

嘉定坊

周刊

05

书画
纸上觅诗 嘉山乐水

06

品读
拥抱生活 礼赞生命

07

诗歌
峨眉山纪事(组诗)

08

市井
快递小哥叫老万

欢迎乐山本土作者赐稿
电子邮箱：
313487468@qq.com



峨眉山药膳

李跃平



天麻鱼头汤 资料图片 请作者与本报联系,以奉薄酬

自古以来,药食同源的道理谁都懂,正如《黄帝内经》中有这样的表述:“空腹食之为食物,患者食之为药物”。这就是人们所说的药膳,是以中药材和食物作为原料,经烹饪成为一种具有食疗作用的饮食。各个地方都有药膳,它“寓医于食”,是我国传统医学知识与烹饪技术相结合的产物。

虽然药膳是中国食疗百花园中的一朵奇葩,但我对药膳向来没有特殊的兴趣,只是在每年冬至的时候,象征性品尝一下母亲熬制的“十全大补汤”之类,这就是我对药膳最初的印象。

最近去峨眉山,好客的朋友说请我品尝峨眉山药膳。我知道峨眉山是美食的传承与发源地之一,独具特色的美食比比皆是,如冷串串、泉水豆花、叶儿粑、萝卜汤、峨眉鳝丝等,都是到峨眉山不可不吃的美食。朋友为什么要请我品尝药膳?觉得我的身体需要调理了吗?还是药膳本身也是美味,有病治病,无病养生?我不得而知。

朋友看出我的疑惑,便说:“峨眉山药膳分天麻系列,灵芝系列,峨参系列,有别样滋味,吃了只有好处,没有坏处,不妨尝一尝,它同别处的药膳不一样,只有在峨眉山才能吃到。”

我知道,峨眉山自古就被称为“仙山药园”,拥有丰富的药用植物和药用动物,不少药用植物为全国的珍稀名贵药材。其中,以“峨眉”为词头命名的中药材达93种。峨眉山这些天然资源为人们烹制众多的滋补品提供了最好的食材,实为中国饮食文化中极具魅力之妙品,有值得重视的食疗价值。

朋友又接着说:“我最近看了你写的《洋荷炒肉》,知道你对药食同源有研究,我刚刚买到从峨眉山上采摘的新鲜野生天麻,纯天然无污染,绝对是好东西,我叫老婆亲自弄给你们吃。”我望了弟妹一眼,淳朴自然,待人热情。她朝着我们笑了笑。“弟妹还会做药膳?”我问道。朋友回答说:“我们峨眉山大多数都会

做,守着宝山,不会做药膳,会让人笑话的。”

天麻的功效和作用主要有明目和降血压作用,对于三叉神经以及血管神经性的头痛有着非常积极的治疗和改善作用,而且对于人体的大脑来说具有非常明显的保护作用,特别是对于我这样视力不好和年岁偏高的人是大有好处的。

朋友的情谊不好拒绝,品尝峨眉山药膳,不仅可以享受色香味之美,感受到养生健体之功效,还能够品尝弟妹的厨艺,何乐而不为。其实,弟妹做药膳的方法比较简单,是用天麻跟鱼一起烹饪,形成独特的天麻蒸鱼养生菜式。

弟妹选了一条比较肥美的鲫鱼,清理干净以后,将川芎茯苓等切成片状;然后将天麻浸泡四个小时左右,然后切成丝,最后将核桃、天麻丝等放到鱼肚子里,放入葱姜等调味料,再放入一定量的清水蒸。弟妹一边做一边回过头来对我说:“药借食力,食助药威,一会儿你们就能够感受到峨眉山药膳的魅力了。”

峨眉山药膳是以儒释道膳食文化为参照,以峨眉山独有的山珍和中药材为主材,与现代人们的需求相结合,以口感为主、功效为辅,本着保健、养生、增强免疫力为原则,大大提升了这道地方名食的品位。看得出来,弟妹做的天麻蒸鱼,是以中国传统养生理论为依据的。大约半个小时,弟妹就为我们端上了热气腾腾的天麻蒸鱼。

“李老师,慢慢吃,不要听他乱吹,我也是学做的。”弟妹谦虚,话不多,却真诚。我已经顾不上和他们客气了,开始品尝起天麻蒸鱼来。不用说了,味道果真独特,既有鱼的鲜嫩,也有天麻淡淡的药香,我一边吃一边赞不绝口,很快盘子中间只剩下鱼刺了……

峨眉山不仅景色雄秀天下,而且有很多美食,它们的风味都独具魅力,能让人垂涎欲滴。我离开峨眉山已有些时日,但品尝峨眉山药膳,是品尝峨眉美食最不可或缺的体验,也最让人轻松愉悦。



愿新年胜旧年

王中平

一元复始,万象更新。2021年即将划上句号,2022年已扬鞭策马而来。在这辞旧迎新的时刻,心中对新的一年充满期待,也对即将过去的一年有些依依不舍。

2021年,对我来说仍是平常的一年。我所说的平常,也就是跟大多数人一样过着平凡的生活。没有大富大贵,没有大起大落,每天上班下班,一日三餐,身体健康,简单而幸福。

2021年,公司效益特别好,是我感到最忙碌的一年。罗曼·罗兰说:“生活中最沉重的负担不是工作,而是无聊。”沈从文说:“我的人生最怕的就是闲,闲会失去生活的意义。”我喜欢这种忙碌的生活,忙碌让人变得充实,这样不会滋生出一些坏毛病,如:懒惰、自私、冷漠。

2021年,如果硬要说什么收获的话,是在繁忙的工作之余,仍然没有忘记对文字的喜悦,一些文章

陆续在全国各地的报刊上发表。文学梦一直是我心中最美的梦,我一路追随,不言放弃。白天忙于工作,只能在夜深人静时,才把我的感受和所见所闻付诸于文字,这是我最快乐的时光,这也是感觉时间过得最快的时候,有时竟不知不觉到了凌晨一两点钟。每到这时,我多么希望时光慢些走,我还有好多文字没写完,我还有好多心里话没有倾诉。

愿新年,胜旧年。2021年即将成为过去,过往不恋,未来可期,用一颗充满激情、热忱的心拥抱2022年。希望自己在平凡的工作岗位上发扬螺丝钉精神,自觉地投入到工作中去,个人服从整体,服从组织,忠于职守,兢兢业业,干一行爱一行。在写作上,希望自己有更多的文字从笔尖流出,书写心中的情怀,书写身边感人的故事,书写祖国的美丽山河。

愿新年,胜旧年。在新的一年里,祝愿所有人都有新的收获,祝愿祖国更加繁荣昌盛,更加美丽富强!