

## 醇香菜籽油

杨家岭老街上有一家油榨作坊,主人姓王,和他打交道已经6个年头了,每年都要去他家里榨点菜籽油。

吃上飘香的菜籽油,记忆总现油菜花。每到初春,大地满山的油菜花千姿百态,花团锦簇。油菜花四瓣全部绽放开了,那花心吐出几根小巧纤细的花蕊,四瓣花瓣呈十字形,在绿叶的映衬下显得那么淡雅清秀,一阵风吹来,它们随风摇摆,像在对我们招手微笑。嫩黄色的油菜花,羞羞答答,还没绽放开它的笑脸,显得那么晶莹淡雅。杏黄的油菜花,半开半闭,在微风中翩翩起舞,引来了蜜蜂和蝴蝶的青睐,真是“留连戏蝶时时舞,自在娇莺恰恰啼”。每次看到一群群男女徜徉在油菜花海中,其分享视频或照片十分漂亮,我就想,油菜籽是如何变成油的?

六年前,经人介绍,带着疑问,我们第一次去体验榨油的经历。

第一次去的时候,排队榨油的人很多,油榨作坊大约100多平米,正门面是一间小卖部,房间里很拥挤,成袋成袋堆放着油菜籽,很远就能闻到扑鼻的菜籽油香。

没干过多少农活的我,菜籽从下种、除草、收割、脱粒、晒干、装袋等多道工序,要投

入农民多少精力和汗水,难以体味。这次实践,让我领略了“粒粒皆辛苦”。

榨油共需要三道工序。

第一道工序是烘炒。把油菜籽倒入滚筒式烘炒机里,不停地翻滚烘炒。大约十几分钟的工夫,主人会将烘炒的菜籽进行甄别是否熟了。若熟了,第一道工序结束。

第二道工序是榨油。把炒好的熟菜籽倒入压榨机内,不一会就看到了油和白色泡沫夹杂的油了,机子下面就是榨油的废弃物——油饼了,压榨的时候,屋内到处弥漫着醇香的菜籽油香。

第三道工序是过滤。榨好的油不能立即过滤,要放入干净的水缸中冷却,用木棍不停地在水缸中拌合。冷却过后,将榨好的菜籽油倒入离心式油品精滤机里,没过多久,我们平常吃的醇香菜籽油就制成了。

鲁迅在《少年闰土》里说:我素不知道天下有这许多新鲜事:海边有如许五色的贝壳;西瓜有这样危险的经历,我先前单知道它在水果店里出卖罢了。而我却想说,菜籽油,如果没有这次经历,我也单知道只在超市购买罢了。

没有农村亲身经历,只看见“院子里高墙上的四角的天空”。农民就是如此简单,把自己

■袁俊(赤壁)

的劳动产品置换成生活用品,吃着自己创造的食品,心里就像这醇香菜籽油,格外的香甜。

当我们都榨完油后,女主人却忙里又忙外,不一会儿,就为我们做了一桌子的农家菜,还有当地的腊肉,请我们在他家里午餐,爱人打趣地说,你们这样做亏本的生意我愿意年年。主人说,不是榨油,你们也不会到我家来,算不了什么。

今年六月初,我们又去了,照样请我们吃饭,照样送我们回家。

百斤菜籽,买价250元左右。百斤菜籽,能榨出33斤菜籽油。今年我家多榨了50斤菜籽。爱人是热心肠,还帮助主人计算每户榨油的费用。在结算过程中,爱人发觉有两户都少支付了100元。爱人在车上与这两个人交谈,说油榨作坊也不容易,又提供午饭,又免费送,还少了200元,将心比心,到了目的地,这两户主动把少给的钱都补给了榨油老板。

前不久,油榨老板为了感谢我爱人,特地从家里菜园里摘了些辣椒、青菜、苦瓜等一蛇皮袋新鲜蔬菜,通过中百仓储至杨家岭的公交车托运,转送给我爱人。

吃着这样新鲜的蔬菜,就如这菜籽油的芳香,沁人心脾。

## 孔子的养生之道

■阮家传(温泉)

孔子是我国古代著名的政治家、思想家、教育家,也是我国儒家学派的创始人。儒家思想的精髓就是主张仁义礼智信,崇尚中庸之道,也就是万事讲和谐。“肉虽多,不使胜食气。”孔子告诉我们,鱼肉虽然很多,但吃的时候不能过量。在医儒相通的春秋时期,孔子对每天的饮食也反对“过”和“不及”,从而形成了一套比较科学的饮食习惯。孔子的这种饮食习惯,就是孔老先生独到的养生理论。

现代人很注重养生,街头巷尾到处都是某某养生馆、某某养生店,贴着养生标签的各种物资也是琳琅满目。据史料记载,最早提出养生概念的并不是孔子,但他的饮食习惯与现代的养生有异曲同工之妙,对处于新时代的我们有一定的借鉴意义。

孔子极力推崇“克己复礼”,就是要克制自己行为操守使自己的言行举止符合周朝礼制的要求。周朝礼制到底有哪些具体的内容?我认为,至少涵盖了我们的日常饮食习惯起居的方方面面,那么孔子的这套饮食习惯其实就是在周朝礼制约束下的具体体现。

中医认为,药食同源,病从口入,只有吃对了才有利于身体健康。“食饕而饕,鱼馁而肉败不食。”孔子说,放久而变味的粮食和腐烂了鱼肉不能吃。谁都知道,鱼肉要吃新鲜的,误食了变质和败坏的鱼肉会引起中毒。“色恶不食,嗅恶不食。”孔子还认为,食物的颜色和气味变了,也不能吃。用现代科学解释,就是各种蔬菜腐烂后,就会产生亚硝酸盐,人一旦吸入过量的亚硝酸盐就会阻碍氧的运送,导致人体缺氧而昏迷。

在我国古代,对谷物的脱粒过程是没有机器可以借助的,用一个木质支架顶端安装一个有一定重量的石头,把谷物倒入同样是石头做的容器,通过上下不停地砸实现谷物去壳,也叫舂米。“食不厌精,脍不厌细。”孔子说,粮食不嫌舂得精,鱼和肉不嫌切得细。不仅如此,“割不正不食,不得其酱不食。”孔子还讲究切肉的刀法和佐料的配备,肉切得不方正,不吃,佐料放得不适当,不吃。“东坡肉”的制作过程是不是受孔子的影响,那就不得而知了。但凡红烧肉加上一种秘制的麦芽酱,红酥酥的肥而不腻十分可口。“不撤姜食,不多食。”孔子告诉我们,每餐必须有生姜,但不能多吃。我想,民间俗语“男人三日不离姜,女人三日不离糖”原来也有理论依据。

众所周知,在食物烹制过程中,把握好火候是烹调技术的关键环节。再好的原料、辅料、刀工,若火候不够,菜肴不能入味,甚至半生不熟。火力过大,就不能使菜肴鲜嫩爽滑,甚至会焦糊。“失饪不食,不时不食。”孔子觉得,烹调不当和不时新的菜肴,不吃。随着科学技术突飞猛进,我国蔬菜的种植技术早就突破季节的限制,任何时候都可以吃得到不同时令的蔬菜。假如,孔老先生还健在,他是不是不会提出“不时不食”的观点呢?

“惟酒无量,不及乱。”只有酒没有限制,但不要喝醉。中医也认为,酒,多喝无益,少喝无害。孔子还觉得“沽酒市脯不食。”从市上买来的肉干和酒,不吃。古时候的酒与现代的酒不一样,一般度数不高,会喝酒的人也会酿酒,孔子不主张到集市买酒喝。这只是在特定的历史时期,孔老先生个人认知。在现今经济社会发展的过程中,白酒行业所产生利税的社会贡献率占有一定的份额,在当代“沽酒不食”恐怕是行不通的。

当然,古人的思想与现代社会发展存在有差异,完全照搬照抄不一定可取,还需要我们去甄别。再怎么好的养生方法,不一定都具有普适性。每个人情况不一样,主要是我们要养成良好的饮食和作息习惯,多食新鲜的果蔬。

在物资供应十分充足且价格又稳定的今天,我们最好还是要管住自己的嘴,迈开自己的腿,在繁忙工作之余多做一些适合自己的运动,这才是真正的养生之道。

## 我家的木器

■方钰霆(嘉鱼)

所谓木器,是以木头为材料,伸展绳墨,用笔划线,后拿刨子刨平,再用量具测量,制作成各种各样的农具。

记得小时候,我家里就有水车、风车、独轮车等众多木器。水车是上世纪七八十年代农村常见的汲水工具,记得那时的生产队有几台水车,只在干旱或青苗生长旺季使用。一般水车由上车和下车两部分组成,上车即动力部分,由车轴、车盘、支架等部件组成;下车即应水部分,由车槽、斗板和链斗等连接组合而成,均用硬质木料制作,应车形似龙脊,俗称龙骨水车。

包产到户后,水车也按5-10家一台的模式分给了各家各户,使用时需轮流,一则是台数不够,不可能一家一台;二则在使用时需2个或者4个壮劳力才能驱使。记得我们家每次用水车水,都需要两个人抬着水车去,而且一亩田需要一整个上午或下午的时间,基本上都是两家搭伙水。后来,小型三匹左右的柴油机出现了,由于柴油抽水机马力更猛,一亩田一个小时就可以灌满,水车不可避免地陆续走进了历史,我们家的那台水车也被父亲放在房梁上失去了用武之地。

木质风车作为一种农具在我国也有着悠

久的历史,其基本构造是顶部有个梯形的人料仓,下面有一个漏斗是出大米的,侧面有一个小漏斗是出细米、瘪粒的,尾部是出谷壳的;木制的圆形“大肚子”里藏有一个叶轮,用铁做的摇柄,手摇转动风叶以风扬谷物,转动速度快产生的风也大,反之亦然。它是最精致、最复杂的传统农具,由风箱、摇手、车斗、漏粮斗、出风口等部件组成。

小时候,我见过最多的是交公粮的时候,需要各家把晒干的稻谷在入库前先用风车过一遍。摇风车是个力气活,一般都是由青壮年来干,一手控制进料口上机关,根据风过后的稻谷干净程度和有无空瘪情况,调整进料口的大小,并将其固定。另一手较快且匀速摇动转轴。摇累了可换手,不可停下来。若要停,必先关死进料口。也可由另一人直接替换,只是速度应一致。风车摇起来了,上料的两人用簸箕,端着稻谷轮流往料斗里上。风好的稻谷接入一个大圆簸箕内,用木撮瓢撮人麻袋装起来,然后称量入库。

独轮车俗称“鸡公车”“二把手”“土车子”,是一种轻便的运物、载人工具,过去的独轮车,连车轮都是木制的,有大有小。小者车盘平;大者高于车盘,将车盘分成左右两边,



可载物,也可坐人,但两边须保持平衡。我们家在包产到户后也添置了一台独轮车,请木匠师傅做的。印象比较深的一次是父亲用独轮车去交公粮,大约一车能装一千来斤,父亲把独轮车,把车把上的绳带放在肩上,我则在前头牵着牛拉着车,我们家距交公粮的绿岭粮站大约十来里,一天我们拉两趟就可以了,走累了我们就在坡上歇一歇,一路上还有很多和我们一样去交公粮的独轮车,看起来也很壮观。

还有就是冬季农闲修筑大坝以及到县城长江边修筑长江堤防,成群结队的独轮车更是蔚为壮观,不停地在长江大堤上翻来覆去,运沙子、石头、泥土。后来随着改革开放和村村通工程的实施,独轮车渐渐被两个轮子的板车代替,现在每次回老家,还能看见两轮板车靠在老家的屋檐下,承担老父亲秋收颗粒归仓的重任,独轮车踪迹全消失了,而代步则一律由面包车或者小汽车代替。

■夏康全(温泉)

耙是男人干的活,布谷声声,催春催耕,春不等人,找谁帮忙犁地呢?韩婶毫不犹豫找到文哥,说想请他帮忙犁地一天,文哥满口答应。

第二天一早,村里人大多还没有起床,文哥就起床了,扛着他家的犁,赶着他家的牛,牛铃叮叮当当,往山上走,去帮韩婶家犁地。劳动半天,早餐熟了,喊他,才到韩婶家吃早饭。吃完早餐,放下碗筷,就又立即起身去犁地,连水也来不及喝一口。

他犁地很细致,犁头入土恰到好处,不深不浅,他说犁深了,把老土翻上来,需要更多的肥料;犁浅了,庄稼不好下根。犁地的宽窄也要恰到好处,犁得太窄浪费劳力;犁得太宽,土块太大不易打碎,有的甚至被漏犁。他犁的地就像巧手纳的鞋底,针脚非常均匀。

犁地一上午,他不休息,不抽烟,除偶尔听见他催赶耕牛的吆喝声音外,其余听到的就是土壤被翻开的噼啪声。

太阳当顶了,韩婶喊他吃午饭,他才把牛牵出犁盘,拴到山边吃草,回去吃饭。犁地是重体力活,韩婶准备了丰盛午餐,说丰盛不外乎就是煮了一盘腊肉,准备了一瓶酒,另加几个青菜。

韩婶劝文哥喝酒、吃肉,他说不要劝,他自己会。他也不要人陪,自己倒满一杯酒,端

起酒杯,脖子一仰,一杯酒就下肚子了,连说:“好酒,好酒。”随后拿起筷子,夹起一块大肥肉塞进嘴里,大咬一口,把剩下的、马蹄形的肉放到碗边上。他嚼得特别有味道,嘴角冒出肥油,用舌头一舔就干净了。

他自斟自饮,自拈自吃。酒,一口一杯;肉,两口一块,吃得很爽快。但当他喝过半斤酒后,把杯子倒过来扣在桌子上,再怎么劝也不喝,而是大碗吃饭。

吃过午饭,让他休息一会儿,他不休息,满脸红光,话也多起来,说:“一年之计在于春,春耕早一刻,地产三两金,春季的活要赶!”

下午犁完地,他把犁放到路边,把牛放到山上吃草,他自己又抡起了锄头,将犁不到的边角草,一锄一锄地翻过来,击碎,平整好。直到夜幕降临,一大片土地全部侍弄得妥妥帖帖,平平整整,他才扛犁赶牛回家。

文哥他老婆看他天黑了才收工,有点不高兴地说:“别人帮工最多干八小时,你是帮一天,送半天,干十二小时,是不是太实心眼了!”

“俗话说,帮人帮到底,送佛送上天。既然帮人家,就要帮人把事做好,做彻底。”这就是眉毛有点像张飞的文哥,做小事也让人难忘的文哥。

## 文哥帮工

文哥是平辈人对他的称呼,虽然名字里有文,可却长得很“武”,近一米八的个头,手长脚长脸也长,尤其是那两搭眉毛,像两把扫帚横按在眉峰上,两边的眉尾,像是涂了锅墨烟,又黑又浓,特像小人书里张飞的眉毛。

文哥出生于上世纪四十年代初,如今八十开外了,老虽老,但精神还好,除行动有些缓慢,身高打了一点折扣外,腰不弯,眼不花,说话还有洪钟之音。思维非常清晰,若下雨,不能上山干活,他还能与年轻人斗地主、打靶锅,很少出错牌。

当人们谈及他年轻时的事时,他总是摇着那蒲扇似的手掌重复着说:“好汉不提当年勇,好汉不提当年勇。”当然,说实话,他也没有做什么惊天动地的大事,做的都是一些小事,不过小事却让人难以忘怀。

话说改革开放之初,农村的田地都承包给了各家各户。那时,文哥四十开外,一身的力气,英雄有了用武之地,夫妻俩一天到晚都泡在承包土上,在他家承包的土地上很难找到一些杂草,沟边田坎几乎都是光溜溜的。

文哥房头上有位韩婶,六十多岁了,也承包了一些土地,但她家没有男劳动力,儿子在外工作,家里就韩婶、儿媳及年幼的小孙子。扶犁掌