

情感天地 思想火花

鱼味鲜美

鱼的味道鲜美，是老少都喜欢的美食。但在我们湖北旱塘，我长到十来岁时，还没有见过鱼是什么样子。直到有一天，在山里看守水库的堂哥，带回了一条鱼。人们都很稀罕，却不知道怎么做，大妈就把鱼煎了，放了满满一大锅水，熬了一锅鱼汤，给村里每家每户都送了一碗。由于水多，煮得太久，鱼肉都煮散了，人们喝着这样的鱼汤，还是特别兴奋。

后来，村里修抽水站时，建了一个池塘，还买了鱼苗放到池塘里，慢慢人们也就把它们忘了。它们就一年年地长大了，村人也不会捕捞，只看着它偶尔浮出水面。终于引来一些外地人，用炸药炸了几次，也没有炸到鱼。村人害怕毁坏池塘，干脆把一池水全都放光，把鱼捞出来，那长了十几年的鱼，已经一米多长了，鱼肉鲜嫩细腻，带着厚厚的鱼油，吃起来很鲜美。

到了城里以后，菜市场和水产店，随时都有鱼卖，想吃鱼很方便，偶尔我也买鱼，给孩子改善一下生活。做鱼的次数多了，慢慢有了经验，我买鱼便再不让摊贩杀了，而是把活鱼直接带回家。做的时候，我往往是先把鱼好好清洗，再把鱼鳞刮下来，洗净控干水分，放到碗里保存。要知道，这鱼鳞中可是含有丰富的蛋白质、脂肪和多种无机盐，尤其钙、磷含量极高。早在汉代就有记载，中医取鲫鱼、鲤鱼的鳞片，用文火熬制成胶冻，用于治疗妇女月经过多、贫血、牙齿出血等病症。同时含有较多的卵磷脂，而卵磷脂在一定程度上可增强记忆力，抑制脑细胞退化。

烧鱼鳞其实很简单，在锅内放少许菜油，油热后，放入鱼鳞煎炒至鱼鳞全部翻卷起来，再放入清水、少许盐、香料，旺火烧开后，关火慢炖，等汤汁变成浓稠的乳白色就好了，关掉火，放入一点香菜，就成了一碗鲜美的鱼鳞汤。鱼鳞也是可以吃的，跟脆骨一样的。

刮完鱼鳞，剖开鱼肚，要轻轻从喉咽连接处掏出内脏。鱼的内脏也不能弃掉，先从中取出鱼胆扔掉，剩下的，有两块雪白的软嫩的鱼油，或者米黄色的鱼籽，还有鱼肝鱼心、鱼漂，甚至鱼的肠子都是美味。鱼油和鱼漂等，只要清水冲洗一下就干净了，鱼肠只要最粗的一段，用筷子翻过来反复搓洗，等变成柔软的粉红色即可。

做鱼的时候，我一般喜欢清汤鱼，锅内放适量的菜油烧热，放入切好的鱼块，煎好后，加入姜片、葱段、盐等调料，然后放入清水，再把鱼油和鱼鳔鱼肠等内脏一起放入，旺火烧开，再慢火清炖一会，等汤色乳白即可。这样做出的鱼，是鱼本身的鲜味。尤其是鱼油，鲜嫩滑腻，入口即化，鱼油的不饱和脂肪酸比例很高，具有活血、降脂的作用。同时还可以治疗高血脂症，改善高血压病、冠心病、脑栓塞的症状。而鱼鳔熟后虽然很少，却是脆嫩的。

至于鱼籽，更是一种营养丰富的食品，其中有大量的蛋白质、钙、磷、铁、维生素和核黄素，也富有胆固醇，是人类大脑和骨髓的良好补充剂。对人体，尤其是对儿童生长发育极为重要，又是我们日常膳食中比较容易缺乏的。他们才是鱼身上的精华。

每当闻到鱼味，我都会想起小时候初次品尝的鲜美。

(连忠照)

思想火花

我向朋友抱怨说：“最近总感觉到心累。”朋友说：“你呀，应该多为心灵做按摩！”“为心灵做按摩？”“是啊，生活和工作繁忙复杂，常常让我们身心俱疲，所以要学会为心灵做按摩。”

我按照朋友说的方法，给自己留一段时间，静静坐下来，放上一首轻音乐，然后闭上眼睛，想象自己置身明媚清新的大自然中。慢慢地，把心中的所有疲惫卸下来，清空被尘俗生活塞得满满的心房。什么都不想，一切都放下，久之，心中的浊气一点点排空，清气缓缓进入体内，直至抵达轻松愉悦之境，心灵感觉通透澄澈。这个过程，真得像为心灵按摩一样。

我们真应该像爱护我们的脸一样爱护心灵，多为心灵按摩，让心灵始终保持生机和活力。其实，为心灵按摩，不仅限于上面的所谓方法和形式，而在于时常提醒自己：及时为心灵卸妆，别忘了为心灵松绑。

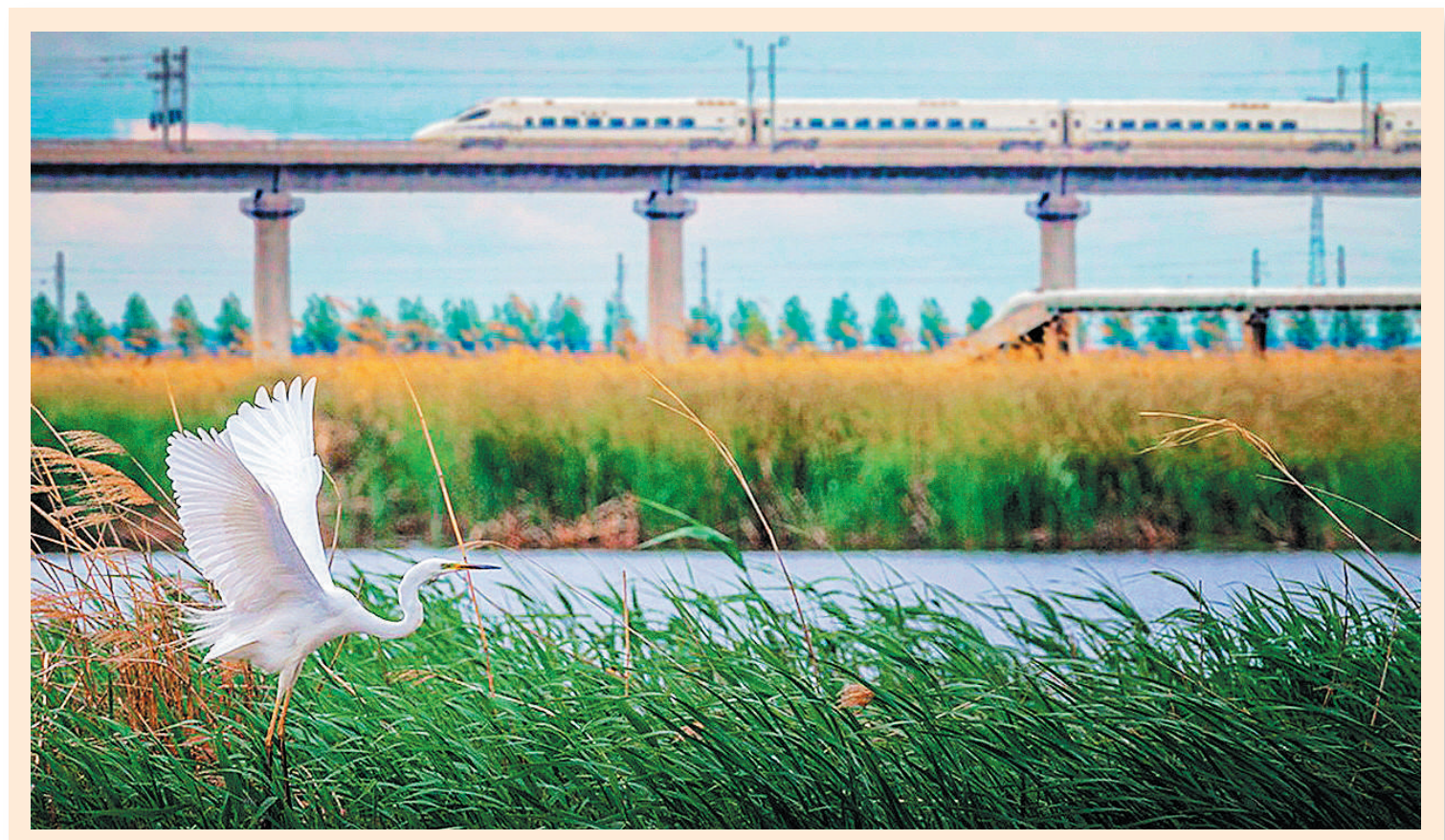
人生在俗世之中，难免为名所累，为利所扰。我们之所以会感到累，是因为想得到的太多。心中的欲望总在不断地膨胀，可很多时

为心灵按摩

候，现实却让我们不得不低头。我们总以为自己得到的不够多，所以拼了全力去争、去抢，像一只只骁勇善战的猛虎。可是，我们毕竟不是猛虎，耗尽了所有体力和心力，也达不到心中欲望的标杆。得与失的落差，让心灵上下摇摆，累得快窒息。

为心灵按摩，要学会随遇而安，知足常乐。老子曾感叹说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”因为欲望难填，才会把自己弄得疲惫不堪。仔细审视自己的生活，真如上了发条一般，停不下来。我们打着“人不能没追求”的旗号，为自己定了那么多目标：房子换大点的、私家车要高档的、孩子要上名牌大学，如此等等。这些目标，清晰醒目，就像长跑终点的红线一样，吸引着我们奋力狂奔。可是，我们累得筋疲力尽，目标却依旧遥不可及。难道不能住小一点的房子吗？难道出行不能骑自行车吗？为了这些遥远的所谓目标，我们为自己戴上了镣铐，让身心负重。为心灵松绑吧，给心灵做一次按摩，重新回归简单纯净。物质欲望简单些，心灵就会丰盈鲜活。

(马亚伟)



艺苑 心驰神往 毛毛 摄

人生百味

“上学有出路”简单的一句话，是父亲从小就教育我们的一句话，这成了我家的家风。这么多年，父亲带着孩子受尽别人的欺负和冷眼。但父亲爱读书，乐观面对生活，良好的心态，成就了平凡中的安宁，造就了平静中的幸福。

我生在一个农民家庭，父亲是地地道道的庄稼人。爷爷有五个孩子，父亲排老大，照顾后面的弟妹成了父亲的重任，上学成了他奢望的一件事情。他没上过一天学，他就借来别人的课本，照顾弟妹时自学起来，渐渐地，父亲爱上了读书。读书让他忘记了生命的艰难，忘却上学的渴望。或许是因为自己未完成的梦想，在子女读书的问题上，父亲表现出超乎寻常的偏执和果断。他希望我们自己争气，把书读好。

山里的条件相当差，几片薄地是我家生活的支柱。想再拿出多余的钱供我们上学，那真是件难事。我们兄妹三人上学的事，成为父亲最大的心痛。排在老大的我，常对父亲说：“我是老大，不上学了，让弟弟和妹妹上吧。”

朴素家风

亲低头沉默无语，许久，他抬起头，“不行，还得上学，你们三兄妹都得上学，多读书才能长见识，将来才有出息。”我了解父亲的性格，我是拗不过他的，我还是含着泪上学了。不过，泪中的我，学会了坚强，也懂得了读书的重要。

后来，为了给我们交学费，父亲想尽了办法。他上山挖过药材，捡过废品，去砖厂搬过砖。后来，他听人说养猪赚钱，他恳求人家给十头种猪，等猪上市后再给钱，人家不同意。父亲多次上门求情，人家才同意。功夫不负有心人，那一年，父亲还了种猪钱，赚了三千多块。这点钱，在现在不算什么，可在我们山区，在九十年代初，对我们家来说，是一个天文数字。拿到钱，父亲对我们说：“放心读书吧，你们读书的学费不用愁了。”那年，我在镇里上初中，父亲常来学校看我。临别时，父亲总会说，“还是那句话，多上学有出路。”我没让父亲失望，成绩在班里总是名列前茅。

在父亲的影响下，识字不多的母亲也喜欢

看书了。我们也常给母亲讲一些知识，母亲听得有味，觉得读书让人眼明心亮，生活会倍加充实。弟弟和妹妹上小学贪玩，成绩不好，母亲常对他们说：“读书和种地一样，不能懒，一懒百事不成。”因为母亲爱上了读书，父亲得意对我说，“和你母亲交流顺畅多了。”一边的母亲不以为然，“现在不一样了，就你读点书，赶不上我了吧。”父亲笑，笑得像个孩子。放假时，我们总是抢着干活，希望减轻一下父母的负担，父亲总是说，“看书重要，干活的事，有我和你妈呢。”就这样，父母亲用他们的远见和执着，供出了三个大学生，让读书的家风在我们这代人身上结出了硕果。

朴素的家风，不仅成为父母一生的写照，也成就了我的今天。家风如一潭清澈的溪水，能够洗涤掉繁杂的世事，回归安静的心灵；家风是一阵清风，可以拂去烦恼忧伤；家风更是一缕清丝，穿透着人生的每一个角落。

(张培胜)

岁月如歌

发小老郑是个跑销售的，常年奔波在东北一带，北国的风光便时常越过时空，飞落到我的手机上。

有天，老郑发来微信视频，屏幕里的他，笑容可掬，无比开朗的样子。我却透过他的谈吐和笑容，触及到记忆深处，那些童真而烂漫的少儿时光。果然，老郑给我派发了任务，他说，你是我们当中的笔杆子，大家又都挺怀旧，就由你来记录和还原儿时的情谊吧。

其实，我们的童年就在小钱江对岸的一个国营农场，当时老郑就住在我家前面的青砖房里，在我家的屋后头，住的是一个姓翟的小伙伴。儿时，数我们仨最好。经老郑这一提醒，我顿时想起房前屋后，那些孩提时的把戏来。女生们就在小河边的空地上跳皮筋、踢毽子，我们男生玩一种叫三角牌的游戏，所谓三角牌，便是用烟纸盒折成的三角形，然后抛掷一人多高，徐徐飘落落地，跟着就由两个，或数个孩子轮流拍打，被拍翻的那张便属于拍打

时光盛宴

者了。那时的娃儿们多半都积攒着一些香烟纸，有凤凰、牡丹、大前门，也有东海、丰收和烽火台等，每每夹在书页中，压的很平整才折成三角牌，完了呼朋唤友，在泥巴地上挥汗如雨，直到夜幕降临，爸妈叫吃饭了仍乐不思归。

哥几个玩累了，也会去瓜果园中偷嘴。记得有次偷桃吃，哥几个潜入桃林，胡乱摘得一些桃儿，就把汗衫塞在短裤内，而桃子尽数都塞进了汗衫里。待得看桃园的老板闻声来追，小伙伴们发足狂奔，一路逃到鱼塘边，就觉着奇痒难忍，应是桃上的毛毛刺激了皮肤。鱼塘里的水清凉清冽，在暑假的树荫和微风下泛起层层涟漪，小伙伴们就跟着饺子似的，噗通噗通跳下水，洗去身上的桃毛。

那是一些比较艰苦的时日，除玩耍外，找好吃的也是最大的乐趣。儿时的盛宴通常在老郑家举行，趁着父母不在家，我会伙同屋后的小翟，外加一两个女生，结伴潜入老郑家。老

郑端出一早调制好的酱油汤，几颗小脑袋顿时凑上去，一边喝着酱油汤，一边紧盯着大瓷碗中央，一块雪花般浮动的猪油！若在这酱油、味精、猪油调成的汤水里，洒下些许葱花，那是何等奢华的盛宴啊！

奢华的盛宴更有胜之，是我与老郑到八队大食堂讨要到一些锅巴，是那种半人多深的大柴锅煮饭生成的锅巴，焦黄脆响且厚实，提在手上沉甸甸的。这样的锅巴就着可口的酱油汤，在夏日午后的风响中，漂浮着一股子浓香，宛若置身梦幻王国，如痴如醉！

如此盛宴，近40年后被重新提起，仍有其华美的意义，那是时间深处温暖的光影，我试图捕捉更多的儿时记忆，但我能表述的仅此一星半点儿。

就我而言，童年的盛宴不光是那些好吃好玩的事，而是我与老郑、小翟等儿时好友近40年后重逢而复苏和加厚的深情，并由此衍生出来的时光盛宴。

(许永礼)

诗路花语

家乡集市

不是第一次
也不是最后一次
驱车几十里
去家乡集市
追寻根的痕迹

小时候
常常拽着母亲的衣角
在这个集市上挤来挤去
至于买过什么
已然忘记

再后来
独自赶集
买些针头线脑
和赶集的叔叔大爷说说话
看看很多想买却买不起的东西

要说最喜欢
还是年底的集市
看不够摊子上花花绿绿的年画
闻不够香气扑鼻的味道
在拥挤中享受年之将至的惬意

家乡的集市
有我熟悉的面庞
有我听惯的方言
纵使大街小巷换了新装
却依然深藏着
千丝万缕的乡情根须

(李林杰)



《飞奔》
运动小将们像飞驰的汽车一样，带着必胜的决心，向着终点全力奔跑。
拍客：陈婷婷



《棉花糖》
棉花糖是属于童年独一无二的记忆。那松软甜蜜的口味，让孩子们爱不释手。
拍客：扬霞虹



《风景怡人》
蓝天碧水风景优，流连忘返生态美。
拍客：王泽民



《手机时代》
排队等候时，不管男女老少，纷纷玩着手机，已然进入手机时代。
拍客：穆平

图片内容：1、积极向上；2、吸引读者；3、标新立异，不得抄袭；4、附上图片题目、说明、拍摄地点、时间等信息；5、注明拍客的姓名，联系方式及通讯地址等详细信息。

投稿方式：1、发送邮件到 hjtbs@qq.com2、加 QQ1084748346 发送离线文件。我们每期将挑选3-5幅作品刊登，采用的作品将发放一定稿酬，以资鼓励。