果种类很重要

想要做出好吃又营养的冷冻水果，选对水果是很重要的第一步。因为，不是每一种水果都适合冷冻，而且不同水果冷冻后获得的口感差异很大。

要绵密冰淇淋口味，选“干货”更多的水果。如果平时喜欢以牛奶、奶油、奶酪等为主要原料、口感绵密细腻的冰淇淋口味，那么建议选择香蕉、榴莲、芒果、木瓜、菠萝蜜等水分含量相对低，“干货”含量较高的水果。尤其是香蕉和榴莲，冻完后的口感完全不输那些昂贵的“冰淇淋刺客”。这些水果冷冻后果肉更加绵密香甜，既不会有大冰碴子，也不会边啃边化成水。从冷冻室拿出后，稍微回温后可以用勺子慢慢挖着吃，绝顶美味。

要甜甜冰沙味，选甜度高、水分偏多的水果。喜欢吃冰沙的朋友，可以多冷冻一些甜度较高、水分偏多的水果。比如凤梨、哈密瓜、西瓜、猕猴桃、梨等等。这些水果冻完后虽然有点硬邦邦的，啃起来有点考验牙齿。但只要用料理机、破壁机稍微搅打一下，就可以得到入口爆出甜汁的水果冰沙，无论是直接吃、还是搭配新鲜水果、牛奶、酸奶都味道不错。

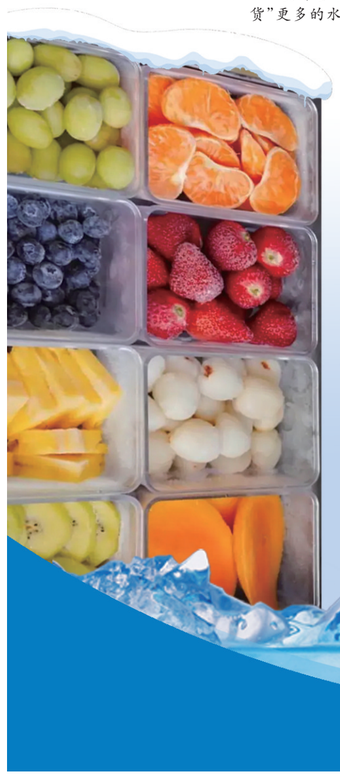
要水果冰饮或嚼着吃，选个头小、酸甜可口的水果。如果牙口不错，喜欢直接嚼着吃冻水果，或喜欢自制水果冰饮，那就多选那些个头娇小、酸甜可口的水果。比如葡萄、提子、樱桃、草莓、杨梅、荔枝、蓝莓、树莓等。这些水果水分充足、酸甜适口，直接嚼着吃是冰沙球的口感，制成冰饮可以缓慢释放甘甜。

冷冻水果的花样吃法

首先要解决的问题，是冻水果是否需要解冻。其实，无论哪种冻水果，只要牙口和胃肠耐受，就可以不经解冻直接吃（和吃冰淇淋一样），也可以适当放置几分钟，等表面微微化冻时食用。如果觉得冻水果温度太低、冻得太硬，或者胃肠不耐受低温，则可以放在冰箱冷藏室稍微解冻后再吃。

其次是如何吃？除了直接吃、做冰沙、当冰块制作冰饮，冻水果还可以和牛奶、酸奶搭配一起吃。比如，在树莓、荔枝等水果内加入酸奶，一起冷冻，冻完就是酸奶水果冰淇淋。再比如，将冻好的西瓜、哈密瓜、梨等水果混合酸奶、牛奶搅打成奶昔，做出酸奶/牛奶水果冰沙。简单点的，可以直接用冻水果拌着酸奶吃，味道也不错。如果想给小朋友来点不一样的，也可以用酸奶裹满刚从冷冻室拿出来的冻榴莲、冻芒果等较大块的冻水果，等酸奶在低温下稍微凝固时，撒上一层低糖谷物麦片/燕麦圈等，带来更丰富的口感体验。

（摘编自《科普中国》，作者王璐系中国注册营养师）



小贴士

冷冻水果的“避坑指南”

新鲜水果的品质

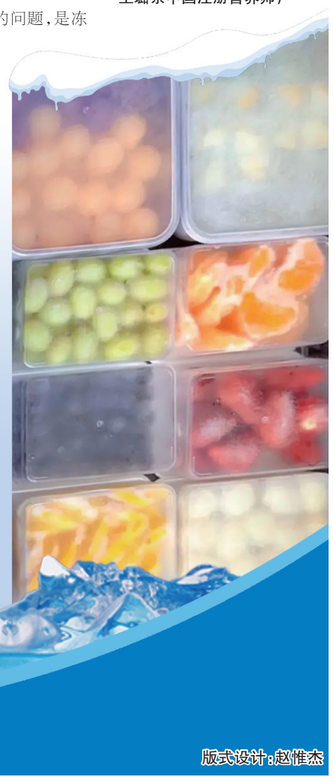
新鲜水果果皮越完整，越不容易在清洗、冷冻的过程中品质下降。此外，新鲜水果的成熟度越高，甜度就越高、香气越浓。选择这样的水果来冷冻，能保留水果的最佳状态，获得最甜最香的“水果冰淇淋”或“水果冰沙”。

冷冻前的处理和分装

选好的水果在冷冻前要注意清洗干净；那些带皮的水果，应该注意去皮，这样在冻好后可以无须化冻直接食用；西瓜、哈密瓜等大个头的水果要注意切块或切片，方便啃着吃或者加工成冰沙、冰饮。冷冻的时候，为了达到“急冻”的目的，可以用一个干净的案板或托盘（全属材质的案板、托盘能加快冷冻效率）将处理好的水果间隔平铺放置，等冻住后再用干净的容器收纳好。这样既能快速冷冻，降低对营养和口感的破坏，又能避免果肉挤在一起冻成一大块。

注意冷冻的时间和温度

要想快速冷冻，温度一定要低。一般家庭快速冷冻的温度要设置到零下18摄氏度以下，在零下25度左右较佳。将水果快速冷冻3小时以上，一般可以完成速冻过程。要注意的是，在速冻过程中，尽量不要打开冰箱门，以免造成温度变化，影响速冻效果。



版式设计：赵性杰