

春日姗姗

紫苏

此时，花未开，蝶未舞，春日正姗姗。

做一棵自由的蒲公英，以春为启首，向冬讨一寸封缄，夏秋两季皆不倦。温柔半盏，从容一生。御风而行，征途即欢。也许，不同的季节会爱上不同的风。

忽有故人，自远方款款而来，轻扣我柴扉，许我一卷小楷。理想主义的诗意和远方，从来不会被琐碎的现实左

右。我喜欢春山，春山也许并不知道，熬过低谷，繁花自现，不说永远，你是每一个瞬间。

等到山明水秀，等到枝叶扶苏，看阳光穿透叶脉，洒下一地疏离而斑驳的丽影。如月影，如残雪，又温柔，又婆娑。

春日姗姗，春日翩翩，但春一定会来，不需要凭准之力，像麋鹿穿越山岗，像风吹开一树扶桑，焉知不是山河万里之伏笔？

山中何事？吹林下之

风，慕高士之华。取松花酿酒，采枫露煎茶，诗成青苔落霞上，梦枕藤萝薛荔间，淡看风云月，独宠悦己心。

允许心灵偶尔地离群居所，甚至偶尔放浪形骸。细碎的光阴里，感受生活的温度，感受平凡的美好。

灰蒙蒙的时候，记得多微笑，云霭霭的时候，如果你疲倦了奔跑，不妨停下来，给自己一个大大的拥抱。

风姿绰约的海带

鲁从娟

在小市上转悠，忽然看到有卖鲜海带的，黄褐色，油亮油亮的，散发着大海特有的气味，一看就是从海里打捞上来的。

一个摊位前已经围了不少人，摊主是一位胖大嫂，她人很热情，既会说，又能吆喝：“海带，新鲜海带！刚从海里捞上来的，买一根回家拌着吃、炒着吃、炖着吃都行……”愣是把普通的海带说成了宝。胖大嫂嘴里说着，手也不停地忙活儿，抓起一根海带麻利地卷起来装进袋子，然后上秤，喊出钱数。鲜海带的价格也亲民，几元钱买一大兜子。胖大嫂还热心地介绍做海带的经验：海带回家后不要用凉水洗，否则不容易煮烂，直接上锅煮或蒸，熟后再清洗干净，这样口感好。

另一位摊主是个小伙子，他把一根根海带平铺开，连成一片，很是壮观。小伙子提起海带，双臂展开，一根又宽又长的海带随风飘逸，风姿绰约。小伙子很豪爽，卖海带不论斤称，而是论根卖。他动作麻利，一气呵成，一根海带三五元、六七元不等，属于白菜价了，无人计较。

买一根海带回家，上锅煮，一经热水，黄褐色的海带瞬间变得翠绿欲滴。神奇吧？煮熟后，我把海带按部位分解为若干份，部位不同，吃法也不同。海带头宽大而厚实，和排骨一起炖最好。这道菜制作简单，排骨加上大料、花椒、葱段、姜片，大火烧开后转中火焖煮约30分钟，捞去姜片、葱段，放入海带，调入盐，再煮10分钟即可。海带的口感由炖煮的时间

决定，多煮一会儿会更绵软。这道菜味道鲜美，既营养又滋补。

我用海带的中间部位做虾仁海带豆腐汤，味道鲜美，补钙还营养。海带、豆腐皆切小块，剥去虾壳除去虾线，葱姜切碎备好。起锅热油，爆香葱姜，加入海带翻炒几下，倒入清水，煮熟放入豆腐，再加少许鸡精、盐，最后放虾仁煮熟即可。如果喜欢，汤里还可以加入少许黑胡椒粉。晚餐来上一碗，不会长胖还可以暖胃！

我还用海带的中间部位做了一道家常菜——炖杂烩。泡发一些绿茶豆、花生豆、黄豆，把海带切成菱形片，加入五花肉一起炖。这道菜没什么技术含量，炖到软烂即可，也无需太多调味料，加点盐足矣。这道家常菜，人人都爱吃。

没胃口？可以来一碟凉拌海带丝，香辣开胃，爽口好吃！做这道菜用海带尾部。把海带尾卷成筒，切成细丝，然后调个凉拌酱汁：碗中放入一勺蒜末、一勺芝麻、一勺小米辣碎，倒入滚烫的热油，“滋啦”一声响，香味冲天。再加入半勺白糖、两勺生抽、三勺陈醋、适量盐，搅拌均匀，撒香菜，淋香油。哇塞！这盘菜颜值很高，吃起来酸辣开胃，是春天一道不可缺少的美味。若嫌调汁繁琐，那就捣点蒜泥，再加香油、醋、盐、香菜、白糖，搅拌均匀，也很下饭。

海带虽然便宜，但营养价值很高，被誉为“长寿菜”“含碘冠军”。买上两根风姿绰约的海带，每天变着花样吃，既营养了肠胃，又点亮了餐桌。

上春山

康勤修

“二月天杨柳醉春烟，三月三来山青草漫漫，最美是人间四月的天，一江春水绿如蓝……”眼下，随着歌曲《上春山》的爆火，把春日的美好唱进了无数人的心田。听着这优美动听的旋律，我不得不得联想起儿时“上春山”的那些往事。

我生在农村，自小在田野里长大。儿时，每当春风吹起，田野的万物便欢欣疯长起来。周末放学后，我便和小伙伴上山挖野菜、折杨柳。离开了一群人的视野和管束，我们像一群快乐的小鸟，说笑着，尽情地疯、尽兴地野。尽管那

时我们不知道踏青之类的事情，但快乐却是无与伦比的。

那时，我们那里流传着“吃春”的习俗，人们管“吃春”叫“咬春”。听老一辈人说，“咬”一口春天，春便活了，春天吃进了嘴里，也入了心。被人们称为“春鲜”的吃食，大都蕴藏着大自然的“野”和“鲜”，其采食期大多很短，往往稍纵即逝。如果想品尝这些“春日限定”，非得与时间赛跑不可。

食春鲜，不仅果腹，而且心安，因为它唤醒新一年的生长、新一年的滋味。我们挖过、吃过的野菜，有蓊菜、苦菜、曲曲芽、灰灰菜、老姑嘴、

车前草等。母亲会选取一些鲜灵灵的，择净放进热水里一烫，沥干水后撒上一点盐，再滴上少许酱油、香油，拌匀装盘上桌，作为一盘不可多得的美味佳肴。母亲对于野菜的烹饪颇有心得，她认为一点点盐就能激发出野菜的鲜美，这正应了那句“最鲜美的食材，往往只需搭配简单的烹饪方式”。

“小园五亩剪蓬蒿，便觉人间迹可逃。”朋友们，在春光明媚、万物勃发的美好季节里，亲不走出户外，走进大自然，亲自采摘一些天然无公害的野菜，用春天大自然的鲜味，打造“最富诗意”的美味。

三月春光

丁新军

三月天，春光大好，不出去走走实在可惜。我最喜欢去的地方是公园，泛出绿色的枝条变得柔软，小鸟们也随着热闹起来，叫声没有了冬天的单调和尖锐，变得柔和婉转清脆。

充满生机和绿意的氛围，令人无比轻松、惬意。眼睛四处逡巡着，在一个个美好的花草树木上停留，觉得自己也被感染了。望着眼前暖暖的春意，我想起四五岁的时候，曾在村里的大街上捡到一棵柳

指粗的小树，看根须完整，就欣喜地拿回去种上了，每天给小树浇水。我对种植极为热衷，只要在外面发现树苗和蔬菜苗，都会挖回家种在院子里。我还喜欢看庄稼生长，看着小芽从地里拱出来，看着它们蹭蹭地往上蹿，我感受到一种蓬勃、鲜活的生命力。

我在公园悠闲地走着，身边的树木有的还在沉睡，外皮呈灰色，有的已经醒来，外表开始变得鲜亮。它们一

旦醒来，通常变化很快，一天一个样。玉兰有些霸道，会直接吐出毛茸茸的花苞；银杏的芽很小，像大米粒一样密密麻麻缀满枝头；桃树的花骨朵小小的、鼓鼓的，像个小姑娘嘟着嘴。

啊，春天的一切都让人欣喜，把人心中的希望都召唤出来了。真该感谢那些花草树木，从人类生命的原初，它们就陪伴在人类身边，与我们一起生生不息到地老天荒。

春来荠菜鲜

杨文革

“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花。”春风吹起，荠菜迫不及待地崭露头角，青嫩翠绿，清香袭人。

荠菜是春天最早冒头的野菜之一，因此有“报春菜”和“春菜第一鲜”之称，是春天餐桌上最鲜美的绿色食品。在春日暖阳下，与朋友结伴，拿着小铲，挎着小篮，在田野里寻找着荠菜的踪迹。瞅准一棵嫩绿的荠菜，把铲子铲进土里，轻轻往上一撬，荠菜被连根挖了出来，轻

轻抖去根和叶茎上的土，连同喜悦一起装入篮中。闻着荠菜的清香，与同伴们说说笑笑中，不一会儿工夫，鲜嫩的荠菜就装满了篮子。看着满满一篮子的收获，心里充满了喜悦之情。

挖回来的荠菜，可以炒鸡蛋，可以包荠菜水饺，还可以做荠菜汤，原汁原味，味道鲜美，回味无穷。荠菜素有“野菜之王”的美誉，含有丰富的维生素c、胡萝卜素及多种矿物质，具有养肝明目、清热解

毒、利尿消肿等作用。春季多吃荠菜，对身体大有益处。

荠菜带着春天的味道，伴随着阳光、雨露和山野之风，生长在田野里，是大地的恩赐，是春日大自然馈赠的美味。到了春末夏初，碧绿的荠菜过了鲜嫩的食用期，茎叶间开出白色的花朵，孕育着饱满的种子，播撒在温润的田野里，迎接来年早春。

早春与荠菜相逢，赏其青绿，品尝美味，何乐而不为？

父爱是张无边的网

丘山

孩子上高三，寒假放不了几天假，春节我便没回老家。每逢佳节倍思亲，对家人的思念越来越强烈，尤其是对远在千里之外的父亲。

父亲是个普通的人，但在我的心里却不普通。在他所走的人生道路上，他总是尽力做好每一件事，用自己的行动影响我。小时候，我总喜欢趴在父亲的肩头，让他背着我到处跑，那时父亲是那样高大；等长大点儿，到了青春期，有了自己的想法，总会和父亲发生正面冲突，那时觉得父亲不可理喻；等再大点儿走进部队，离家远了，见面的次数少了，慢慢地体会到了父亲作为一个男人的责任与担当。

我曾特别喜欢七匹狼的广告，男人有很多面，尤其偏爱男人的孤独面。从小到大，我都是要求父亲为我付出，觉得父亲会处理好我所有的问题。当自己独自在另外一个城市，看着身边和父亲年纪相仿的人为生活奔波忙碌时，突然发现了自己的自私，在前20年的生活中忽视了父亲，从未关心过他。

离家的距离远了，回家的次数变成了一年一次，甚至两

年一次。每次回家前我会为父亲买上一份小礼物，父亲会像个孩子般幸福地逢人便说：“看，儿子买给我的，不错吧！”我知道他的心里是满足的，他喜欢这样的满足感。

慢慢地我发现不善言辞的父亲变得啰嗦了，总是担心独自外出的我受苦、受委屈。父亲老了，每次回家见到他，我都会快走两步上前紧紧地抱住他，眼泪在眼眶里打转，不敢流出来，怕他看见。看着他两鬓的白发，脸上布满了沧桑，那一刻我在心底告诫自己，为了父亲，必须选择坚强，才能安慰他那颗心。

这就是我的父亲，很普通，但是他让我懂得了什么是“大爱”。我一直按照父亲说的，试着用一颗平常心去面对人生的起伏：“能改变的就去做，不能改变的就去做，不能适应的就去做，不能宽容的就去做。”

父爱像窗外明亮而温暖的阳光一样，一直毫无保留、无边无际地倾斜下来，又如一张无边的网，笼罩我的世界，指引着我的漫漫人生路。