

## 青石街

NEW SUPPLEMENT

1284

投稿邮箱:xinfukan2@126.com

欢迎新老朋友来街上做客,这里有平凡生活中的烟火气,有日常琐碎里的人情味。言之有物,皆是文章。

## 流芳百世的『看图写话』

□南京朱步楼

初读《岳阳楼记》,是在中学课本上。“而或长烟一空,皓月千里,浮光跃金,静影沉璧……”只觉得文字华美、文气沛然,仿佛置身于洞庭湖畔,与范仲淹一起领略那“衔远山,吞长江,浩浩荡荡,横无际涯”的壮阔景象。待背诵后慢慢咀嚼,“不以物喜,不以己悲”“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”,更感觉情怀深邃、意境高远。

前不久,我和省政协理论研究会同事到湖南岳阳调研,参观了岳阳楼文物历史陈列,才知道范仲淹一生并未到过洞庭湖和岳阳楼。徐会长对我们一行人笑言道:“难怪现在的小学生要学会看图写话,原来《岳阳楼记》就是看图写话的典范。”是的,《岳阳楼记》并不是作者登临岳阳楼的写景抒情,而是“励名事业、铿锵宇宙”的大文豪范仲淹“看图写话”、寄怀洞庭的千古佳作。

公元1044年,滕子京被降职到巴陵郡(今岳阳)太守,在治理各项政事的同时,便着手重修岳阳楼。“志大才高”的他知道,岳阳楼自唐以来题诗作赋不少,但“率无字称记”,就像一个人“具肢体而精神未见”,滕王阁等名楼之所以经久不衰,就是因为有名人记述,楼以文秀,文以楼

传。于是,他给同榜进士、好友范仲淹寄去一幅《洞庭晚秋图》和一封《求记书》,恳请范仲淹为岳阳楼挥毫作记。此时的范仲淹亦被贬他乡,没有机会去巴陵郡观赏湖楼,便将《洞庭晚秋图》铺展于历史与人文的天幕之下,幻化成墨韵悠长的多彩画卷,用心灵之眼感悟自然、人生和社会,抒发忧国忧民的抱负和情怀,于公元1506年9月15日写成了脍炙人口的《岳阳楼记》。

《岳阳楼记》是看图写话的文学经典,更是启迪心灵的哲学诗篇。全文368个字,叙事、写景、抒情、议论融为一体,一气呵成。写洞庭景色着墨不多,但壮丽大观;写“迁客骚人”“览物之情”,悲喜相交、情景交融;卒章显志,提出“先忧后乐”劝慰友人、告诫后人。这篇中国古代散文的巅峰之作,因文风清新、语言优美、哲理深刻,一经问世,便广为流传,名闻古今,以其独特的文学魅力和历史价值,成为中国优秀传统文化的瑰宝。

矗立于洞庭之滨的岳阳楼,外表并无惊世骇俗的雄姿英发,但《岳阳楼记》赋予了其珍贵内核和王者之风。这座江南名楼的名气和灵魂,就在于范仲淹大手笔、大情怀的记述——流芳百世的“看图写话”。

导致人体阳有余,阴不足。从调整人体阴阳平衡和预防疾病角度来说,人们一年四季均应适当吃些苦味食品,特别是夏季更应多吃些。夏季脾胃功能较差,食欲不振,吃苦味食品能恢复脾胃运动能力,增进食欲。现代营养学研究发现,苦味食品多含氨基酸、维生素、生物碱、苦味质、微量元素等,具有抗菌消炎、解热去暑、帮助消化、增进食欲、提神醒脑、消除疲劳等作用。

《本草纲目》载:苦瓜能“除邪热,解劳乏,清心明目”。《滇南本草》曰:苦瓜可“泻六经实火,疗恶疮解毒”。《泉州本草》谓:苦瓜能“主治烦热消渴引饮,风热赤眼,中暑下痢”。

古人说“药食同源”,我们的厨房,其实是连着药房的,这道清炒苦瓜就是最好的证明。尽管不是中医班的,我这康复治疗技术专业,也离不开营养膳食的调理,这是我未来患者的康复之基呀!

用心于厨艺,也是一种学习,是课堂的延伸。留心处处皆学问,关键在于要做有心人。“留心”,就是凡事都要用心,脑手并用,以学习进取的态度对待家务琐事,日积月累,方得始终,助益学业有成,我们就苦中有乐、苦尽甘来了。

先苦后甜,开胃生津,回味无穷,这就是我的厨艺,清炒苦瓜,您也尝尝!

馅的饺子。在平淡简单的日子里,亦可过得有滋有味。

梁实秋先生在《饺子》一文中写道:“做饺子第一面皮要好。店肆现成的饺子皮,碱太多,煮出来滑溜溜的,咬起来韧劲不足,所以一定要自己擀皮。”可是擀饺子皮不是陈家饺子的强项,我家吃饺子都是去菜市场买现成的饺子皮。至于买菜场哪一家的饺子皮,皮的厚薄是否适中,碱度是否适宜,还是有一些讲究的。一般都是在菜市场固定的摊位买饺子皮。

馅的食材的搭配也有些要求。肉一般买猪前腿肉,因为前腿肉嫩而不油腻。肉馅的肥瘦比例也要好好掌握。在夏天吃饺子,肥瘦搭配为3:7。其他季节比例是2:8。调馅时要注意放菜和肉的比例,特别是要掌握放盐的时间,盐放得太早,菜汁就会渗出来,既影响美观,又影响口感。另外,可根据食材要求做些特别的搭配,比如吃大白菜肉馅时,可以少放一点韭菜提提香味,使口感更丰富一些。

除了饺子以外,陈家饺子还衍生出韭菜盒子和小馄饨两个副产品。与包饺子相比,盒子吃起来似乎更健康更方便。盒子皮可以去店里定做,也可自己擀,馅子以韭菜、鸡蛋、香干、粉丝和虾皮为主。在炎热的夏天,吃盒子,配绿豆稀饭,简单而健康,深得家人喜爱。只是小馄饨吃起来,可能因为缺少猪油和辣油,总感觉没有外面的小馄饨软嫩可口。

人间烟火气,最抚凡人心。包饺子、吃饺子,包的是对生活的热爱和尊重,吃的是生活的乐趣和愉快的心情。人生在世,手边有爱读的书,身边有家常美味,就是最舒心的日子。

## 久旱方知甘雨稀

□南京胡建新

甘肃通渭,地处黄土高原丘陵沟壑区,常年缺雨少水,天旱地瘠,河干沟涸。不知是自然巧合还是天公作美,在今年盛夏全国作家陇中采风团参访通渭县常家河镇山植小镇的两天时间里,十分罕见地连续下起了小到中雨。

眼见淅淅沥沥的雨下个不停,陇中某公司董事长常海增脸上洋溢着灿烂而淳朴的笑容。他逢人就说:“啊呀,这些雨对于我们山植小镇来说,何止是及时雨,简直就是甘露啊!”他笑时眼角卷起的缕缕皱纹,映现出经历苦难沧桑而后饱尝喜悦的丝丝痕迹。

常海增出身贫寒,小时候由于父亲没有借到学费而未能上学。因为深知无法接受教育的苦楚,常海增富起来以后,首先想到的是创办幼儿园。在上个世纪末,常海增创办了甘肃第一所民办幼儿园,接着又分地区兴建了5所幼儿园。2009年起,他还资助了二百余名困难中学生和大学生完成了学业。常海增还热心参与社会公益和慈善事业。他曾为四川雅安地震灾区和周边遭遇山体滑坡灾害的乡村慷慨解囊,为家乡修建文化活动广场、筹资完善基础设施,改善乡镇的居住和生活条件……

常海增自15岁开始外出打工,从建筑工地上最苦的“小工”干起,靠苦力维持生计。创业成功之后,对扶贫事业也非常关注。他带领相关人员前往山东,深入细致地考察山植生长的土壤条件、气候环境和种植技术,经过一番艰苦努力,山植栽种终于一炮打响。此时,万亩山植林果满枝头、清香阵阵,呈现出一派不似江南、胜似江南的盎然气象。待到成熟季节,漫山遍野的山植更是红红火火,给原本空寂荒芜的山村增添了浓浓的诗情画意。如今的山植小镇,每天吸引着四面八方的人们前来观光、休闲、取经。对于常家河来说,山植产业就像江南夏季里的潇潇飞雨,让这片贫瘠而干涸的土地吮吸着充沛的水分,从此再也不会枯竭。山植小镇于2021年入选国家文化和旅游部乡村文化和旅游能人支持项目。

有人问他:“你这么大的投资,何时才能收回成本?”他先是笑了,然后轻描淡写地说道:“这哪能收回成本!我也没考虑这个事。只要乡亲们有事做,有钱赚,过上好日子,我的愿望就满足了。”

北宋观文殿大学士汪洙曾写下一首题为《喜》的五言绝诗:“久旱逢甘雨,他乡遇故知。洞房花烛夜,金榜题名时。”诗中所述四桩事,堪称人生的四大喜事,而“久旱逢甘雨”位四喜之首。在常年遭遇干旱的常家河,绵绵细雨对于常海增及其乡亲们来说,何其稀罕、何等珍贵!我蓦然觉得:常海增助力乡亲们脱贫致富的嘉义之举,不就像飘然而至的甘雨一样,滋润着这里的一草一木、一山一壑吗?

“上场眼节拍、走位正中央、转身转右脚、开扇要轻盈……”如果我告诉你,这是我的母亲贴在客厅墙上的便签,你会不会和当初的我一样意外?

母亲已经是含饴弄孙的年龄了,偏偏要报名参加社区的老年模特队。除了每周定时排练,还有效利用家里的时间,见缝插针学习,哪里都是她复习功课的地方:贴在墙上的便签、曲不离口的口诀、电脑下载的视频……母亲像刚开始上学的小学生,认真极了。

好端端的墙壁上贴了花花绿绿的便签,我向母亲“抗议”:“您这贴的哪儿哪儿都是,看得过来吗?”母亲说:“当然能!择菜、看电视、洗衣服……我在哪儿忙,就贴到哪儿。在哪儿都能看,在哪儿都能学。”

那天,母亲对着客厅的镜子练习转身,脚步不轻盈,看起来有点过于用力,自己很不满意。母亲一遍遍地练,不厌其烦地看着便签纸记录的动作要领,纠正自己的动作。我忍不住打趣:“只是锻炼身体的一种方式,玩玩就行了,那么认真干吗?”

没想到母亲转过身,认真地说:“我都报名参加模特队了,不认真练习,别人会说我不专业,那就给老伙计们抹黑了。”父亲一边给我使眼色,一边鼓励母亲:“你几十年前就是文艺爱好者,又唱又跳的,现在这模特步肯定难不倒你!慢慢练,肯定能练好的,我对你有信心!”

母亲笑眯眯地继续练习时,父亲给我讲起了以前的事。母亲上学时就爱唱爱跳,常代表学校去参赛,学校的文艺汇演母亲更是常客。毕业后,母亲挣工分、挖野菜、打场子、作为长女照顾家里……没有条件唱唱跳跳。结婚后,困于琐碎家庭事务的母亲更是分身乏术,把我们几个儿女带大,又帮我们把孩子带大,别说没心思跳,就是有心思跳,也没有时间。

孩子上了幼儿园后,母亲经常在阳台上发呆,一坐就是半天,还动不动感慨“老了,不中用了”。“这不正好有时间唱唱跳跳了吗?你可以继续搞文艺了!”父亲的鼓励,让母亲拾起了搁置多年的梦想,她兴冲冲地加入老年模特队,准备代表社区参加活动。

真正接触模特队的训练后,母亲才知道只有学精了、学透了,才能有更好的状态。

我不再抱怨这些便签纸,因为我终于明白,这些便签纸上写下的是母亲的精气神,脚下的步子踩着金色梦想,连脸上的笑容都写着老有所乐。

□河南洛阳苗君甫

## 清炒苦瓜

□南京胡晓秋

暑假里,我最近几乎每天必吃一道清炒苦瓜。

放假在家,学会了自己烧饭和炒菜,首先就是从清炒苦瓜入手的。因为满面青春痘,需要吃苦瓜下火,所以冰箱常备食材的主角,就是苦瓜。晚上,赶在爸爸妈妈下班回来之前大约两小时开始下厨,也是换换脑筋,放松自习一天的眼睛。到厨房,先清水冲洗,苦瓜表面皱褶多,需要强力冲刷。然后纵向剖开,清除瓜瓤和瓜子,切苦瓜片,在水龙头下冲洗一遍,沥干。切配一点生姜丝、辣椒丝混合。开火,炒锅里倒入适量橄榄油,高温下进行翻炒,除了盐,一定还要加一些白砂糖和醋,鲜香扑鼻,且降低苦味。猛火快速翻炒,苦瓜的绿、辣椒的红、生姜的黄色相搭配,出锅上桌,我拿起筷子夹一片苦瓜放在嘴里咀嚼,先苦后甜,开胃生津,回味无穷。

苦瓜是葫芦科苦瓜属植物,一年生攀援状柔弱草本,多分枝,茎、枝被柔毛,卷须纤细。叶柄细长,叶片膜质,背面淡绿色。原产地是印度尼西亚,明初传入我国。那时的南京是都城,说不定,苦瓜进入中国的第一站,就是南京呢!苦瓜苦是因为富含苦瓜素,这种物质大量集中在瓜瓢和种子上。苦瓜不仅是一道菜蔬,还有抗癌防癌、消炎退热的药用价值。

中医营养学认为,人体阴阳本应相对平衡,但由于人们饮食上嗜肥甘辛辣而恶苦味,往往

## 陈家饺子

□南京全勤

每一个家庭都有属于每一个家庭特有的饭菜味道,就像心理学里所说的原生家庭的的味道。我家最具特色的味道,就是饺子——“陈家饺子”。

在外吃饭,我几乎不怎么吃饺子,因为家里的饺子要比外面店里的好吃得多。其实,家里的饺子用的就是普通食材,简单调料,健康配方,但是吃起来就是感觉口感独特,美味鲜香,每次都是欲罢不能,吃得肚儿溜圆。

我先生姓陈,他包的饺子被称为“陈家饺子”。他最拿手最擅长的厨艺就是包饺子。因为擅长,就喜欢包;因为家人喜欢吃,就更有成就感。所以,无论是春节、冬至、元宵、端午等大大小小的节日,我家都要吃饺子。有时候在家里面招待亲戚朋友,最后还是归于吃饺子。平时如果觉得做饭麻烦,或者想不起来吃什么菜时,也是包饺子。总之,在我家的菜谱上,在各式的美味佳肴面前,饺子都是一路当先,当仁不让。

陈家饺子,每次上桌都会有两个品种:锅贴和菜肉大馄饨,家人可根据喜好各取所需。因此需要准备两种饺子皮,圆饺皮和大馄饨皮。一般用圆饺子皮做成锅贴,用平锅煎着吃;用长方形皮做成菜肉大馄饨,蘸醋吃。也可将饺子放到肉汤、鸡汤或用醋酱麻油味精等各种调料做成的汤里吃。两个品种的饺子一端上桌,锅贴色泽金黄,口感酥脆;馄饨外皮软嫩,内馅鲜美。二者色味俱佳,香气扑鼻,让人食欲大开。

陈家饺子最常包的就是韭菜猪肉馅、芹菜猪肉馅、大白菜猪肉馅饺子。除了菜和肉以外,饺子馅可根据不同的蔬菜,加上鸡蛋、虾仁、香干、木耳和蘑菇、香菇。最近吃了豆角、西葫芦