



马齿苋

■王科军

前几天,我和朋友一起到城外的一家农家乐吃饭,老板热情地介绍他家的特色菜——凉拌马齿苋。老板说这道菜的主材马齿苋是从田野里挖的,味道鲜美。我和朋友一阵欢喜,没想到很久没有吃过的马齿苋居然在这里与我们重逢了。马齿苋其实不仅仅是一种菜,还是一种药食同源的好菜,因此很多地方也叫做长命菜,长寿菜!

在我小的时候,每到春天,村里的小孩子都会提着小竹篮子,拿着铲子到原野上、田埂边、沟渠畔挖马齿苋。挖出的马齿苋茎长两三寸,带点红色,茎部叶子呈椭圆,肥硕丰腴。儿时,马齿苋是家里充饥的食物,母亲将其清洗干净,放到盆里,然后放入适量杂粮面、食盐、生姜,与马齿苋搅拌均匀,再将马齿苋放入锅内,文火蒸熟,出锅时洒上些许葱花,一道香喷喷的蒸马齿苋就大功告成了。后来日子好转了,马齿苋不再是人们果腹的野菜,而成为人们调口味的绿色食品。

马齿苋,又称五行草,具有清热解毒、凉血止血的功效。药用价值很高,适当的食用对身体的健康有益,可以治疗脚气浮肿、心腹胀满,小便涩少、产后虚汗等症状,此外马齿苋对痢疾杆菌、大肠杆菌、金色葡萄球菌等多种细菌有很强的抑制作用,有天然抗生素的美称。

现实生活当中,将马齿苋剁碎后与豆制品混同是一个非常好的凉菜,也可以作为一种野菜馅儿,如做包子、饺子、馄饨,也是一种非常好的食用方式。马齿苋最常见的做法有两种,一种是凉调。将挖来的马齿苋,用水洗干净,放到沸水锅里焯,不到十分钟就熟了,然后捞到凉水里,用漏勺捞出,放到一个盘子里,放入盐、味精、陈醋等调料,再加入一点蒜泥就可以直接吃了。第二种吃法就是我最喜欢吃的马齿苋面饼。把挖来的马齿苋清洗干净之后,用刀切碎,放入盆里,加入适量的面粉,打入一个鸡蛋,加入适量的水,或成面糊,在小锅里刷油加热之后,用勺子把面糊在锅里摊成一个个的小饼。等到面糊成型之后,翻面继续煎,两面都煎成金黄色之后,香喷喷的马齿苋面饼就做好了。

自从在农家乐吃了凉拌马齿苋,我便想自己在家做这道菜。于是我就拿着铲子,到城外田野里,睁大眼睛在可能有的地方四处搜寻马齿苋的足迹,果然在杂草丛中发现了星星点点的马齿苋,这还不够我焯一盘菜呢!望着城市里钢筋水泥的丛林,我感叹自从到城市安了家,我离家乡就渐行渐远,心里不禁伤感起来。想到母亲做的马齿苋入口总是那么滑嫩,味道总是那么清香,于是我更怀念母亲做的马齿苋了。

贺神舟三勇士入天和仓

■尚纯江

雄鹰展翅九重天,天和神舟手相牵。
漫步银河观上界,傲游宇宙会天仙。
“三侠”仓里行军礼,万众屏前志拳拳。
建党百年大庆事,喜看华夏绘新篇。

同类

■王红丽

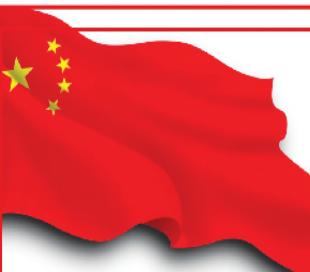
已经飞了一天了,天色接近黄昏,孤独、疲惫加上饥饿,使我迫切地想要找个地方休憩一下。

半个月前,我们这个群体的几十只水鸟决定从寒冷的北方迁往温暖的南方。行程是艰苦的,为了赶时间,有时我们几天不吃东西,饿着肚子飞行。比饥饿更可怕的是失去生命。每经过一个城市,都有伙伴被人们用猎枪打落下去,一路飞来,如今只剩下我一个了。

血腥的教训使我不敢贸然着陆,我小心谨慎地飞过一个城市,在城市边缘的一处湖泊上空徘徊着。湖泊不大,旁边没有村庄和房屋,只是在周围有一些比较深的

水草。这时,我竟然看到了我的同类,有几只和我一样的鸟在水草上站着,我欣喜地向它们飞过去,经历了太多的离别和伤心,我渴望感受久违的温情和欢乐。可是我刚落在水草上,还没有来得及向它们打声招呼,就听见一声枪响,不知从哪里飞来一颗子弹,击中了我的背部,一阵剧痛袭来,我仰面翻在了水草上,倾斜的视线里,一个脸上堆满狞笑的人端着枪从草丛中钻出来。

奇怪,听到枪声的那几只鸟并没有四散逃命,依然悠哉地站着。我用尽最后一丝力气仔细地看了看,原来它们是用木头做的假鸟。



中国共产党 百年历程赋

■晨之风

晚清交困乱世相,民国初建存帝王。
暗流涌动风云起,城头变换军阀狂。
巴黎和会外交耻,五四运动民意涨。
南陈北李擎大纛,神圣劳工扛大梁。
十月革命炮声响,马列主义润东方。
开天辟地南湖始,希望曙光照胸膛。
星星之火燎原势,坚如磐石靠信仰。
振臂一呼工农奋,遍地红旗救国殇。
三民主义内涵新,国共团结大业创。
北伐进军巩金瓯,宏图垂成起风霜。
狼子野心本性残,大肆屠杀鲜血淌。
白色恐怖阴风凄,天地含悲起苍黄。
八七会议定决策,南昌城头枪声响。
红色军旗从此艳,凯歌高进斗志昂。
秋收暴动农奴聚,可叹实力自不量。
去留无定莽苍苍,明智转移去井冈。
四面封堵危机伏,唤起工农斗豪强。
深山老林有真理,割据一方分地忙。
斩草除根用心尽,群山万壑敌胆丧。
教条实践斗争烈,生搬硬套伤心肠。
红军虽有顽石志,鏖战多日终凄凉。
长征伊始苦突破,屡败屡战前途茫。
湘江血战遭重挫,痛定思痛泪汪汪。
遵义会议挽既倒,娄山关上露曙光。
四渡赤水出奇兵,声东击西行军忙。
飞夺泸定渡金沙,雪山草地过大荒。
残阳如血关山路,风雨侵衣明志向。
野菜充饥志愈坚,人间奇迹世无双。
六盘山上战旗展,延安城里火苗旺。
倭寇觊觎枪林逼,同室操戈织罗网。
西安事变顺民意,大义当前风格亮。
抗日八年中流柱,敌后战场黄花香。
男女老少齐上阵,团结御侮势力壮。
艰苦奋斗大生产,南泥湾里好风光。
艰难困苦临绝境,丰衣足食歌声扬。
贼寇缴械回东瀛,黄粱一梦徒心伤。
国运浮沉谁主掌,人民选择有航向。
逐鹿中原战火燃,鼎为谁手凭较量。
西柏坡上挥巨擘,人间正道是沧桑。
三大战役扫腐朽,百万雄师过大江。
风扫残云追穷寇,劳苦大众得解放。
伟人声音震寰宇,新生国家浴朝阳。
建国初始列强欺,围追堵截用心良。
筚路蓝缕创业艰,军民一心铸铜墙。
抗美援朝固国防,保家卫国战群狼。
三反五反除痼疾,人民当家实力壮。
政权建设民为本,多快好省干劲涨。
探索路上脚步急,欲速不达遭饥荒。
三年困难同甘苦,军民同心意志钢。
国际风云翻覆频,夹缝当中求生长。
两弹一星横空出,美帝苏修心发慌。
阶级斗争整肃繁,国计民生徒惆怅。
危急时刻响春雷,拨乱反正校航向。
改革开放国门开,富民政策放光芒。
苏东剧变大厦倾,韬光养晦巨鼎扛。
三个代表定海针,科学发展稳增长。
新时代里雄才略,危急关头疗骨伤。
大政方针重落实,全民齐心奔小康。
澄清吏治民心归,扫黑除恶恶民欢唱。
砺剑强军震敌胆,航母威武巡海疆。
青山绿水安居乐,脱贫致富发家忙。
九天揽月寻常事,五洋捉鳖任来往。
初心不改意气坚,雄关漫道犹铿锵。
民族复兴指日待,众志成城创辉煌。
百年伟业百年志,重整旗鼓再起航。
华夏大地强国梦,风光独好共产党。