

好好吃饭

□ 赵军利



中国人常说，民以食为天，这话朴实，却分量千钧。

儿时听村里老人讲，人这一生能吃下多少粮食，仿佛生来就有定数。“一粒米，一滴汗，粒粒粮食汗珠换。”此语道出了粮食来之不易。所以粮食万万糟蹋不得：掉落的馍花要捡起吹吹再吃下，撒落地上的面条，洗净后依旧下锅，碗边粘着的饭粒，也要吃了。煮面的面汤从不倒掉，遵循着“原汤化原食”的老话。吃饭也有许多不成文的规矩，进餐不可嬉笑打闹，开席先为长辈盛饭，长辈未动筷，晚辈不能先吃，夹菜不许随意翻拣，吃饭不能发出吸溜吸溜之声。这些规矩，没有白纸黑字写下来，却如小麦的根须，深深扎进一辈辈人的寻常日子里。年少时，只觉得长辈太过严苛，长大后才恍然懂得，每一粒粮食，都连着生存之本。

爷爷曾给我讲过一则旧事。从前一户人家，仓中米面充盈，可家中独子吃饺子只吃肉馅，饺子边尽数丢弃。他的母亲不忍浪费，悄悄把丢弃的饺子边晒干收好。后来遇上灾荒，连年歉收，庄稼颗粒无收，家中积蓄日渐耗尽。就在一家人走投无路之时，母亲拿出积攒已久的干饺子边，靠着这些，一家人熬过了饥荒。

如今再听这样的故事，仿佛已是遥远的往事。我们这一代人，大多没有尝过啃树皮、嚼草根的苦。超市里粮食物资充盈，外卖灯火彻夜不熄，食物得来太过轻易，不少年轻人渐渐淡忘了粮食曾经何等珍贵。可刻在血脉里的习俗，终究难以抹去。每逢节气，老父亲总会恪守老例，做上应季吃食：立春烙春饼，端午包粽子，中秋赏月，冬至煮水饺。他说不出高深的道理，只说到了时节，就该吃这一口，吃下这一餐，心里才安稳，才算没有辜负时节，日子也便有了接续的温度。原来“天”从不是遥不可及的概念，它就在灶台之上，在一碗一碗的饭菜里，在一家人围坐的饭桌旁。我们借食物标记四时流转，循着节气吃食，把春耕、夏耘、秋收、冬藏的辛劳与期盼，都安放于餐桌之上。一碗热饭捧在手中，内心便有了归处，这便是中国人“民以食为天”最真切的意义。所谓天，是饥寒之时有一口热饭，寒凉之际有一碗热汤，是锅里不断的烟火、碗中常有的食粮。

夏收时节回乡，村庄醒得格外早。天刚微亮，收割机的轰鸣便划破清晨，成片金黄的麦子缓缓倒伏，新麦独有的清香混着泥土气息，弥漫在晨风中。那一刻，乡亲们脸上往日的愁绪尽数舒展。有人蹲在田埂，拽起一把新麦，掌心揉搓，吹去麦糠，将尚留余温的麦粒放进嘴里慢慢咀嚼，脸上漾起质朴的笑意。那笑容踏实而笃定，仿佛辛勤耕耘许下的承诺，终于如期兑现。

犹记儿时，每到麦收前夕，奶奶总会做一件事，她从房梁取下落了薄尘的布袋，倒出去年留存的麦子，摊在竹席上晾晒。一粒粒饱满的麦粒，在阳光下泛着温润的微光。奶奶俯身，仔细挑拣，剔除发霉、生虫的麦粒，余下的再小心装好，收进粮囤深处。我不解地说：“新麦马上就要收割，为何还要存旧粮。”奶奶拂去手上的尘土告诉我，存粮就是存命，手中有粮，心

中不慌。这句话，我听过无数遍，从奶奶口中，从父亲口中，也从乡邻大爷闲谈里。巧妇难为无米之炊，一日三餐，粮食维系着烟火人间。在这片土地上，粮食早已不止是果腹之物，它是百姓心里的压舱石，是家家户户心底对五谷丰登最真切的期盼。

这份对粮食的敬畏，自有沉重的来由。脚下的中原大地，历史上黄河数次改道，旱涝灾害交替频发，饥荒的记忆深深烙印在这里。爷爷说起民国三十一年大旱，那年村里饿殍频现，有人甚至因误食观音土而殒命。他讲起往事时，语气平淡得如同闲谈天气，可握着馍馍的手，却不自觉攥得更紧。翻阅史料可知，那年中原大片土地绝收，无数百姓被迫背井离乡，那段苦难，在电影《一九四二》便有着直观的呈现。

惨痛的记忆融进河南人的骨血，代代相传，化作对粮食本能的敬重。那年月，河南人见面一句家常问候便是“吃了吗？”；夸赞日子富足，最实在的话是“白面馍管够”；招待贵客，最隆重的饭食莫过于烙油馍、煎鸡蛋。民间还有“出门饺子回家面”的习俗，在外务工的亲人归来，父母最先关心的，从不是挣回多少钱，而是在外能不能吃上一口热乎饭。

河南人靠山吃山、靠地吃饭，地里出产什么，餐桌上便享用什么。小麦是中原的重要农作物，面食便是日常的主角。一碗胡辣汤配油馍头，一碗筋道的捞面条淋上蒜汁，一张饼馍卷起青椒炒鸡蛋，简单的饭食，藏着独属于这片土地的生活哲学。吃饱，是生存的底线；吃好，是生活的追求；把寻常饭菜做出滋味，便是对日子的用心。河南人的敦厚与坚韧，也正是在日复一日的一餐一饭里慢慢涵养出来。过往遇上外地人困顿求助，咱当地人总会热忱端上一碗饭，让他们吃饱。

上世纪八十年代初，分田到户，农民生产的积极性被充分激发，粮食产量大幅提升，家家户户终于能够吃饱饭。每到粮食收仓，俺爷爷和父亲都会仔细晾晒、分拣，妥善封存，做好防潮防霉。爷爷常告诫后辈：“丰年要当歉年过，有粮常想无粮时。”1982年，我到乡中读初中，食堂供应白面馒头、玉米糝稀饭、面条。但不少同学还从家里带来母亲烙的油馍，配上芥菜丝、萝卜条、酱豆等咸菜

下饭。那时一周五天半，我要消耗十斤白面票，用来买馒头、面片，二斤黑面票换玉米糝粥。到了高中，要去面粉厂交一百斤麦子，折算下来只剩七十五斤面票。为了节俭，我和同学搭伙就

餐，每人每周十二斤饭票、两块五毛钱菜票，就为了能省下一份菜钱。虽说正是长身体的年纪，我们也仅仅勉强不挨饿，远谈不上吃饱，在一定程度上影响了身体发育。高考体检时，我的体重仅有105斤，身形消瘦。还有几位同学，怀揣着报考军校、警校的理想，却因身高体重不达标，遗憾落榜，抱憾终身。

而今生活富足，再也不用为温饱发愁。可父亲依旧改不了老一辈的习惯。我买回家的馒头放干、裂口，他舍不得丢弃；面条上有黑点了，也不肯浪费。我劝他不必这般节俭，他便对我说：“你们这代人，没挨过饿，不知道粮食金贵。”语气里满是饱经岁月后的一声慨叹。

把粮食看得重于一切，只因当困境来临，唯有粮食，能托住人的生计。如今家中餐桌菜肴丰盛，可我最惦念的，还是妻子亲手擀的一碗宽面片。面团揉得筋道，面条切得宽匀，煮熟后浇上滚烫的肉臊子。一碗热面下肚，周身暖意升腾，便觉得世间再难的事，也都有了咬牙坚持下去的勇气。

如今，放眼世界，我们的星球上有多少人不再为吃饱饭而发愁呢？从伊拉克到利比亚，从阿富汗到叙利亚，从伊朗到巴勒斯坦，又有多少人能安然坐在餐桌前吃一顿安稳饭？能吃上饭，安安稳稳吃上饭，竟成了人世间最大的幸福。曾经嫌弃老人们的唠叨，现在才明白，那是最朴素的爱，是对生命的尊崇，对粮食的尊崇。

管子曰：仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱。三餐烟火来之不易，愿我们都懂得珍惜当下，好好吃饭，敬畏粮食，珍视这份安稳与和平的幸福。

编后语

民以食为天，一句代代相传的老话，藏着中原大地最厚重的记忆。

从饥馑岁月里艰难求生，到如今仓廩充盈、三餐温热，一碗烟火，见证时代变迁。那些老一辈立下的吃饭规矩，不是苛刻的条条框框，是饱尝过饥荒之后，发自心底对土地、对粮食的敬畏。田埂揉搓新麦的农人，阳光下挑拣麦粒的老人，舍不得丢弃一块干硬馒头的父辈，他们朴素的言行，都是最生动的一课。

时代富足，温饱不再是难题，但敬畏粮食的本心不该淡化。珍惜从来不是吝啬，是不忘脚下土地的耕耘之苦，不忘曾经饿过肚子的过往。一粥一饭，连着烟火，连着安稳，更连着来之不易的和平。

好好吃饭，好好惜粮。愿我们铭记过往，常怀感恩，珍惜餐桌上每一缕人间烟火，守住心底那份质朴与珍重。