

# 秋冬的小市

鲁从娟

秋冬季节的小市是最丰富多彩的。对于留恋厨房、热衷美食的我来说，逛小市简直就是淘宝，每次都得拉着小拖车或开车才行，手提肩扛根本不赶趟儿。

大白菜绝对是秋冬小市上的主角儿，先买上两棵提着。要知道，只有经霜的大白菜才有地道的清甜味儿，才能做出正宗的大白菜猪肉炖粉条，或是皮薄馅满的大白菜包子。当然了，脆辣爽口的辣白菜，也是这个季节餐桌上必不可少的。

萝卜和白菜是形影不离的伙伴。卖大白菜的老农摊前，大多会有一堆青萝卜，萝卜都带着青绿的萝卜缨儿，水灵灵的招人喜爱。蹲下来挑选萝卜的时候，就想好了怎么吃，先做萝卜丝丸子尝尝鲜。萝卜丝轻焯，无需剁碎，丝丝缕缕易抱团成丸。简单的葱花姜末调味，少放肉或不放肉，萝卜丝丸子嘛，肉放多了就喧宾夺主了。萝卜丝炒海虾、萝卜丝饺子、萝卜丝包子等也要提上日程。茶几上的果盘里，放一个洗净的翡翠般的青萝卜，一把小刀放在一旁。家人坐在沙发上，随手割下一小块，“咔嚓、咔嚓”开吃，微辣、脆甜，清爽的滋味溢满口腔，只有这个季节的青萝卜才有这种口感。

小白萝卜只有这个季节才能与它谋面，一看见它那玲珑乖巧的小模样，就心生久违的欢喜。一位大姨专门挑稍大一点的，说做辣花萝卜时便于刀切。辣椒面、盐、糖、白酒等几种简单的调味料，便会让小白萝卜的味道得到升华。腌制好的辣花萝卜端上桌，看着悦目，吃着脆辣，是餐桌上的亮点。另一位大叔专门挑大拇指粗细的小白萝卜，说回家晒萝卜干。小白萝卜切两刀分四瓣，顶端连着，便于挂在绳上晾晒。晒干了，称为“艮瓜”。吃的时候，要先浸泡，

再用酱油、辣椒面简单调味，艮盈盈，辣酥酥，不管吃什么饭，都可端上一碟。

无论是卖青萝卜还是卖小白萝卜的，旁边一定会有一堆碧绿的萝卜缨儿，如果你多买了萝卜，老农就会慷慨地抓一大把萝卜缨送给你。萝卜缨可是好东西，正儿八经的绿色蔬菜，包包子、馅豆沫，滑溜溜的可好吃了。把萝卜缨洗净，轻焯，凉透，装袋放冰箱里囤着，哪天想吃了，拿出一袋，包一锅烫面包，或是馅豆沫，即可大饱口福。

鬼子姜又叫菊芋，也是这个季节特有的馈赠。这东西大多是野生的，待向日葵似的小黄花“偃旗息鼓”，抠鬼子姜就指日可待了。大自然馈赠的每一种食物，自有它的吃法，可以用鬼子姜腌制咸菜，既可用盐腌制，又可用鱼汤腌制，那脆生生、鲜溜溜的滋味，是鬼子姜独有的特色。

买山药豆，是一件可遇不可求的事儿。如果哪天在老农的摊位上与它“邂逅”，我一定会包圆了。山药豆很好存放，带回家放到一个小纸箱里，能吃到来年开春。熬八宝粥时，除了豇豆、绿豆、红小豆、花生豆之外，再抓上一把山药豆，又增添“一宝”。打米糊时放上几粒山药豆，黏稠滑爽。最经典的吃法，就是将山药豆煮熟拌白糖吃，那甜香的滋味，让我想起小时候母亲做的山药豆糖球串。

金黄的新苞米象征着秋天的颜色，看到它就仿佛闻到了大铁锅里煎鱼贴饼子的清香味儿。买了苞米面，可别忘了买上几串苞米叶，过了这个季节，苞米叶几乎就难觅踪迹了，平日里蒸馒头、蒸包子，没有苞米叶简直玩不转。

老方瓜也绝对是小市上的一景。形状各异，有敦实的、细高挑的、圆溜溜憨态可

掬的、扁圆四不像的，颜色也多彩，有老黄色、暗绿色、浅白色，还有带花纹的。老方瓜物美价廉，是地地道道的绿色食品，焐着吃，甜面软糯；蒸熟制成方瓜泥，掺进面粉里蒸馒头，艮盈盈，甜兮兮。还可以熬方瓜粥、做小甜饼等，怎么吃，全凭个人喜好。

我喜欢称呼山楂为“红山果”，一个个红红的果子，看着很喜庆的样子，吃起来酸得你既紧鼻子又眨眼睛，口水流下三尺长。三五五个山楂下肚，全身的细胞都被激活了。山楂可是名副其实的秋果，平日里难觅踪影。买上一兜，回家熬两瓶山楂罐头，再切片晒干一部分，剩余的洗净放果盘里，红艳艳的很亮眼，闲时捏起一个，放进嘴里挑逗一下味蕾。

胡萝卜是带着叶子上市的。买的时候，亲手揪下叶子，双手会沾满泥巴。用手搓净，“咔嚓”一口，鲜甜溢满口，把舌尖瞬间唤醒，这才是纯正胡萝卜的味道。一个个大花菜被一层绿叶包裹着，一看就是刚收割下来的，凉地自然长成的菜花，无需肉及调味料来增香，热水轻焯，蘸着蒜泥，也能吃出它的鲜美味道。塔菜的叶子层层叠叠铺开，绽成一大朵翠绿的花！秀色可餐，别说吃了，买上几棵放厨房里也是赏心悦目的。那一捆捆老茴香带着秋季特有的墨绿色，买回家包上一锅麦穗大包子，香气十足，而且茴香包子越焐越香，好多烟台人都好这一口。

梁秋实在《馋》里说：“大抵好吃的东西都有个季节，逢时按令地享受一番，会因自然调节而不逾规。”秋冬是各种农作物收获的季节，徜徉于小市中，真是越逛越拔不动腿，直至把小拖车塞得满满当当才罢休，临走时还不忘再买上一兜红彤彤的大苹果。

看重小、积累小，就能把事做大。大也就是小，把大事分开，一部分一部分去完成，不就是将大变小了吗？

对于我们每个人来说，能把一件件小事做好，定能做成大事。比如理想、事业等看起来很大，如果能按部就班一步一个台阶，扎扎实实坚持下去，就一定能够成功。

陶宏

# 大锅菜

李启胜

单位食堂里做饭的王大姐家中有事，临时请假两天，没办法，我这个办公室主任兼后勤主管只好打个替班。我们单位小，也就几十口人，去雇个临时做饭的也不值当。再说了，就中午一顿饭，炖个馒头、炒个大锅菜，一凑合就是一顿。

过去自以为在做饭上还有点小天赋的我，那天早就进了食堂厨房忙活起来，又洗又切后，滋啦一声油烟飘起，大白菜、猪肉、豆腐就下了锅，等菜出锅时，顺便尝了一下味道，感觉一点也不好吃，比人家王大姐做的那鲜美喷香的味道差远了。

中午吃饭，虽然同事们没当面嫌弃菜不好吃，但剩下的半锅菜足以证明是多么难吃！

我也一直纳闷，同样的菜，同样的做法，味道为啥差别那么大呢？

隔了几日王大姐回来了，中午还是她炒的大锅菜，但经过她的巧手做出来的菜色香味俱全，就是好吃。那几位前几天背地里点外卖躲在办公室偷吃的小靓妹，见王大姐回来了，也都跑来吃饭了。

事后我提醒自己，找个机会好好跟王大姐讨教炒大锅菜的技巧。那天食堂又做大白菜猪肉炖豆腐，从王大姐动刀切菜、切肉、切豆腐，到准备各种小料，一直到开炒，每个环节我都用心地观察。

先说大姐切的肉，瘦肉和肥

肉在切的过程中就已经分开了。我问王大姐，为啥把肥肉单独切好放着，王大姐说肥肉炒的时候先煸出油，白菜、豆腐喜欢大油水，这样炒出来的菜香、好吃。

再看大姐准备的辅料，有十几粒花椒、三片大料、用剪刀剪得细细的干辣椒丝，还有大蒜末、葱段、姜片。一看这些，我就明白了，同样一道菜为啥我做得不好吃了。

炒菜的时候，每道工序王大姐都一丝不苟，肥肉煸好，再把瘦肉放进去大火翻炒，等瘦肉熟了，才把小料一样一样放进锅里，大火爆炒，一股喷香诱人的味道弥漫全屋，闻着味道就知道菜一定好吃。

然后王大姐又翻炒白菜，不时地用铁勺子底敲打白菜帮子，我好奇地问她，为啥还要敲白菜帮子，王大姐说白菜帮子厚，敲一敲入味。

菜炒蔫了，王大姐拿起热水倒入锅中，一会儿锅里的水就咕嘟咕嘟地翻滚起来。我又问，怎么倒热水而不倒冷水，王大姐告诉我，倒热水味道鲜美。我说，锅里倒入凉水烧开不就行了，王大姐笑了笑说：“这个我也说不明白，反正师傅教我做这道菜时就让放开水，而且中途锅里也不能加凉水，否则做出来的菜不好吃。”

闻着从锅里飘出来的菜香，我豁然明白隔行如隔山，真应了那句话——外行看热闹，内行看门道。别看做份小小的大锅菜，里面的学问还真不少。

# 练跑步

于新良

我打小爱跑步，村子里放电影，一放学我窜得比兔子都快，赶紧去占地方。不过，我跑步有速度，但耐力不行，一长跑就完蛋。上了初中以后，我想练习耐力，回家一说，妈妈大力支持，买来白布，“嘎达、嘎达”地踩着缝纫机给我缝制了沙袋，绑在腿上练跑步。可是自制的沙袋不太好用，绑紧了勒得腿肚子疼，太松了沙袋又滑到脚踝处影响跑步……但不管怎样，我还是坚持下来了。

在学校举办的运动会上，我都获得过名次，最扬眉吐气的是在八年级，我参加的4×100米接力赛打破了镇区中学的纪录，这跟我的弯道冲刺有很大关系。同学们纷纷夸奖我，班主任高兴地在我的肩膀上拍了好几下。

参加工作以后，住单人宿舍，下了班没事干，我依旧早晚出去跑步。说实话，跑步上瘾，越跑越爱跑，不跑就难受，即使刮风下雨，也要出去跑跑伸伸筋骨。我所在的医院在郊区，周边是丘陵和田野，时间充裕了我就往山野里跑，不太充裕时就在马路上跑。那个时候机动车少，为了练速度，我捧着拖拉机跑；为

了练耐力，我尾随自行车跑。有一次，一位老大爷瞧我气喘吁吁的样子，于心不忍就喊我：“小伙子，我捎你一段吧！”

那年春天，县里举办运动会，我代表卫生局队参赛，跑过100米、200米、400米、4×100米和4×400米比赛，都拿过名次获过奖。记得有一年，公安局招了一批巡警，比赛的时候没有跑赢我们，被他们队长好一通训斥。结果到了第二年，他们全都跑到我们前头去了。我们问他们怎么变厉害了，他们轻描淡写地说：“很简单，无非身上多掉几层皮罢了……”

几年前，我不小心扭了腰，导致腰椎间盘突出，当时也没在意，直到走不动路，连脚趾都发麻了才想着去治疗。打那以后，我停止了跑步，加之饮食不节制，没过多长时间，我就胖了起来。不跑步，惰性也就随之而来，虽然想着要继续跑，却是今日推明日，明日推后日，反倒是打小不爱运动的妹妹爱上了跑步，参加了海阳马拉松、青岛马拉松比赛，上个月还去参加了烟台马拉松比赛。说起来，我这个做哥哥的惭愧呐！

## 微言不微

小和少，是大和多的组成部分。没有了小，就没有了大；没有了少，就没有了多。

听一个作家讲课，他说要重视自己所写的每一篇文章、每一个细节、每一句话，要重视每一个字、每一个词的应用，还要注意学习、注意积累，重视每一次经历、每一次体验。

有成就的人是非常珍惜时间的，把每一小时、每一分钟都

看得很重要。鲁迅曾说过，他是把别人喝咖啡的时间都用在写作上了。

如果我们辩证地看，小就是大。就像巍峨的大山，是由无数的砂石组成的；就像浩瀚的大海，也是由无数滴水组成的，它们是一个整体。正是有了无数个小的个体，才形成了这个大。

其实，小就是大，珍惜小、