

立秋草原，一枕艾香赠人间

●荆文明



八方美食

我和莜面有个约定

●龚秀枝

莜面是内蒙古人的主食，属于粗粮制品。它是由莜麦经过淘洗、上锅炒到大半熟后磨制而成的面粉。莜面含有多种矿物质，可以降低胆固醇，对心脑血管、高血压、糖尿病患者很有益处。

计划经济时期，农民的餐桌上除了粗粮窝头，就是莜面。莜面的做法多种多样。将莜面和水顺着一个方向搅成一团，揉至筋道，将揉好的面团搓成圆形的面条状，放在笼屉上，就是鱼鱼。在平而光滑的器具上，用手心将一块小面球推压成牛皮纸薄的片，卷成筒立在笼屉上，就是窝窝。我的家乡每家都有一种推莜面窝窝的专用炊具。比如瓷砖、茶盘等。

把面团捏成饼贴在锅边，锅底放水盖锅蒸的叫锅饼（俗称老汉靠墙）。在物资匮乏的年代，锅饼最适合做外出的干粮。俗话说：“三十里的莜面，四十里的糕”，足见莜面的耐饿程度。

把面团揉成圆柱体，在面板上擀成薄薄的片，均匀地撒上土豆丝或切碎的蔬菜，一圈一圈卷成一个圆柱体，切成一寸多高的段，放在笼屉上的叫饅饨。

用双手搓成小鱼样煮着吃的叫下鱼，煮下鱼时汤里放油、肉、葱、土豆块和少许菜等，这种吃法属于稀饭类。

把莜面加水拌成大小不一的块，或者把土豆煮熟擦成丝和莜面均匀拌起来，煮熟后在锅里用油加作料炒的叫块垒。

莜面还可以和焖透的土豆均匀地糅合在一起，然后捏成小鱼状上锅蒸熟，就是山药鱼。

把土豆擦成泥，去掉浑水再补充清水和莜面拌在一起成糊状，加入肉泥和调料，均匀摊平在笼布上，就是磨擦擦。

莜面最简单的做法是搅拿糕，把水烧开放适量莜面搅成一团，慢火加热到熟，出锅时使劲用铲子在锅上反复抿均匀，拿糕就做好了。过去人们在地里劳作累了，回家就搅拿糕，又快又充饥。

把莜面上锅炒黄，用开水拌着吃叫炒面。在那个生活困难的年代，炒面是学生唯一的干粮。住校的时候饿了，拿起炒面袋，抓一把放在嘴里越吃越香。那时不管是谁的炒面，只要打开口袋，就你一把我一把，一会儿口袋就见了底。

我在外地读高中的时候，每半个月回家一次，回到姥姥家，姥姥只要不忙，总要给我做一顿白面（小麦面粉）和莜面合成的面片。那时白面非常紧缺，只有逢年过节或家里来客人才能吃上一顿白米饭。姥姥知道我是个馋嘴猫，只好变着法儿满足我。虽然混合面片没有白面片那么好，但吃起来也挺不错，那是姥姥对我满满的爱。

莜面和土豆粉做皮的饺子叫山药粉饺子，这种饺子是我的最爱，年轻时常常吃撑到松裤腰带。上班的时候，有时中午不想回家做饭，几个同事相约到附近的小饭馆，要几个小菜，再上几笼山药粉饺子，大家一边吃一边叙着家常，感觉幸福满满。

大部分莜面做成的食品都是蒸熟蘸汤吃，汤有冷热之分。热汤有鸡蛋汤、猪羊肉蘑菇汤等，冷汤是盐水、醋、葱花油、黄瓜丝、水萝卜丝等。热汤和冷汤要根据季节食用，一般冬天蘸热汤，夏天蘸冷汤。莜面也可以和烩菜拌起来吃。

近年来随着人民生活的日益提高，过去不起眼的莜面，登上大雅之堂走进了大饭店。人们吃腻了大鱼大肉时，不会忘记点一盘凉拌莜面、油炒块垒、莜面饨饨、搅拿糕等。我居住的小城街上到处是莜面馆，“郭喇嘛莜面骨头馆”“会生莜面骨头馆”等等。我每次回老家，必光顾莜面骨头馆，约上几位朋友，吃着羊骨头，莜面蘸特色汤，饮几盅小酒，很是惬意。

其实小时候我最不喜欢吃莜面。原因是奶奶做的莜面太差劲，搓的鱼鱼像筷子一样粗，推的窝窝厚且不匀，加上蘸的汤不好，听到吃莜面我就发愁。高中住校的时候，学生带去的都是莜面。食堂师傅天天给学生做块垒吃，同学们没有一人喜欢，有头大蒜还能凑合多吃几口，否则真是难以下咽。

成家后自己做莜面，鱼鱼搓到最细，窝窝推到薄薄一片，加上蘸的汤质量上乘，莜面摇身一变成成为我的最爱。后来老公患了糖尿病，莜面更是我家餐桌上不可缺少的主食。总之，几天不吃莜面总觉得生活好像缺少了什么。

2013年来上海带孙子，走前寄去上海几十斤莜面，吃完托亲戚朋友再寄。每年回老家一趟，一则看亲人，一则拿莜面。2016年我开始从网上买莜面，更方便了。我的两个孙子也特别喜欢吃莜面，常常吵着要吃莜面烩菜。

作为内蒙古三宝之一的莜面，已是我今生注定离不开的朋友，莜面里不光有我的三餐四季，更有我浓浓的思乡之情。

节气歌

晨风掠过格根塔拉辽阔的草原，携来一缕清浅凉意，倏然提醒着我，今日立秋。喧嚣热烈的盛夏缓缓落幕，盘踞天地的暑气悄然消散，燥热的晚风变得温润轻柔，苍茫无垠的草原，褪去盛夏的炽烈，换上了清雅沉静的秋容。极目远眺，连天碧草绵延无尽，曾在盛夏肆意生长、青翠欲滴的草原艾草，如今尽数抽出修长饱满的艾穗，在微凉秋风中轻轻摇曳。草原老人代代相传的老话最是真切：草艾结穗、药性归藏。自立秋这一刻起，艾草积蓄整夏的醇厚药力慢慢收敛沉淀，归于根茎大地，完成一场草木时序的轮回。伫立初秋的草原之上，回望匆匆逝去的暑天，鼻尖依旧萦绕着清苦绵长的艾香，心底盛满踏实温热的丰盈与欢喜。

我多年驻守于四子王旗格根塔拉草原旅游区医务室，日日相伴草原清风、流云牧歌，默默守护往来游客与草原乡邻的身心安康。这片草原远离都市喧嚣，日子安稳舒缓、质朴纯粹。工作忙碌之时，我伏案问诊、细致诊疗，耐心化解游客旅途中的身体不适，抚平众人的病痛与焦灼；闲暇空余之际，我便奔赴广袤草场，与遍野艾草相依相伴，承袭草原祖辈流传千年的古老手工艺，日复一日采摘、晾晒、炮制、缝制，将整个盛夏的草木精粹，凝作温润妥帖的艾草坐垫与安神枕芯，无偿赠予亲友乡邻、远道旅人。暑天落幕，劳作收官，一身汗水浇灌满室清艾，一腔赤诚送出人间安康，这个平凡的盛夏，滚烫充实，意蕴悠长。

草原的盛夏，是野生艾草生命力最蓬勃、药性最充盈的黄金时节。入夏之后，格根塔拉雨水充沛、天光和煦，纯净的高原沃土与浩荡长风，滋养着遍野艾草肆意舒展、蓬勃生长。草原野生艾草吸纳高原日月精华，茎叶肥厚柔韧、色泽苍翠浓郁，自带独属于北疆草原的清冽气韵，祛湿散寒、静心安神的药性达到极致。世代栖居草原的先民，深谙草木济世的智慧，在漫长岁月中摸索传承出拧线制垫、缝艾成枕的古法手工艺。这份质朴古老的技艺，藏着先民顺应天时、以草养生的生活哲思，浸润着草原人民淳朴善良、热忱利他的赤诚本心，代代相传，生生不息。

深知天时不待人、药性不负人，整个盛夏，我从未辜负每一缕晨光、每一株良草。每日清晨，草原薄雾未散，草木缀满晶莹晨露，我便背起竹筐踏入草原深处。此时的艾草鲜嫩挺拔、药力鼎盛，是采摘的最佳时节。我俯身甄选茎叶饱满、无虫无杂的优质艾株，轻掐青叶、不伤根茎，让草原艾草岁岁常青。指尖抚过层层艾叶，清醇的草木香气扑面而来，涤荡晨起慵懒，拂去心底浮躁。朝采鲜艾、午晒青枝、暮制艾绒，日复一日的重复，成为我整个盛夏最温柔也最坚定的日常。

带露采摘的新鲜艾草，需经古法细作，方能锁住全部药性。我摒弃工业速成的加工方式，坚守祖辈流传的纯手工工艺。将鲜艾均匀铺展，置于通风阴凉处自然阴干，规避烈日暴晒损伤药性，最大程度留存艾草本真的香气与药力。待艾草彻底脱水干透、茎叶柔韧干脆，便细细分拣剔除枯枝杂叶，只留纯粹干净的艾绒。再经反复揉搓、碾压梳理，褪去粗硬杂质，让艾绒蓬松细腻、绵软纯净，为后续制垫

缝枕打下基础。

拧线制垫、填绒缝枕是整套工序中最耗心神、最磨耐心的环节，古法手工艺从无捷径，唯靠坚守与诚意。我将纯净艾绒细细梳理均匀，一点点拧成紧实柔韧的艾线，层层规整铺叠，密密手工缝制，做成厚薄适中、平整妥帖的艾草坐垫。制作艾枕时更是精益求精，精准把控艾绒填充量，不松不塌、不硬不沉，让枕芯透气舒爽、贴合头颈。盛夏酷暑难耐，汗水浸透衣衫，指尖常年被艾色浸染，反复揉搓的掌心酸涩发麻，久坐的腰背疲惫酸胀。可鼻尖萦绕不绝的清清艾香，总能消解所有辛劳，让每一份付出都心甘情愿、满心安然。

草木有灵，善意无声。我始终笃信，平凡草木藏天地温柔，质朴本草疗人间疾苦。草原地域高寒，昼夜温差悬殊，久居此地之人，极易寒湿侵体、腰背劳损、夜寐不宁。而我亲手古法制作的艾草坐垫，可温通经络、驱散寒湿、舒缓腰背疲惫；温润的艾草枕头，能静心安神、抚平浮躁，守护长夜安然好梦。相较于流水线产品，草原原生艾草搭配纯手工古法制作，药性更纯粹、质感更温润，藏着盛夏草原最鲜活的灵气，亦藏着我最质朴真诚的心意。

整整一个暑假，我在医务室的闲暇时光里，一遍遍重复着枯燥却温暖的制艾工序。从晨熹微到落日余晖，从初夏新艾初发到盛夏草木葳蕤，一筐筐鲜艾、一件件手作，静静堆满诊室角落。我从未想过以心血手作牟利，始终将所有艾草坐垫、艾绒枕头无偿赠予他人。送给常年风吹日晒、腰背劳损的朋友，以艾温养、驱散寒湿；送给奔波劳碌、心神焦灼的亲友，以香

安神、缓解疲惫；送给旅途奔波、身心倦累的远方游客，以草木温柔，慰藉人间烟火。不求分毫回报，不图半句赞誉，唯愿这份草原独有的草木馈赠，能为世人送去安康暖意。

常有友人问我，盛夏酷暑辛苦劳作，耗时费力却分文不取，究竟值得与否。我心中自有笃定的答案。人间最珍贵的收获，从来不是金银财富，而是默默耕耘的善意、不求回馈的温柔。这个夏天，我舍弃闲散安逸，将无数闲暇时光倾注于平凡艾草。在日复一日的手工劳作中，褪去浮躁心性，沉淀本真初心；在无偿馈赠的温暖善意中，读懂奉献的意义，收获内心的安宁澄澈。

立秋已至，艾穗盈盈，暑天药性尽数归藏，我的盛夏艾事也圆满落幕。回望一夏光阴，无虚度的怅惘，唯有耕耘的充实。我以草木为伴，以匠心为守，以善意暖心，用汗水与坚守，将草原盛夏的本草精粹，化作治愈人心的温暖好物，把平安康健悄悄赠予身边的每一个人。

格根塔拉的秋风缓缓漫过原野，吹散盛夏燥热，温柔了岁岁流年。一夏耕耘，满心澄澈；万般辛劳，皆有所值。那些朝暮采艾的时光、反复打磨的工序、纯粹温暖的馈赠，都成为这个夏天最珍贵的印记。草木无言，艾香有韵，善意无声，温暖绵长。

立秋启新章，草木藏初心。往昔盛夏，我以艾草为媒，赠人间安康；往后朝夕，我依旧驻守草原方寸诊室，怀赤诚医者之心，承千年古法手工艺，传质朴温暖善意。愿草原艾香岁岁绵延，人间温暖生生不息。我将在平凡的岗位上，坚守热爱、温暖岁月，不负草木、不负时光。



快板书

乌兰察布纵歌

●孙义

远方朋友若游玩，请到集宁转一转。新城外，古厝边，已是旧貌变新颜。时人不识集宁路，旅客只知老虎山。忠骨魂绕纪念碑，英烈长存战役馆。一条霸水波浪宽，麦浪滚滚河两岸。杨柳有约招客至，葵花转脸邀君还。辉腾锡勒大草原，一派美景在眼前。勒勒车赶着夕阳走，信天游歌声天外天。乌兰哈达多火山，熔岩地貌留景观。堰塞湖似乾坤碗，装着沧海变桑田。塞北雪、口外风，风卷白毛舞翩跹。节气遵循春秋夏，时令守序部署寒。乌兰察布美食全，手把羊肉最解馋。荞面拿糕紫皮蒜，美酒佳肴有牛肉干。木兰辞、敕勒歌，塞北两朵并蒂莲。芳草地、碧云天，秀美风光胜万千。日更新、人依旧，风土人情未改变。一台小戏走西口，悲欢离合意缠绵。今为故土写首歌，献给家乡尽情欢。



草原之秋

李昊天 摄

诗 词 与 意

秋 雨

●高银

细雨随风入画廊，千丝万缕落荷塘。沾得穗稻翻金浪，润透田边苦豆香。玉米垂缨瓜蔓壮，葵花璀璨映天苍。葫芦满地丰收望，塞上秋来粮满仓。

故乡秋夜

●熊林

月色溶溶照故乡，河边老树小鸭藏。山村静默人酣睡，午夜飘来一阵霜。野草尖尖流冷露，垂杨细细叶丝黄。池塘偶尔青蛙叫，蒹葭刚开吐暗香。

秋 思

●王小兰

春去夏还休，时光不肯留。问秋何寂寞，一叶坠枝头。

山的颜色

●郭佩峰

整个夏天，我都在山里放牛和牛在一起久了我就变成了牛的颜色牛在山上吃草牛是山的颜色，我也是山的颜色山的颜色薄了，薄到让我透明我是这世上的一缕风山的颜色厚了，我便有了分量黄昏被我踩进山里山的颜色不薄不厚的时候我试着找回自己在一首久远的牧歌里我被涂成了一片起伏的苍凉

