

Lv Hen

履痕

外婆的淘米水

□邱俊霖

我从小在外婆家长大。外婆是一位勤俭节约的朴素妇女，在我童年的记忆里，给我印象最为深刻的就是外婆的厨房。对于外婆来说，厨房就是她的世界，每天她都会准时在里边忙碌着，在属于她的那一小片天地里，她能将所有的事情包办。

在一个春日里，放学归来的我自告奋勇要帮外婆淘米，洗完之后我便将淘米水给倒了，这时摘完菜的外婆转过头看见了，她叹了口气：“多好的米水啊，都让你给倒了！”

我先是一怔，接着才想起外婆每次在厨房做饭时，总是将淘米水留下来，在她眼里，洗过米的水可是宝贝，不仅可以用来洗菜，还能用来洗碗！有时家里来了客人，淘米水一多，外婆还用来洗头发！

自打那以后，我每次洗完米的水都会很自觉地拿盆子装起来！直到有一天，当看见外婆用淘米水洗肉时，我终于问外婆道：“婆婆，你为什么不用干净的清水洗肉，而要用淘过米的水来洗呢？”

正在专心洗肉的外婆听到我的问题，抬起头望着满眼疑惑的我，微笑着说：“淘米水可以去油，用这水洗了肉呀、菜呀或者碗碟什么的，再用清水一冲别提多干净了，关键还不浪费！”

我听了之后兴奋的说道：“淘米水那么厉害，那我以后也能摘菜洗碗了！”

在外婆的厨房里，除了少数肉类，大部分都是外婆自己种的菜。她在平时的生活当中十分重视节省，连做饭洗碗的工具都是就地取材，她总是对我们说：“自然的东西不仅对身体好，而且不浪费！”

而淘米水对于外婆来说只是生活中能够重复利用的“宝贝”之一，此外，我们用旧的牙刷外婆会用来刷鞋子，用旧的毛巾也能被心灵手巧的外婆改造成小地毯……

如今，已经七十多岁的外婆依然精神抖擞，头发虽然有些灰白但是黑发也是清晰可见。我帮着外婆做“大餐”，洗米时依旧很自觉地留下了一盆淘米水。

外婆小时候过的就是苦日子，她节约的初衷或许只是为了日子好过点，不过现在的生活越来越好，她依然保持着简朴节约的生活习惯，可以说节约已经成为她生活的态度，并用她自己的实际行动，教育我们从生活中的每一件小事去节能，去守护我们的环境！而外婆的厨房，虽然简单，但是因为外婆的言传身教，在我眼中，里面能够做出世界上最好吃的佳肴！

现在的我们，或许大多数已经没有了贫穷的威胁，却越来越多地受到生态环境恶化所带来的困扰，越是这个时候，我们越应该懂得“节约”这项传统美德存在的意义！

当我们通过自己的行动去保护自然和环境时，也一定会得到自然和环境的回报与馈赠！

对每一粒粮食心存敬畏

□王国梁

打麦场上机器的轰鸣声刚刚结束，到处都是飞扬的尘土，热浪还在不停翻滚。举头望望太阳，依旧火辣辣的。父亲顾不得擦一把汗，也顾不得稍稍歇息一下，蹲下身子收拾着打麦时飞溅到地上的麦粒。

刚打完麦子，体力有些透支，母亲招呼父亲歇一歇。她说：“一会儿再捡也不要紧，难不成麦粒还能自己跑了？”可父亲好像真的怕麦粒跑了一样，有些急不可耐，必定要把麦粒全捡起来才安心。

麦粒很调皮，有的落到打麦场外，有的落到麦草垛里。无论落到哪里，都逃不过父亲的手掌心——他一定要把每一粒麦子捡到手里，颗粒归仓对他来说是最大的成功。我凑上前去帮忙，父亲却打发我去干别的事，他担心我做事马虎，捡不干净。丢掉任何一粒麦粒，他都特别心疼。

父亲本是个粗枝大叶的人，唯独捡麦粒的时候，他精细的一面才得以展现。麦粒很小，在父亲的大手里很容易

掉落，可他总能准确捉住它们，一粒也不会漏掉。父亲左手端着一只小盆，右手把落在地上的麦粒飞快地捡起来，他的动作熟练迅捷，有点像鸡啄米的节奏，一会儿功夫就把散落的麦粒捡得一千二净。捡完了这边的，父亲会四下搜寻一番，很快就能发现其他地方散落的麦粒。母亲说，父亲的眼睛像吸铁石一般，总能把一粒粒麦子吸过来。

父亲的汗水还在往下淌，有时还会滴落到麦粒上。其实，哪颗粮食上没有汗水的味道呢？父亲捡完了麦粒，小盆里有浅浅一层，他却如获至宝：“怎么样？不好好捡捡，这么多粮食就糟蹋了！”父亲的成就感爆棚，他揉揉酸痛的腰说：“颗粒归仓！”

收获玉米的时候，父亲也是如此。他经常去收获后的玉米地转悠，如果发现一只漏筛的大玉米，他就像寻到宝贝一样，开心地带回家，冲母亲炫耀：“这么大的玉米棒子，差点就丢了，亏得我眼尖呢！”

父亲对每一粒粮食都心存敬畏，他

自己如此，也教育我如此。我小时候会背的第一首古诗就是《悯农》：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首诗是父亲教我的。受父亲影响，我上中学时，看到同学们把吃剩下的馒头扔到垃圾里，觉得特别心疼，于是我找了个网兜，把同学们扔掉的剩馒头捡起来兜回家喂猪。父亲因此高看我一眼，而且把这件事广而告之。直到现在，亲戚们聚到一起，还对我当年的“壮举”津津乐道。

我的侄女致力于减肥，已经有大半年没吃过主食了。父亲对此嗤之以鼻：“不吃粮食咋行？人的身体受不了的，粮食养人！”父亲认为粮食是生命之本，虽然如今的时代粮食极大丰富，再也不用担心饿肚子了，但依旧要对每一粒粮食保持敬畏之心。

父亲之所以如此，原因很微妙也很复杂。我想除了因为粮食来得“粒粒皆辛苦”，还有对劳动的敬意，以及他作为农民对土地的深深情感。



《小锅吃出节俭味儿》

我们为什么要拒绝“吃播秀”

□许民彤

近日，央视新闻频道节目中指出，大型餐馆、游客群体、中小學生、公务聚餐等是食物浪费的重灾区，并指出现在有些所谓大胃王吃播秀，有的甚至吃了再把食物吐掉，更是浪费严重。央视批大胃王吃播浪费严重这个话题很快登上了微博热搜。

所谓“吃播”，即近年来兴起的一种网络直播行为——吃饭直播。但随着“吃播秀”在网上流行，吃播走向了极端——“吃得香”难以被量化，而“吃得多”更能吸引网友眼球。各地举办的“大胃王”比赛，是和别人比；而有些大胃王吃播，则是日复一日挑战自己的食量“上限”。甚至，有些主播在镜头前看似津津有味地大吃大喝，镜头后却是各种剪辑卡点来掩盖假吃、催吐等等。很明显，这些“吃播秀”极端化现象，是误导消费习惯、铺张浪费和危害健康，营造出的是畸形饮食文化。

央视这个新闻以及其他媒体倡导

“光盘行动，拒绝浪费”，唤起众多网友、社会各界人士的响应和认同，因为，这是提倡一种健康、文明的生活习惯和方式，对每个人来说是一种自我行为的道德约束和美德的追求，更反映着我们的一种责任原则和义务担当，表达着对当下消费生活向着文明健康方向的理性引导，对当下严重的奢侈浪费挥霍现象的批评诉求，是向全社会呼唤一种节制、节俭、节约的伦理美德。

由“光盘行动，拒绝浪费”，让我们想到当下文化媒体报道和热议而正在成为社会话题的“舌尖上的浪费”“中国式剩宴”这一焦点问题。据统计，中国人在餐桌上浪费的粮食一年高达2000亿元，被倒掉的食物相当于2亿多人一年的口粮。其触目惊心，令人心痛。这同时也折射出国人普遍的“面子”心理和盲目的消费习惯，这些陋习令人深厌。而且，这种严重的浪费现象，与当下“脱贫攻坚”的时代任务，可说是背道而

驰。

必须要知道，“舌尖上的浪费”“中国式剩宴”，不止是日常的饮食方式问题，一种消费行为，它们更是深深地触及到我们人类的伦理、道德、人性等问题。我们之所以反对奢侈、浪费、挥霍，是因为这种品行违拗了人性的道德原则，超越了人类的基本欲望，助长了我们的贪欲，不利于培养节制、简朴的美德，耗损了人类的理性和精神，而沉溺于物质和感性生活之中，是一种行为享乐主义，不是善的生活。

因此，提倡“光盘行动，拒绝浪费”，其道德价值、社会价值不容忽视，它对奢侈浪费挥霍的生活后果，提出了一种预见性，是对生活领域、消费领域中个人道德和社会道德的缺陷的警示，是向我们诉求如何选择一种健康合理文明的生活方式的态度，怎样追求一种能够培养我们道德中善和美的生活理想，激励我们肩负起生活的责任和社会的责任。