

人世间

餐盒里的暖光

张霞

清晨的阳光，温柔地落在路边小店的门楣上，“向禾睿”三个字仿佛盛满了厨房里升腾的烟火气。一张张外卖订单涌进来，像衔着期待的鸟儿。每天从这里飞向城市角落的两百多份“漂亮饭”，藏着我的心尖尖，我的两个儿子：向上和睿睿。

我把“禾”的生机、“睿”的明朗，连同骨血里的疼爱，都悄悄嵌进了招牌里。像揣着家的暖意，让我在这烟火人间里，每一步都踏得格外稳当。这份藏在寻常餐食里的心意，不知不觉竟成了这个城里许多人舌尖上的念想。

经营餐具生意那段时间，我偶然与轻食结下了缘，渐渐对这种健康饮食理念产生了浓厚的兴趣。为了更专业地探索轻食领域，我专门考取了营养师资格证，如今终于把这份热爱落地成了这家小店。

疫情后决心做轻食时，为店名真是绞尽脑汁。那天翻看儿子们从小到大的照片，目光落在他们稚嫩的名字上，心头忽然一亮：“向禾睿”！草木生长的“禾”，聪慧明朗的“睿”，这不正是我想要的轻食吗——自然的味道，加上一点妈妈的小心思。

如今，看到医院食堂都摆上了营养餐，越来越多人把健康吃饭当成了平常日子里的必需，我心底就暖暖的，庆幸当初的选择。带着对家人的爱，我的“向禾睿”就这样在充满市井气息的街巷里，稳稳地扎下了根。

老主顾们都知道，“向禾睿”的热闹，是从菜市场的晨光里开始的。

天还没亮透，我就到了。指尖拂过带着露珠的生菜，叶子要支棱着精神；轻轻捏捏饱满的彩椒，得带着韧劲儿……就像给家里的向上和睿睿挑菜一样，每一种菜，我都要亲手掂量，细细看、凑近闻。“给家人吃的，哪能马虎？”这话我总挂在嘴边，也成了店里无声的规矩。就是这种“妈妈式的较真”，让新客尝过就成了回头客，老主顾的订单，总是一添再添。

“谁说管住嘴就得啃菜叶子？”在灶台前忙活时，我常笑着跟店员念叨。看呐，煎锅上的澳洲牛眼肉正滋滋唱着歌，香气直往人鼻子里钻；案板上，挪威的深海青花鱼片泛着润泽的光；连矜贵的黑松露，我也舍得满满铺在餐盘上。在这方寸天地间，我是掌勺的厨娘，是管账的掌柜，更是两个孩子的妈妈——为每一位走进店里的客人料理，就像为我的向上和睿睿准备饭菜，那份对食材的讲究，早已刻进了骨子里。

这明净的厨房，就是我心仪的舞台。几十种风味轮着来，菜单周周新，餐餐不重样，就是要让大伙儿知道，轻食也能有滋有味。今天是向上爱吃的黑椒牛柳杂粮饭，明天是睿睿喜欢的香煎青花鱼沙拉。连哥俩爱啃的牛油果，都被我耐心碾磨成顺滑的酱，温柔地抹在全麦面包上。

“妈妈做的饭哪能没味道？”我边利索地给鸡胸肉改刀边笑，手边的电子秤亮着稳稳的光。每一份餐食，热量都妥妥地收在500大卡里，但该有

的好滋味一点也不少——嫩滑的鸡胸、弹牙的虾仁、多汁的牛排，都是儿子们盘里的常客；碳水就认糙米、藜麦这些老朋友，煮得粒粒分明，那火候的把握，跟在家给他们焖饭一样稳健；当季的鲜蔬堆出满满的清爽，生菜脆生生的，彩椒甜丝丝，蓝莓汁水盈盈；牛油果和坚果带来的好油脂，也安排得明明白白，就像我叮嘱哥俩“多吃坚果长结实”那么自然。

厨房里的规矩，像家训一样硬朗：没有预制菜，更没有隔夜饭。每一份餐，都从客人点下的那一刻开始诞生。操作台一天擦洗消毒好几次，生熟刀具分得清清楚楚，连拌沙拉的碗，都要用滚水烫过才安心。有熟客曾打趣：“姐，你这后厨比我家还亮堂！”我举起刚烫好的勺子，笑着说：“给我家向上和睿睿做饭，哪能留隔夜的呢？你们来这儿，就当是自家厨房，图个安心。”这份源自当妈的“死心眼儿”，成了老会员们一次次放心下单的理由。

忙，是家常便饭，常常脚不沾地。可每当看到会员群里“接龙再加一单”的消息，读到“瘦了三斤还不觉得亏嘴”的留言，手腕的酸胀，好像一下子就被暖流冲散了。记得有一次，一位妈妈带着孩子来，小家伙抱着藜麦饭大口吃着，小嘴油亮亮地喊：“阿姨做的饭真香！”我笑着给孩子添了块甜糯的蒸南瓜，心里软软的，像化开的糖——原来把给向上和睿睿的爱揉进食物里，真的能被这么多人，这样真切地尝到。

如今，大家对“好好吃饭”看得越来越重，看到“吃得对”慢慢成了大家生活里寻常的一部分，我做轻食的心就更坚定了。有人问我：“70后转行做这行，累不累？”我擦擦额角的细汗，笑容温温的：“看着‘向禾睿’的名字印在餐盒上，看着大家吃得香，就像看着我的两个儿子一天天长大，心里头说不出的踏实。”

做轻食这一路，教会我的远不止食材的搭配。看着会员们从最初嘀咕“吃草没意思”，到现在“每天盼着开饭盒”；看着她们的腰身悄悄变轻盈，精气神儿越来越足，我渐渐懂了：所谓的用心，就是把一件事做到自己心安；所谓的值得，就是看到别人因为你，日子添了一点好滋味。如今的“向禾睿”，在食客心里慢慢成了一个温暖的“健康小厨房”。老朋友们都知道，这里藏着几十种流转的风味，周周有新意，小小的餐盒里，总能遇见一份让人心头一亮的满足。

餐盒里的热气袅袅升腾，印着“向禾睿”的打包袋，被快递小哥匆匆带走，奔向城市的角角落落。在我这方寸小店，没有什么惊天动地的故事，只是一位70后母亲最朴实的念想——把对儿子的爱，悄悄嵌进了店名；把对日子的珍重，细细盛进了每一份餐盒。原来这世上最暖的生意经，不过是一颗本真的心；而最踏实的好日子，就是怀揣着这份热爱往前走，把寻常的烟火，过得像这手中的轻食一样，滋味绵长，暖心暖胃。



诗歌港

渴

柔儿

心情

随落日沉入杯底
咳声被捻得更低
无风的夏夜在耳蜗里沉降
那么多星粒，凝滞如钉

有虫鸣，一遍遍
探入夜帷，又似暗藏机杼
辗转复沓
在草茎上跳跃
只想一场雨，淋漓地落下

星光暗浮的那些眉眼
在动情处，能否滴落
一粒悬着的澄澈
若泪，若雨
若未决的判词

仲夏谣

郁蔚

我选择最薄的那缕
拭去你额角的盐粒
我推送最细的那缕
轻摇你藤席的凉意
我覆盖最软的那缕
拂动你窗前的星子
我拨响最静的那缕
为草叶的竖琴调弦
我托起最轻的那缕
整夜在未完成的梦境里
缀满露珠

我在海中游泳

林启东

我在海中游泳
双手是蓝色的桨
经过蓝色的岛屿和绿色的岸
化作大海脸上的笑

风吹过你的头发
有一条蓝色的小鱼在发间裸睡
头发是一张温柔的网
是她一辈子都不想出去的地方

山花开了
在遥远的昆嵛山下
有一条在阳光下漫步的小溪
紧紧地拉住山花的手
惬意地双双拼向海洋

此刻
暖暖的阳光
在酿制着上行的希望
蓝色的月亮
滑进了我期待已久的梦乡