

闲云野鹤

大白菜

●姜永生



图片来源:IC photo

小时候,我们吃得最多的蔬菜是大白菜,冬天吃的酸菜也是用大白菜腌的,大白菜是我们的当家菜。

春天时,农人们播下白菜籽,几天的时间,小白菜便舒展着身子钻出地面。刚出苗的小白菜只有两片叶子,和生菜、水萝卜等刚出地面的小苗一样,不好区分。到长出四片叶子时,就露出了白菜的真面目。待长出五六片叶子后,正处于青黄不接时的人们便迫不及待地拔下来蘸酱吃,一直吃到长成半大白菜。小白菜都是生吃,没有人用来炒菜。

而种大白菜是在收完小麦以后。每年收完小菜园里的麦子,我们会立即种上大白菜,收完麦子之后的地只能种大白菜、大萝卜或荞麦。这是我的家乡唯一能一年两熟的作物。再种别的任何蔬菜或者粮食作物,因为无霜期不够,就都长不到成熟了。

大白菜长得快。出苗后,要间苗,就是要让每颗大白菜保持合理的间距。太密了,大白菜会长不大;太稀了,则会减少产量。只要浇几次水,眼看着大白菜就长大了。

农家妇女做大白菜的方法不多,最常见的是炖大白菜。就是将大白菜切成细丝,加入一点儿猪油、大酱、五香和盐,炖熟即可。有条件的,放上一点儿猪肉,再加上豆腐或者粉条,那就是难得的美味了。讲究一点儿的家庭会做溜白菜,就是将大白菜帮切成斜片儿,放入猪油或者猪肉炒制而成。这道菜一般人家不会做。大白菜的菜芯儿可以拌凉菜,也可以直接生吃。我们小孩子喜欢生吃,每当母亲切大

白菜时,我们都会向母亲要白菜芯吃。还有一种吃法,是用大白菜的叶子包小米饭吃。这是我家乡特有的一种吃法,就是在大白菜叶抹上大酱,包上小米饭,打成饭包。我们小孩子尤其爱吃,一次能吃四五个。

大白菜最多的吃法就是腌酸菜。我家人多,每年都要腌三大缸,一直吃到第二年正月。酸菜喜油,须配猪肉才好吃。如果没有猪肉,酸菜就不如白菜好吃。农人们都要挑出最好的大白菜冬储,就是将其放入菜窖,可以吃到第二年春天。在我生活的城市,直到上个世纪90年代中期,每年初冬时节人们还要储存大白菜。那时建楼房都会配凉房,而凉房里都挖有菜窖,主要用来冬储大白菜和土豆。没有凉房的人家,也会在楼道里或者阳台上储存一些大白菜。

不管如何精心侍弄,总有一些白菜长不大。那些长不大的白菜称之为二白菜。我们会将其挂起来晒干,过年杀猪时用开水烫了,配上猪脖子肉和血肠,炖成一大锅杀猪菜,能吃十来天,也是一年中难得的佳肴。这种杀猪菜,现在已经成为呼和浩特市所有赤峰饭馆里的招牌菜。

在山西方言和内蒙古西部区地方言里,“白菜”和“百财”发音几乎一样。这时,我才知道,从小就吃的大白菜还暗含着这样一种希望和寓意。这也许是大白菜平凡朴素形象的精神意蕴吧,也是只有奇妙的汉语才具有的独特语言效果。

直到现在,我们也爱吃大白菜。母亲最爱吃的,是大白菜炖豆腐。

火锅涮冬

●张宏宇

天气越来越冷了,火锅也热了起来。火锅无疑是冬季里最温暖的表情,不仅味道鲜美,而且有暖身功效,成了很多人的最爱。

每年冬天,当凛冽的寒风吹过,漫天的雪花飘落时,父亲开始忙前忙后地上火锅,锅子被摆在桌子的中央,火锅是黄铜的,下边用的是木炭,火锅里盛的是羊肉汤,锅下跳跃着火苗,等火锅里咕嘟嘟翻滚着汤花,浓郁的香气和腾腾的热浪就在屋中弥漫开来,让人热血沸腾。

围绕着汤锅的是一盘盘洗净的涮菜,母亲早准备好了蘸料。说起菜的花样,那是荤素搭配、水陆杂陈、五颜六色。除了各种肉类,家里常用的蔬菜有酸菜、冻豆腐、粉条,还有大白菜头,你可以随意添加。我特别喜欢把香菜切成段,在火锅中涮吃,别有一番新鲜滋味。下菜是有讲究的,生熟有序,先涮蔬菜,再食肉类,母亲总是提醒我们,肉一定要涮熟后再吃。

食材,是这场火锅盛宴的主角。薄如蝉

翼的羊肉片,轻轻一涮,便由生转熟,入口即化;鲜嫩的牛肉丸,弹性十足,咬一口,肉汁四溢;还有那翠绿的蔬菜,经过热汤的洗礼,变得更加鲜甜可口。每一种食材,都在火锅里展现着它最本真的味道,它们相互交织,令人垂涎,心生暖意。暖暖屋子,一家人聚在一起,涮火锅,其乐融融。冬涮火锅,涮出各种诱人的美味儿,吃起来酣畅淋漓,有滋有味,让人大快朵颐。

火锅在冬日是一种天伦享乐的食品。又是一年冬天,每次周末回家,便少不了火锅,买菜买肉买海鲜,收拾洗涮一盘盘上桌,不一会儿,大大的圆桌便堆满了各种新鲜的蔬菜、肉、蛋,等火锅沸腾了,一家人便一起开涮,围着火锅开吃,欢声笑语热气腾腾。

能和家人聚在一起,涮着火锅,喝一杯清酒,便是人间一种极致享受吧。火锅涮冬,便会拥有一个热气腾腾的冬天,整个冬天就会沸腾起来。冬天越涮越有味道,温暖在心间。

七碗茶诗与养生

●润洲

在中国传统文化中,茶的存在超越了日常饮品的范畴,它是修身养性、追寻心灵愉悦的一种方式。作为中华文明的文化瑰宝,茶凝聚了中国几千年的历史底蕴和丰富的文化内涵。

记得在2021年6月2日,我有幸在苏州参加了一场别具一格的养生茶会。直至今日,那次体验的每一个细节仍历历在目。

活动的开始,老师指导我们如何以正确的姿态品茶。他首先让我们放松身体,保持合适的坐姿——脚跟微微抬起,重心稳固地分布在坐骨上。背部需挺直,如同屏风般竖立,与桌面保持两到三拳的距离。手放于桌面上,手腕与桌面保持水平。喝茶时,用左手轻轻托杯,右手缓缓抬杯至唇边,然后小口啜饮,让茶汤在口中与空气融合,充分感受茶香,再缓慢咽下,将茶汤送入丹田。

接着,老师详细解读了《七碗茶诗》。这是唐代诗人卢仝在其七言古诗《走笔谢孟谏议寄新茶》中的精华部分,通过这首诗,卢仝描绘了品饮新茶时的绝妙感受。在老师的引导下,我们一边赏析这首诗,一边体验着每一碗茶带来的不同层次的感觉。

《七碗茶诗》不仅是对茶的颂赞,更是养生之道的深刻阐述。从第一碗到第七碗,每个阶段品茶的过程都对应着身心的特定变化,指引人们通过品茶实现身心和谐与健康。

第一碗,润喉。轻微的一口,就足以润泽喉咙,如晨风拂面,内心泛起清新与宁静的涟漪。

第二碗,解闷。随茶香深入,心情仿佛被薄云遮日的温柔阳光包裹,烦恼逐渐消散,心境平和。

第三碗,搜肠。细细品味,肚中渐生暖意。茶水之声如山间细流,激发思绪飞翔,灵感涌动。

第四碗,轻汗。心胸开阔,所有的不平之事似随毛孔蒸发,温和的茶汤如春雨般滋润全身每一处。

第五碗,肌骨清爽。初尝可能微苦,但细品后甘甜渐显,体内的不适被茶的温热带走,体现了逆境中寻找转机的养生哲学。

第六碗,通仙灵。经络、手心、胃口、脚心和印堂开始微妙跳动,在茶香的熏陶下,杂念渐消,心灵达到平和。

第七碗,已觉不能食。茶气渗透全身,热气、茶气与经络之气交融,从两腋生出清风,人茶合一,天人合一,身心合一。

卢仝的《七碗茶诗》,是对茶的颂歌,更展示了一种养生哲学。从第一碗到第七碗,每一阶段的品茶过程,都对应着身心的不同变化,引导人们通过品茶来实现身心的和谐与健康。正如诗中所描绘的那样,喝茶不仅仅是为了解渴,更是一种内心世界的探索,一种生活态度的体现,一种养生哲学的实践。在如今快节奏的生活中,我们或许可以借鉴《七碗茶诗》中的养生智慧,通过慢下来品一杯好茶,感受茶韵顺喉缓入体内,滋味鲜爽沁脾,心旷神怡体舒的美妙境界,让心灵得到片刻的宁静与放松,让身体在茶的滋养中恢复活力,实现身心的和谐与健康。

品茶之道,不仅是味蕾的享受,更是一种生活的艺术,一种养生的方式。当我们面对生活的挑战时,不妨像品茶一样慢慢品味细细体会其中的滋味。苦尽甘来,我们总会找到属于自己的那一杯“生活茶”,在苦涩中发现成长,在甘甜中享受成果。