

商海弄潮

蓝山血灌肠：一碗非遗寄乡愁

湘南蓝山的清晨，晨雾还未漫过山坳，村落里便漾开了热闹的声音——这是乡里约定俗成的杀猪日，一场乡村的杀猪饭，正循着烟火气氤氲开来，而席间最令人垂涎的，莫过于那道血灌肠。

做血灌肠，功夫全在杀猪前后的方寸之间。杀猪前，主人家早备好敞口木盆，撒上适量盐巴候着；屠夫落刀后，温热的猪血汩汩流入盆中，鲜醇的本味便从这一刻开始封存。调血是第一步，猪血与地下水须按一比二的比例调和，自来水的生冷会破了血的温润，唯有山涧地下水，才能衬出猪血的细腻。

猪大肠要反复清洗，焯水去杂，待肠身柔韧，便用专用工具缓缓灌血。灌的分寸最见手艺人的功力：不能急，急了易胀破肠衣；不能慢，慢了血浆沉淀会失了均匀；不能满，满了煮后便失了嚼劲；不能空，空了煮熟散碎不成片。每灌三寸厘米，便用稻草系一个结，一节节圆润饱满的血肠，在掌间渐渐成型。

煮血肠更是火候的学问。锅中水烧至六十度到八十度之间下锅，温度过高易老，过低则夹生。用牙签轻扎肠身，无血水渗出时就可以出锅了，捞起来晾在案板上，或浸在清水中，血肠表皮微微起皱，泛着油亮的光泽，像裹了一层乡间的温润。切片时刀刀要快，下手要稳，切片要厚薄均匀，断面的血色从殷红转为沉稳的暗红，肌理紧实。吃时再烧一锅清水，水沸后放入血肠片，滚两滚便捞起，久煮会失了嫩滑。依口味撒上五香粉、辣椒粉，无需繁复调味，只衬食材本味。

夹一片入口，猪肠的韧性带着微微嚼劲，血块在齿间轻轻碎裂，嫩滑中混着猪血与肠衣的清香，是最原始质朴的乡间味

道。如今在蓝山县城的菜市场，清晨总能见到血灌肠的身影，摆放在竹篮里，裹着烟火气，暖着当地人的胃。

作为蓝山独有的非遗美食，血灌肠藏着几代人的记忆。它是清晨餐桌上的暖胃食材，是游子归乡时的心头念想。离家多年，想起故乡，最先浮现的便是这一口鲜香，那味道里，有山野的泥土芬芳，有灶台的柴火烟气，有亲人围坐的笑语，有几时绕着灶台的欢喜。

对于蓝山人而言，乡愁从来都藏在舌尖——是那一盘热气腾腾的血灌肠，是旁人无法复制的家常滋味，是无论走多远，一想起便心头温热的念想。一片血灌肠入口，千般往事涌上心头，万般乡情，都融在这一口滋味里，尽在不言中。

阳山“黄金宴”：一席金黄暖乡山

世人皆知黄金珍贵稀有，而在粤北阳山，一席“黄金宴”却是寻常农家的待客之礼。只因当地山水滋养的食材，皆自带温润的金黄色泽，或鲜醇、或绵甜、或酥脆，既为家常滋味，也多是养生佳品。头黄、身黄、脚黄的“阳山三黄鸡”，玉米碾碎成颗粒或磨成粉后熬成的“玉米羹”以及“油煎水豆腐”，让满桌金黄悦目，一口便尝尽阳山的山水清气与人间烟火。

阳山三黄鸡，是这席“黄金宴”的主角。三黄鸡生得头黄、身黄、脚黄，走路时昂首阔步，自带昂扬气势。房前屋后的草从灌木，是它们的天然乐园，日间捕捉昆虫、啄食细沙，主人再撒上稻谷、玉米，饮山泉、沐山风，养得体魄健硕，羽毛油亮如

镀了金。生人靠近时，鸡群便齐齐伸长脖颈，目光警觉，机灵得很，公鸡的羽毛在阳光下闪着细碎金光，眼圆有神。

宰杀后的三黄鸡，遍身金黄浑然天成，无需繁复烹饪，便已是极致美味。无论清蒸还是先炒后焖，都透着一股天然的鲜香。若烹饪时鸡皮微微翘起，入口更柔韧、脆爽，肉质紧实，骨髓间渗出金黄的鸡油，拌着姜丝味碟，鲜、香、嫩、滑，味道层层递进。为鸡肉佐味的黄色“姜丝”，是将生姜捣碎后加入金黄的茶油或花生油调成的“黄金”味碟，又是一抹亮眼的黄，鲜醇中添了一丝辛辣，解腻提香。逢年过节，阳山人家的灶台必飘着鸡肉香，一只金黄锃亮的三黄鸡端上桌，便是最浓的喜气，连鲜美的汤汁，都被孩子们抢着拌饭，吃得碗底朝天。

若说三黄鸡是硬菜，那麦羹便是阳山人的暖心滋味，这道美食，藏着山里人的生活智慧。将玉米碾碎成颗粒或磨成细粉，加水加碱，慢火熬煮，熬出的麦羹色泽澄亮，稀薄时竟能映出月影。入口无大米粥的黏稠，唯有绵甜清润，从口舌直抵胃腑，爽心通达，解乏又解渴。早年山里的村民，劳作间隙用竹筒盛满麦羹，咕嘟几口下肚，水分与养分便化作力气，倦意顿消。

如今这道家常便饭，已成了美味，摆上餐桌更是老少皆宜的佳品。依个人喜好添一勺白糖，便是阳山人口中的“金包银”，甜润中裹着玉米的清香，仿佛把日头的光亮都喝进了肚里。每次到阳山，餐桌上总少不了麦羹，随意喝上几碗，只觉肠胃舒畅，唇齿留甜。

油煎黄金豆腐，是阳山人的“植物

肉”，也是席上的金黄亮色。选本地饱满黄豆，提前一天用山泉水浸泡，次晨推磨成细腻如乳的豆浆，大火烧沸去浮沫，小火慢熬至表面凝起豆皮，挑起晾干又是另一番风味。用传统石膏水点卤，轻搅慢转间，豆浆渐渐凝成絮云，倒入木格，压上青石板，水分压得稍重些，豆腐便紧实有嚼劲，切片不易碎，煎出来更有型。

将豆腐切成半厘米厚的薄片，热锅下油，逐片滑入，滋滋声响中，白嫩的豆腐边缘渐渐泛起金黄。待一面煎至焦黄起壳，筷子轻拨能自由滑动，再翻煎另一面，两面金黄焦脆，夹着中间白玉般的柔嫩，方是恰到好处。刚出锅的黄金豆腐，外皮酥脆，咬下去“咔嚓”一声，内里滚烫绵软，浓郁的豆香扑鼻而来。蘸上酱油茶子油调的味碟，或直接撒一点椒盐，都是绝配；如与麦羹同食更是妙极，一口金汤，一块金豆腐，再来一筷鲜嫩的鸡肉，鲜醇在舌尖交融，从舌尖暖到心窝。

阳山人说，豆腐谐音“多福”，黄金豆腐便是“福上加金”，逢年过节或招待客人，餐桌上总少不了这一盘金黄诱人的豆腐，既是美味，亦是朴素的祝愿——愿日子过得金黄亮堂，有滋有味。

坐在阳山农家的屋檐下，远山如黛，近树摇风，面前摆着麦羹、三黄鸡、黄金豆腐，一席金黄的家常宴，吃得人胃暖心安。这些看似平常的食材，经山水滋养、人情浸润，便有了黄金般的珍贵分量。它们不贵重，却藏着阳山最真的滋味；不稀有，却载着山里人最朴素的待客之道——把家常的味道熬成温暖，把山水的清气融成记忆，一口入心，一生难忘。

时间悄然入梦，人警已近一年。蓦然回首，这段时光仿佛就在弹指一挥间。还记得第一天穿上警服，对着镜子反复整理正领花、警号与胸徽，指尖抚过银色警徽的那一刻，心跳如鼓。第一次坐上巡逻车、第一次听见对讲机里传来“收到请回答”的指令、第一次在报警电话响起时迅速抓起听筒——那些紧张又神圣的瞬间，仿佛仍在昨日。从最初连警械都握不稳的新警，到如今能独立接警、制作笔录、调解纠纷，四季轮转间，我尝遍了警察这份职业独有的滋味：汗水的咸、热血的甜、责任的苦、守护的辣。

春·萌芽

前不久，高中同学小黄和小郑打来电话，问我：“人警每天都在做什么？感觉怎么样？”这个问题，竟让我一时语塞。电话那头是满怀期待的声音，这头却是良久的沉默。求学时，总觉得课堂枯燥，盼着休息。如今身着藏蓝，奋斗在工作岗位上，指尖触到对讲机冰凉的按键，耳畔听着指挥中心的调度指令，才读懂年少轻狂时未曾明白的道理。就像此刻无法用三言两语回答他们的疑问一样，人警的日子，大抵只有亲身经历过的人，才能真正懂得。

春日万物复苏，警情也悄然增多，邻里口角、醉酒滋事、走失求助……琐碎却真切的警情，构成了基层警务的日常。每一次出警，都是一次成长的历练；每一次处置，都是从警路上的点点萌芽，在春光里悄然生根。

夏·扎根

四年前，怀揣着对藏蓝警服的无限向往，我毅然报考了警校。坐上高铁奔赴学校的情景，至今仍历历在目。校园里最让我印象深刻的，是那一排排高大挺拔的罗

汉松，这树扎根泥土，苍翠挺拔，无论风雨侵袭，始终昂首向天。

四年警校时光，一晃而过。队列训练的烈日，体能考核的汗水、法律法规的钻研、警械使用的练习……那个懵懂少年，在罗汉松的树荫下，悄悄褪去了青涩，磨出了坚毅。

毕业分配，我来到了田城——一座川东小平原上的小城。初闻其名，网上搜索到的是宁静的街巷、浓郁的烟火气，心中满是期待。真正到岗才知，基层派出所的工作，远非想象中那般简单。夏日的夜晚，警情尤为密集，我们常常从傍晚忙到天明，汗水混着夏夜的闷热，浸透了衣衫，也让我读懂了警察独有的夏天味道。正是在这样的忙碌中，我像校园里的罗汉松一般，把根深深扎进了这片土地，扎进了基层警务的烟火人间。

秋·守望

我被分到基层派出所，跟着师兄出警、学技能、磨心性，一年的时光，在忙碌中悄然飞逝。

记得第一次单独值夜班，派出所里静得只剩钟表的滴答声，还有接警系统的待机音。窗外的小镇沉在夜色里，远处偶尔传来几声犬吠。凌晨两点，指挥中心的指令突然响起：某村村民报警称听到异常响动，请求出警。我迅速穿戴好单警装备，检查好对讲机与执法记录仪，和带队师兄驱车赶往现场。夜色如墨，警灯的红蓝光在

乡间小路上交替明灭，车窗外的风掠过耳畔。那一刻，我忽然懂得，这小镇的宁静夜晚，正是因为有无数像我一样的警察，在默默坚守。我们不眠，是为了让百姓安睡；我们坚守，是为了让万家灯火温暖如常。这份被需要的重量，胜过任何豪言壮语。

第一次握紧手枪、拿起警棍出警时，金属的冰凉瞬间让我清醒。那不是冰冷的器械，而是沉甸甸的使命——“守护平安”四个字，从此刻进了我的骨子里。警械训练场上，我们反复练习枪支拆装、模拟警情处置，直到每个动作都形成肌肉记忆。因为我们深知，处置警情的每一秒迟疑，都可能关乎群众的生命财产安全。

跟着师兄处理邻里纠纷的经历，至今难忘。张大爷家的鸡鸭鹅跑到刘奶奶的菜地里，把菜地弄得一片狼藉，两位老人为此争执不休。我们静下心来，摆事实、讲道理、谈乡情，反复劝说“远亲不如近邻，以和为贵”，两个多小时的耐心调解，终于让两位老人握手言和。离开时，满头白发的刘奶奶拉着我的手，轻声说：“孩子，有你们在，我们心里踏实。”那一刻，我忽然明白，警察的初心与价值，就藏在百姓这句朴实的“踏实”里。调解纠纷、寻找走失老人、救助轻生少年……每一起看似琐碎的警情背后，都是群众沉甸甸的信任，而这份信任，正是我们坚守的意义。

冬·沉淀

人警的日子，有苦有累，也有声有色，

四季守望

李新苗（四川）

校园新蕾

平凡逐光者

牛子濡（河北）

不必追云端虚妄的远方
只守人间烟火里的日常
清晨追赶晨光，深夜伏案逐亮
把细碎光阴，揉进向上的生长
我们都在平凡时光里奔走
有迷茫彷徨，也有咬牙坚守
不空想捷径，不沉溺安逸
以脚步踏实前路，以温柔对抗风霜
不盼一朝成名的滚烫
只愿日日沉淀，默默向上
熬过深夜的孤单，扛过世事的风浪
每一滴汗水，都在浇灌来日的晴朗
奋斗从来不是张扬
是烟火中的沉淀，平凡中的倔强
守住本心，一路向阳
时光也会相伴，一起奔赴诗和远方

母爱如光

邱玥茹（重庆市两江新区宝圣湖小学六年级6班）

时光悄悄，染白您的头发。
日子慢慢，您不再有从前芳华。
一日三餐，您为我熬煮温暖。
家里的灯，总为我亮着不灭。
您用柴米油盐，撑起我的全世界。
您用平凡日常，护我岁岁平安。
小时候，您牵着我的手走天涯。
现在呀，我牵着您的手慢慢走呀。
我想用小心意，报答您的爱。
愿您永远开心，快乐常相伴。
(指导老师：王莹)

人生最好的状态是留白

李俊翼（河北）

人这一辈子，大多数时候都在忙着往前赶路。少年不知愁滋味，什么都想要最好的，事事都力求圆满。经历过几次摔打，才慢慢醒悟：人生，没有十全十美，最好的状态，便是心里有留白，处事有余地。

老话讲，月满则亏，水满则溢。人也一样，凡事非要强求完美，心里就永远装着

遗憾；什么都想得到，往往什么都留不住。给生活留白，就是接纳人生的不完美，释怀所有的不如意。人这一生，遗憾本就是生活的常态，缺憾才是真实的人生。不必总揪着过去的错事反复纠结，没必要为改变不了的事耿耿于怀。凡事看淡一点，心放宽一点，学会放下，懂得释怀，留

一拍定调

胡奕鹏（深圳红岭中学）

眼里快得像开了倍速。我牢记着标准动作和技术要领，抬手击球却屡屡挥空，小球接连砸在腿上。愤怒混着沮丧，再试一次却砸到拍边，球径直飞向屋顶。“为什么照着标准做，却总打不好？”我忍不住问教练。

我的教练微胖，梳着中分头，模样憨态又慈祥。他耐心解释：“乒乓球没有一成不变的标准，每个人都有自己的风格。适合你的、打得舒服的，就是最正确的，我教的只是参考。”我抱着尝试的心态改用自己的打法，可球依旧屡屡滑落。我满心困

惑，教练却只是笑而不语。

“进攻本就是我的风格，那就守住它！”思绪拉回赛场，我定了定神，高抛发球。大爷将球拉向我的左侧，我立刻滑步侧身，转腰蓄力，狠狠一击，球如子弹般激射而出，精准落在球台死角。大爷没能挡回，周围传来阵阵“好球”的喝彩声。

我忽然读懂了教练的话：人人都有自己的风格，都有资格走自己的路。唯有坚定地走适合自己的路，笃定前行，哪怕一时坎坷，终会绽放光芒。我紧握球拍，心中已然坚定，此后依旧保持猛烈进攻，胜利的天平渐渐向我倾斜。

最终，我赢下了比赛，心中再无迷惘。原来人生如打球，无需刻意迎合所谓的“标准”。守好自己的节奏，执拍走好属于自己的路，只管大步向前，无需退缩。

白一寸，心安一分。

给心留白，就是守好一颗平常心。人的欲望永远填不满，知足才能常乐。不攀比、不虚荣、不浮躁、不贪念，秉初心，守本分，按自己的节奏，过好生活的每一天。

人生懂得留白，便会看清：人生所有的修行，说到底都是修自己的心。心知足，就没有贪念的苦楚；心平常，就没有得失的烦忧；心宽容，就没有执念的拖累。所谓岁月静好，不是身处世外桃源，而是内心安然、波澜不惊；所谓人生圆满，不是诸事如愿，而是懂得适度留白，烟火度日，心安相伴，不负时光，不负人生。

锦里诗苑

脚印

(外二首)

忆和新（江西）

你的两行脚印，我的两行脚印
却不是同行的方向
一步一步，丈量
春的美景秋的清静
如今回忆
深浅往事，解不开三千情字
为你写诗，却一纸冷清
故人已远去，思念在风里
吹过你的脸也吹过我的唇
你的目标再远，我也能快速抵达
因为我的脚印，比草原还辽阔

童趣

像一头长颈鹿
站在山脚，抬头望峰的渴望
拿不起也放不下
独自憧憬，藏起角色的孤独
其实，人生的路千万条
对你而言，童话不过是其中一条
朦胧的方向，只等那
惊鸿的一瞥
过往停泊在岁月的河畔
一脚踏空，就跌进了童年的温柔

渡

此岸到彼岸
浪花是水的火焰
小舟是漂浮在水面上的词语
活活浪漫是个动词
与鱼群反溯，无边或无限
命运虚构了前行的速度
湿漉漉的憧憬，贴着远方
她的笑靥，我故意
假装没看见

被风吹薄的日子

(外一首)

杨立春（江西）

落日余晖，染红了山野的空旷
鸟雀落脚到更高处
清点着视野里的余香
被风吹落的叶子
折叠着人间的厚爱
撑船的汉子激起几朵生活细浪
精心梳理着河流的走向
柴房檐下，斜坐石条上的老人
披着柔软的霞光，吧嗒着旱烟
独自发呆，冥想
他知道，远方有风，有雪
他牵挂的人依然在路上

讲述者

板栗裂开一抹暖阳
讲述软软的甜
夜的角落，月光与桂花对话
关于红米糕的过往，淡忘的名字，补丁上打着补丁的素养
故挂在父亲嘴上
故事停留在过去很久了
即便睡意朦胧，父亲也要一字一句在我的睡梦里讲述
直至青年的耳朵长出中年的茧
父亲像把刻刀，一笔一画将一些人，一些事，一些日常往事刻成一部传家史，用一盏旧马灯照亮我的思想

晚风

潘涛（贵州）

日子是摊开的素白纸页，
没有修辞，只有缓缓流淌的寻章。
晨光轻轻叩开窗沿，
风掠过枝叶，抖落细碎的温柔，
平凡的片刻，也在悄悄发光。

不必追赶仓促的人潮，慢下来
看云聚云散，听风声浅唱。
暮色沉降，灯火次第醒来，
把疲惫安放，让心事舒展，
平凡的生活本就是最好的诗篇。

木叶情歌

廖选勇（重庆）

你衔着的不是是一片树叶
而是一只鸟
鸟从你的嘴边飞起
在广场上回旋

白现赏这只鸟
吹出了天籁
桃花开了又谢了
那一片叶
吹动了一座城的爱

苦荞酒
在木叶的情歌中
汨汨地流

锦里

投稿邮箱：763358734@qq.com
总第 205 期