

《马铃薯与包菜的非一般之旅》

高速公路上，一辆载货车呼啸而过。两样东西落在地上……

“哎呀，疼死我了！”

只见一个黄黄的圆滚滚的马铃薯边哀嚎边不由自主地在大道上滚动，眼看就快停下，一颗饱满水灵的包菜以百米冲刺速度冲向她。

“快闪开！”

“不要过来！”

一阵惨叫声瞬间响彻高速公路上，马铃薯和包菜双双滚下大道旁的森林。

片刻后，包菜望着同样狼狈的马铃薯，弱弱地问了句：“你还好吗？”马铃薯没好气地瞪了她一眼。

“有吃的了！”包菜和马铃薯瞬间被一双黝黑的小手捧起，如同珍宝般地抱在怀里。还没回过神就被这位头发卷曲、眼睛深邃、鼻子浑圆、脏兮兮的瘦弱小女孩抱在怀里跑了起来，奔向森林的另一端。

“娜，你去哪儿了？”

“妈，我找到吃的了！”叫娜的小女孩兴奋地向妈妈展示怀里的战利品。“何阿姨说过这些是有营养的食材。煮给弟弟吃吧！这样弟弟就可以和我一起玩了。”

一位身材矮小、皮肤黝黑的原住民妇女满脸慈爱地抚摸女儿的头，笑着说：“会的，弟弟会好起来的，因为有你这样棒的姐姐。”听罢，娜脸颊微微泛红扬起了灿烂的笑容。娜将包菜和马铃薯放在厨房地上一角后，跑出去和其他小孩玩耍了。她的妈妈也转身继续编织手上的海班兰叶。

马铃薯忍不住问：“包菜，你知道是怎么回事吗？”

知识渊博又耳听八方的包菜结合过往从菜园工人聊天听来的故事和一路被挟持的观察，立即为“没见过世面”的马铃薯科普她们现在的处境，听得马铃薯一愣一愣的。

原来她们被原住民女孩捡来了她居住的甘榜。在发展洪流的冲击下，绿意盎然的原生态环境被破坏，村民的生计来源遭受打击，原本就贫困的生活雪上加霜。这里的大人孩童个个饮食不均衡，营养不良。

娜的弟弟——基，已经 2 岁了，还无法站稳行走说话。前来甘榜义诊救济的志工曾表示因为在母体内营养摄取不足，出生后又长期饮食不均衡，严重影响了发育。这种情况在甘榜里十分常见，很多婴幼儿都挨不到长大的那天。

“好可怜啊！”马铃薯难过得眼眶都红了。

“谁说不是呢？明明是最早定居在此的大地之子，却被遗忘边缘化……连基本的饮食均衡都成问题，唉！”包菜边叹气边摇头。

第二天，包菜和马铃薯被一阵喧闹声吵醒。

“早安，何阿姨。你看，这是我昨天去大路旁边的林子里捡到的。有营养吗？弟弟吃了会好吗？”娜捧起了包菜和马铃薯，热切地询问眼前的志工。

“这是包菜和马铃薯，都是有营养的蔬菜，洗净煮熟了才吃。好好注重饮食均衡，弟弟会好起来的。”

“不过，以后别去高速公路旁，那里太危险了。”

“没事啦，何阿姨。”

原来今天是志工们定期来甘榜义诊的日子。几年前，这里曾发生大规模原住民集体得传染病死亡的事件。新闻报道后，一群志工每隔半年会来义诊及派发物资，同时也积极推广均衡饮食的重要性。

“你们看，这就是‘饮食金字塔’。我们要按照这个分量比例进食及每天喝充足的水分。饮食均衡能让你们精力充沛，打败病毒和细菌……”

“大家别忘了要多吃原型食物，不吃加工食品。还有少油少盐少糖的烹饪准则……”

包菜和马铃薯看着一群志工们一遍又一遍地向村民们讲解饮食均衡的重要性及如何均衡饮食，为之动容。

“包菜，你想过会变成什么食物上桌吗？”马铃薯突然冒出来这么一句话。

片刻，包菜开口了：“我曾想过要成为最美味的食物，在高尚的餐桌上接受众人的赞美。可现在只希望我的营养能被这里的人们吸收，让他们的身体健康。”

“我也是。我早就厌烦那些常说马铃薯不健康的人。我们马铃薯可健康了！不健康的是人们烹调的方式，还有那讨厌的炸薯条老破坏我们家族的名誉。”马铃薯愤愤不平地说。

“别气了，好好看看这世界吧！很快的，我们就要被做成菜肴了。”

“是啊！能和你一起来到这里，为这群纯朴的原住民享用，贡献我们的营养，想想真的很酷！”

包菜和马铃薯相视而笑，一起期待生命的最后一趟旅程。

(1500字)