

藏在月饼里的温柔

■ 魏欣然

临近中秋,我与先生清点节礼,预备带回乡下老家探望公婆。一旁放置着先生精挑细选的月饼礼盒,包装华丽,各色口味印得清晰:蛋黄莲蓉、流心巧克力、椰蓉蔓越莓……种类繁多,独不见婆婆钟爱的五仁月饼。

先生轻笑:“都是新口味,带回去给咱妈尝尝鲜。”

“口味多,妈却未必喜欢。依我看,自己动手才最有诚意。”说罢,我起身走向厨房,着手准备制作五仁月饼所需的一应食材。

我与先生相识于五年前,那年中秋,我第一次带我回到乡下老家。听说我们要来,公婆备下一大桌饭菜,除此之外,还有一盘婆婆亲手制作的五仁月饼。我本不喜五仁月饼,那些咯牙的坚果味道寡淡,不比莲蓉细腻,更不及流心月饼甜美。可那晚的月饼,饼皮金黄绵软,馅料丰富,一口下去焦香酥脆,甜而不腻。饼皮特有的浓郁奶香裹挟着坚果的醇香,在唇齿间徘徊不散。一只下肚,我犹嫌不足,却又矜持着不肯行动,婆婆似是看出我心中所想,笑着递与我另一只:“我们小时候,五仁月饼是稀罕物,能吃到一只便心满意足,不知你可吃得惯?”

我早已沉醉于满口香甜,顾不得答话,只得拼命点头。婆婆握着我的手,脸上是无法言说的满足,她笑着,眼角牵起细密的

纹路。窗外明月高悬,月光透过窗棂洒向老屋,婆婆的笑容融化在月光里,格外温柔。婚后,我与先生忙于生计,回乡次数屈指可数,逢年过节也不得抽身,当年那只五仁月饼的醇厚酥软始终在我脑海里挥之不去。

收回思绪,我将烤熟的坚果细细切碎,拌入面粉、蜂蜜与花生油,接着开始制作饼皮:糖浆、枧水与油乳化后揉入面粉,成团后静置冷藏。做完这一切,手腕酸痛不已,我抬起另一只手,轻轻拭去额头上的汗珠,微微喘息。月饼虽小,制作过程却颇为复杂讲究,当年,婆婆不知耗费了多少心神,才成就那样一盘色香味俱全的五仁月饼。两小时后,我将面团取出,等分搓圆后将其擀成圆形的饼皮,包好馅料,用模具压出好看的花型,放入烤箱等待月饼成熟。时间一分一秒过去,香味自烤箱飘散开来,恍然间,五年前中秋夜坚果的焦香似又在唇舌间蔓延,我心下紧张,又满怀期待,脑海中幻想着婆婆品尝月饼时,脸上那熟悉又温和的笑。

十分钟后,月饼烤熟成型。夕阳西下,天边红霞连绵不绝,月饼整齐排列在托盘内,余温未散,金色的饼皮染上橘红的霞光,热烈而温柔,像极了心中那份对家乡的炽热。我与先生将月饼一一包装好,随即踏上回乡的路。

回到老家已是傍晚,餐桌上的菜肴依

旧丰盛,旁边照例摆放着一盘月饼。许久不见,婆婆鬓边添了几缕银丝,脸上的皱纹也深了许多,见我们平安回来,她赶忙起身相迎。我将做好的月饼递与婆婆,笑着说:“妈,我做了您最爱吃的五仁月饼。”

婆婆眼中闪过一丝惊喜,她双手托着月饼,指节因常年劳作微微变形,指尖轻抚饼上的花纹,像对待一件易碎的珍宝。婆婆将月饼放入口中细细咀嚼,眼中充盈着泪水,她像当年那样握住我的手,嗓音哽咽:“这是妈吃过的最好吃的月饼。”婆婆用布满老茧的手指轻轻拭去眼角的泪珠,随后将餐桌上的月饼拿至我面前,笑容温和,令人如沐春风:“妈记得你最爱吃莲蓉馅儿,今年向隔壁阿婆问了配方,她说你们年轻人,爱吃新鲜,还教我做了流心月饼,快尝尝,合不合口味。”

我怔怔地望着那盘莲蓉月饼,喉间蓦地一哽。五年前随口的一句话,竟被婆婆默默记在心里……感动如暖流般涌上心头,我轻轻咬了一口,莲蓉馅儿裹着蛋黄,咸香细腻,入口即化,刹那间,清甜之味充斥整个口腔,那份甜柔顺着咽喉一路蔓延,将整颗心牢牢包裹。

明月高悬,一如当年,柔和的月光落了满屋,婆婆脸上挂着我最熟悉的笑容,温和且慈爱。月饼的甜香萦绕在唇齿间,那一刻,我终于明白,原来有些温柔,从未需要言语,它藏在每一轮圆月下的团圆里。

国庆感怀

■ 梁玺芬

风雨兼程七六年,
沧桑巨变史无前。
民安国泰新时代,
已就小康春满园。

国庆

■ 杨其安

红旗漫卷映天红,
鼓乐欢歌遍域中。
七十余秋风雨路,
今朝华夏势如虹。



秋空明月悬 张成林摄

中秋的南瓜饼

■ 谭梓健

中秋前回村,看见奶奶坐在门槛上剥豆。这个中秋,她第一次在没有母亲的世界里度过中秋节。我原本计划到北京旅游,但母亲说:“总得回来过节,给奶奶一个念想的。”

直到去年,奶奶还是村里最让人羡慕的老人。只因她还有一位一百零五岁的母亲,还能唤她小名,把她叫到房间里塞红包。奶奶每次只留下一句:“我这个年纪居然还能收红包……”

如今她七十八岁,却突然要面对一个没有母亲的世界。

太姥姥的丈夫是一个船员,在一次任务里,丧生在海中。她没有哭,独自把四个孩子拉扯大。奶奶说,小时候饿得半夜爬起来喝井水,太姥姥听见动静,总是摸黑走到井边抱住她,哭着说:“囡囡乖,日子一定会好的,妈妈不会再让你挨饿的。”

后来,奶奶嫁到邻村,相隔不过二里地,却难得回去。那些年,她早上要耕田、下午要到供销社饭堂做饭,晚上还要回家带孩子,只有中秋节才有机会提着月饼回家一趟。

太姥姥只种南瓜,每到中秋,定会做好南瓜饼,放在饭厅的桌子上,等着奶奶过来。我也曾问过太姥姥,为什么不种点其他的,她笑着说:“傻小子,南瓜结了果,一个瓜得有十几斤重,吃了就不会挨饿了。”

而太姥姥做饼是十分讲究的,南瓜饼只用本地的黄金南瓜,蒸熟后揉进糯米粉,慢火煎到两面微黄,工序繁琐。就算是市场上的商户,也已经没有多少

人做了。全家人曾轮番上阵劝她不要再费工夫做饼,太姥姥却说:“我女儿爱吃,我就得做,你们别管我了。”

去年,太姥姥做不动了,就把手艺悉数传给奶奶。去年中秋,她躺在床上,已经认不清我们这些儿孙,唯独看见奶奶时,眼睛突然亮了亮,随后流下几滴眼泪:“囡囡,给你做的南瓜饼吃完了吗?今年的南瓜和冬瓜大得很,不够吃和妈妈说,不要再去喝井水了……”

今年南瓜熟时,奶奶在灶台前站了很久。她按太姥姥教的方法,一步一步,不急不缓。蒸笼掀开时,蒸南瓜的香气便弥漫开来。

“你太姥姥这辈子,”奶奶把煎好的南瓜饼装盘,“就像地里的南瓜,甜都让别人吃了,自己没留下些什么。但南瓜藤会枯,叶会黄,只要结过果,就不算白长。”

我们坐在院子里吃饼,月亮渐渐升起。奶奶突然说:“今天该给她送月饼的。”顿了顿又笑了:“不过她现在不用吃这些了。”

我想起太姥姥晚年常说的:“我活够了本,见过了五代人。现在每多一天,都是赚的。”

这个中秋,奶奶接过了她母亲的角色。在饭桌上给她的孙子讲她的故事,在田间教他们认南瓜花。

今年月亮很亮,照着一代代人离去的路,也照着新生命来的方向。有些东西就像今夜月光,既照人间团圆,也照天上重逢。

保健与养生

中秋佳节,也是养生节点

中秋佳节,对于老年人而言,是享受天伦之乐的美好时刻,也是养生保健的重要节点。此时气候由热转凉,昼夜温差增大,人体阳气渐收,阴气渐长,老年人因生理机能减退,适应能力减弱,更需要科学调养。

静养收神,调畅情志

《黄帝内经》云:“秋三月,此谓容平……使志安宁。”秋季养生首重精神调摄。家人应多陪伴老人聊天,回忆往昔温馨故事,参与准备团圆饭等家庭活动,让老人感受亲情温暖。若老人出现情绪低落,可鼓励其通过电话、视频与远亲好友交流,疏导思念之情。老年人自身也可通过静坐观月、聆听舒缓音乐、练习书法等方式宁神定志,保持内心平和。

饮食有节,巧食月饼

月饼为中秋特色食品,但大都高糖、高脂、高热量,老年人特别是患有糖尿病、高血压、胆囊疾病者应浅尝辄止。品尝月饼时可搭配热茶,如普洱茶、乌龙茶等,既助消化,

又解油腻。

秋季饮食当遵循“少辛增酸”原则,少食葱、姜、蒜、辣椒等辛味发散之物,适当增加苹果、葡萄、山楂等酸味果蔬,以收敛肺气。此时气候干燥,易伤津液,可多食百合、银耳、芝麻、蜂蜜等柔润食品,以及梨、荸荠、莲藕等时令蔬果,以益胃生津。中秋团圆宴丰盛,老年人须注意饮食有度。团圆宴宜荤素搭配,烹调以蒸、煮、炖为主,减少煎炸,减轻肠胃负担。

起居有序,防寒避凉

中秋前后,昼夜温差增大,早晚凉意明显,老年人机体调节能力减弱,易受寒邪侵袭。俗话说“春捂秋冻”,但对老年人而言,“秋冻”应有度,尤其注意头、颈、腹、关节等部位的保暖,夜间睡眠时关窗盖被,防止秋风直吹。

起居应顺应自然界“秋收”的规律,早睡早起。保证充足睡眠,有条件者可安排午休半小时左右,以消除疲劳,恢复精力。清晨起床不宜过急,可先在床上舒展四肢,稍坐片刻再下床,避免体位性低血压引发

眩晕。

适度运动,强身健体

秋高气爽,正是户外活动好时节。老年人可根据自身情况选择适宜运动,如散步、慢跑、太极拳、八段锦等温和项目。运动时间以早晨阳光初照时为佳,此时空气清新,气温适宜,有助于人体阳气升发。运动强度以微微出汗、不觉疲惫为度,避免大汗淋漓,以防津液耗伤。

中秋赏月是传统习俗,老年人赏月时间不宜过晚,避免熬夜伤阴。

防病保健,平安度秋

秋季是呼吸道疾病和心脑血管疾病的高发期。老年人应注意保持居室通风,但避免直接当风而坐。可根据体质情况进行秋季调补,但应遵循“平补”原则,不宜过度滋腻,可咨询中医师后适量食用山药、莲子、红枣、芡实等平和补品。

患有慢性病的老年人切不可因过节而擅自停药或改变用药剂量。外出活动时应随身携带常用药物和联系卡片。若出现明显不适,应及时就医。

舞吉禾的中秋

■ 劳小颖

月色如水,又是一年中秋至。城里的月饼琳琅满目,却总让我想起化州故乡,想起那独一无二、带着泥土芬芳和童真欢笑的中秋——那个属于“舞吉禾”的夜晚。只是,那个在月光下为我们张罗一切的外婆,已经不在很久了。

记忆里的中秋,是从外婆的忙碌开始的。一进八月,镇上的集市便成了欢乐的海洋。最吸引我的,是那香气四溢的月饼档。化州特有的拖罗饼,硕大圆润,比成年人的脸庞还要大上一圈,饼皮层层起酥。师傅们现场制作,木模一压一磕,一个月饼便成了型。外婆总会精心挑选一个,再三嘱咐:“师傅,糖肉和桔饼丝要多些喔!”在她看来,中秋的饼越甜,往后的日子便越有奔头。如今,我还能买到拖罗饼,却再也买不到她那份沉甸甸的挂念了。

比拖罗饼更让我心动的,是金黄的沙田柚。外婆是挑柚子的好手,她不用看,单用手一掂,指尖在柚皮上轻轻一叩,便能分辨出哪个汁水饱满。买回来的青柚,会被她宝贝似的放进米缸里“沤”着。她说,米缸的谷气能把柚子的涩味赶走,等到中秋夜,剥开来便是满屋的清甜。如今,米缸还在老屋,只是里面再也没有等着变甜的柚子了。

所有这些准备,都只是为了中秋前夜那场最盛大的狂欢——舞吉禾。这或许是化州独有的、写给孩子们的中秋序曲。八月十四,夜幕刚刚降临,我们一群孩子便迫不及待地行动起来。找一根长长的竹竿,竹竿的一头,牢牢插上一个精心挑选的、最大最金黄的老柚。这沉甸甸的“柚子灯笼”,便是我们的“吉禾”。

“吉禾到,福气到,来年谷满仓,老少乐安康!”我们唱着古老的童谣,举着吉禾,像一队小小的火炬手,走街串巷。每到一院落,屋主人便会笑逐颜开地迎出来,把月饼、柚子,或是几颗水果糖塞进我们的口袋,换取我们在他们门前用力地舞动几下吉禾,仿佛这样,吉祥和丰收就能随之降临。

我记得最清楚的,是独居的五婆。她总会端出刚出锅的芋头糕,热气腾腾地非要我们吃下。她摸着我们的头,望着吉禾,眼神却飘向远方,喃喃道:“舞得好,舞得好,菩萨保佑我阿强平平安安。”那时不懂她

眼神里的牵挂,如今才明白,那舞动的吉禾,舞动的也是天下父母盼团圆的心。

真正的团圆和庄严,留在中秋之夜。当那轮圆月清亮亮地挂在木瓜树梢时,外婆便在庭院正中摆开方桌,“拜月娘”的仪式开始了。桌上,那个巨大的拖罗饼是当然的主角,四周众星拱月般摆着沏好的柚子、粉糯的芋头、炒得喷香的田螺,还有一壶自酿的米酒。外婆合十双手,对着月亮虔诚地鞠躬,嘴里念着为全家祈福的细语。那一刻,天地安静,月光照亮她布满皱纹却无比安详的脸。如今,我再也听不到那专属的祷告辞了。

拜月之后,便是家宴。外公是剥柚子的高手,他能将整个柚子皮完整地剥下,展开如同一朵盛放的莲花。他说,这样圆满的形狀,月娘最喜欢。芋头要蘸着白糖吃,外婆说小孩吃了会聪明。我们嗦着田螺,响声此起彼伏,像是在为团圆之夜伴奏。那块巨大的拖罗饼被切开,糖肉的油润、果仁的香脆、桔饼的清新在口中化开,那种丰腴的甜,成了我味觉记忆里关于“圆满”最具体的定义,而定义这个词的人,是外婆。

如今,我身在城市,中秋的月色总被霓虹冲淡。阳台上也曾试图摆上水果拜月,却再也找不到那份庄重的心境。楼下孩子们的欢闹声,来自手机游戏,而非舞吉禾的童谣。我曾以为,那种温情脉脉的旧俗,连同外婆的爱,都永远封存在了过去。

直到去年,家乡的表姐发来一段视频。画面里,一群孩子依然举着吉禾,虽然竹竿上多了闪烁的彩灯,童谣的调子也带了新潮的旋律,但他们脸上的兴奋与骄傲,与我童年时一般无二。

我忽然间释然了。月亮依旧是那个月亮,外婆就像这轮明月,她沉落了,但她给予我的月光——那份对生活的热爱、对传统的敬畏、对家人的深爱,却永远照亮着我。你看,化州的月光下,又有新的孩童举起了吉禾,生命的传承与节日的仪式,就在这舞动中,生生不息。

那舞吉禾的中秋,从未远去。它活在我的记忆里,也活在家乡的月光下,一如外婆的笑容,永恒而温暖。

摸瓜

■ 夏见

月亮还卡在树杈,家家户户已把桌凳搬到了院坝里,桌上摆着糍粑饼、炒南瓜籽、水煮毛豆等。满院里的人,品着新酿的桂子酒,重复着吴刚伐桂的故事。

而在这月圆的夜晚,最兴奋的当数我们孩童,兜里揣着香甜的零食,成群结队在院坝里忘情打闹。好像这月夜,就是为我们准备下的。当月亮升到天顶,奶奶就把我叫到她跟前,如此这般地耳语一番——该是到野地“摸瓜”的时候了。

“摸瓜”是我老家沿袭已久的风俗——中秋节晚,村里男女老少都在院坝里赏月之际,就有热心人,示意孩子去地里偷摘冬瓜,悄悄送到还没生育小孩的年轻夫妇家中,并藏在他家被窝里。“八月十五送冬瓜,明年生个胖娃娃。”按老人们的说法,没生过娃的年轻夫妇,得到小孩送的大瓜,来年定会生个胖乎乎的小子。

奶奶曾告诉我,母亲婚后两年都没怀上娃,奶奶就鼓动村里孩子,在八月十五晚“摸”来大冬瓜,放到母亲床头——真是奇怪,竟然不出两年,母亲就生下了我,还接连生下了弟弟妹妹。村里人都说,奶奶是

个热心肠,哪家没生娃她就着急,每年中秋节她就叮嘱村里孩子,为没有生育的家庭“摸瓜”送瓜。

得到奶奶“指令”,我就邀上几个小伙伴,不声不响地往院子后面的坡地里去。白天我们已经“踩点”,知道哪块地躺着大冬瓜。在银白月光的照耀下,听着夜虫凌乱的叫声,我们顾不得草丛里的露水打湿裤脚,就猫腰潜入瓜地,扭下两三个胖乎乎的冬瓜后,绕道抱回村里,再蹑手蹑脚地送到该得瓜的人家中。

第二天,丢瓜人发现自家的冬瓜被人“摸”了,但都会若无其事,佯装不知。因为在他们的意识里,中秋丢瓜也算一件善事。

在奶奶的安排下,我带着小伙伴们“摸”了好几年瓜。后来,随着年龄增长,就不便再去“摸瓜”。但每年中秋,一茬又一茬顽童,仍在延续着摸瓜习俗。虽然,摸瓜不过习俗而已,绝无“送子”的功效,但我以为,这也算一种善心的民间表达——在万家团圆时,能心念他人的幸福,也是传统节日的应有之义。



扫码关注
快捷投稿