

灯下漫笔

知味

枸杞头

◆张青春

夜读《红楼梦》，第六十一回有个细节，贾探春、薛宝钗商议要吃油盐炒枸杞芽，“现打发个姐儿拿着五百钱”，给掌管伙房的柳嫂子，而柳嫂子笑答：“二位姑娘就是大肚子弥勒佛，也吃不了五百钱的去。这三二十钱的事，还预备得起。”由此可见，枸杞芽在当时也是寻常的树头菜。

枸杞，亦名苦杞，杞根、却暑、羊乳、狗奶子、仙人杖、地仙苗，俗称甜菜子，南北各地皆有，是一种常见的多年生灌木，高三五尺，茎干有小刺，春生苗，叶像石榴叶，但比较软而薄。茎叶之间开小紫红花，一边开花一边结果，零零落落，可持续整个秋天。早春初绽的嫩叶、嫩梢，通称枸杞芽，而我们那个地方儿则俗称枸杞头。枸杞头略带苦味，有祛除肝火的作用，民间通常用来治疗阴虚内热、咽喉疼痛、头暈目眩等。

枸杞古已有之。《诗经》曰：“陟彼北山，言采其杞。”《本草纲目》亦曰：“枸、杞，二树名。此物棘如枸之刺，茎如杞之条，故兼名之。”

记得生产队的时候，雨春荒，粮食吃不到接新麦，人们皆以野菜充饥。野菜包括野地的草类、树头菜。草类诸如荠菜、白蒿、狗狗秧、婆婆丁、苦苣菜、兔儿酸、羊蹄子棵、小米干饭等，树头菜比如柳絮、榆钱、榆叶、榆皮、香椿、枸杞头、槐花、葛花、椿不榆(构樺翅)等。乡下人家大多采用水焯凉拌、上笼粉蒸和油盐炒食等方式(其中，榆皮选取贴住树身的黄白树皮，剪寸段，风干，唯容摧碎，罗面，掺入红薯片面、豆杂面，擀面条。否则，面片不成块)，就着这些野菜喝红薯汤吃红薯面窝头，也就算是菜了。有菜，总比没有好得多。

我们那地方儿，宅前、屋后、沟边、河沿、地头，枸杞随处可见，开花后结长圆形浆果，状如狗奶子，至霜降，红艳欲滴，而本地枸杞从没有人药的，药性不如宁夏产的好，但是，枸杞头却是可以吃的。出村东头，南行约莫一里许，南北畛子麦地北头有一条东西向的排水沟，割草的时候，发现岸边生长一簇簇枸杞。一场夜雨过后，旭日东升，田野散发一股清新的泥土味道，枸杞头蹿出一二指长的新芽。此时采摘，茎、叶皆可食。提着菜篮子蹚露水在枸杞棵子前转悠，叶片青得发亮，好像上了一层绿色的釉子，嫩得能淌出水。伸手一把一把采摘枸杞头，半个清晨采下来，右手拇指、食指都是暗绿的颜色，凑到鼻尖上闻闻，有一股子青草气味。五六天过后，采过的枸杞复又钻出绿油油的嫩芽，还可以接着再采。至多可采两三遍，待到清明时节，一旦枸杞头有些“缩”，新抽出的枝条逐渐木质化，枸杞头也变得粗拉拉的，就不能再吃了。

食用枸杞头方法简单，有热炒、凉拌、煲汤多种，特别符合乡下人简朴古拙的生活习性。枸杞头并水淘洗干净，控干，菜刀切寸段(不切亦可)，先把葱花、姜末、干辣椒大火煸出香味，随后倒入枸杞头，翻炒数下，三五分钟即可出锅。亦可沸水下锅焯至八成熟，切忌盖锅，以免煮烂，或者失去新鲜的翠绿颜色，箬篱捞出，过井拔凉水，控干，转成一个菜团子，装盘，竹筷抄起，抖撒，成宝塔状，食盐、酱油、陈醋、十三香调料等，在小碗中调匀，从顶端轻轻淋下，滴少许小磨香油，临吃推倒。油盐炒食、水焯凉拌，皆有清香滋味，好像早春傍晚坐到小河边闻到初涨春水的味儿。枸杞作菜，宜少而精，待举手抬筷，忽见光盘，留下念想，恰似作家写文章，至精彩处，戛然而止，不写了，留下空白，含不尽之意见于言外，使人回味无穷。

现在，乡下人们的日子也都过得滋润，除了自家小菜园的蔬菜自给自足之外，一些天南海北的蔬菜在附近大型超市或菜市场也能轻而易举地买到，很少有人再以枸杞头之类的野菜作为主要蔬菜了。但是，一到春天，人们还会时常想起它，因为早年吃枸杞头，成了习惯，成了生活的一部分，若不吃上一两顿尝个新鲜，反倒觉得少了些什么。

“酱之为言将也，食之有酱，如军之须将，取其率领进导之也”，已成为寻常百姓的生活常识。

酱类品种很多，其中以豆为原料的酱又分作“以供旋食”的“未都”酱和长期贮存的“大酱”。人们还会根据放盐多少把酱分为咸味和略带酸味的酱。

汉之后，民间有“可以调食，故为之酱焉”“酱，八珍主人”“酱，食味之主”等说法，反映了酱在厨房中始终居于调味品的霸主地位。而在百姓家庭，酱更是三餐必备的佐食之肴、经久不变的副食，一日不可或缺。“百家酱，百家味”是一句经久流传的俗谚，它表明酱是庶民百姓常年贮备的重要食料。

豉的历史要晚于酱，酱本来是诸多“醃”的一种，而豉则是由豆酱行化出来的。

东汉王逸注《楚辞·招魂》中“大苦咸酸”句云：“大苦，豉也。”故历来学者均认为“古人未有豉也……盖秦汉以来始为之耳”。

可以断定，豉在汉代已经被人普遍食用，西汉初年豉便是城邑中商人经营的主要日常消费食品之一，也是百姓家常备的调料之一。《史记·

货殖列传》有“蘘曲盐豉干苦”之句，西汉史游《急就篇》提到“茱萸盐豉醃酢酱”。

豉的种类也很丰富，按含盐量和风味不同，有淡豆豉和咸豆豉两大类。酱、豉之外是“豆酱清”，即“酱清”或“清酱”，同样是汉代人十分喜欢的美味调料。

酢，就是以大豆为原料制作的醋，汉魏南北朝时普遍流行，最常见的是“大豆干岁苦酒”和“小豆干岁苦酒”等。

关于豆腐，《本草纲目》记载：“豆腐之法，始于汉淮南王刘安。”刘安是汉高祖刘邦的孙子，袭父爵封为淮南王。因热爱仙术，刘安经常聚集一帮方士门客，在淮南八公山下炼丹。据传说，在一次把黄豆浆与卤水一起煮的时候，发现有白色的凝块，一品尝，香嫩可口，十分欣喜，为其取名豆腐。

唐以后，豆腐便不再只是官宦贵族的“珍品”，市场供应充足，价格也便宜，深受寻常百姓喜爱。这是大豆从“豆饭”“豆粥”等主食序列逐渐退出后开始在副食领域独领风骚的主要原因。

至宋代，随着“梦幻国都”东京餐饮业的繁荣和市民生活的日益丰

富起来。北宋山水大家郭熙在《林泉高致》中曾以“太行枕华夏，而面目者林虑。”将林虑风光推到巅峰。那个在林虑山脚下的上杆庄，却被岁月遗忘许久。老一茬人的话语里，上杆庄偶尔会被提及。毕竟已过去一千余年，村落的老名或多或少地能被人们提到，已经是很值得庆幸的事了。当更多的人称呼上杆庄的别称时，上杆庄如同一个人的乳名，悄然隐匿在大名后面，听任别人呼唤。

距离上杆庄不是太远，下乡工作或串亲访友很多次要从这里经过。不断把上杆庄作为据点，向四处张望，寻思着距离哪一个方位的二三里处有炊烟人家？哪一个方位有亭台六七？哪一个方位有花开朵朵？有时也会站在村子的四至方位，回望二三里处的上杆庄，从一排排规划整齐的新村居中去往岁月的深处探寻着。千余年的历史跨度，上杆庄远去的或至今流传的故事传说，如时间刻度上的厘米向纵深处丈量。

一千年前的上杆庄，四五户人家，几十口人，拥有怎样的一份魅力，将一位退役军官校尉(县团级干部)的脚步留住，从此安家落户。时至北宋初年，宋夏之间战争频发，辞官回乡的军官校尉邵令，为避战乱，安度晚年，携家眷先是从范阳(今涿州、北京一带)迁往谷今(今怀来县)，然而，此地仍然战事频发，居无宁日。邵令无奈再作决定，沿太行南行，渡漳河，在林虑山下的衡漳(今河南林州)域内停下脚步。望着高高的林虑山峰，邵令身心疲惫，思绪万千：天地之大，何处可安吾身！

北宋时，吃百家饭的戏班儿，这种文化载体已发展成熟。它的主要活动范围在乡下民间，粉丝、票友、票房也多在乡村街市。存在规律如同做戏生，有淡季旺季之分。戏班儿忙时走村串户搭台演戏，闲时便无处可去，糊口就成了他们的当务之急。林虑山下的一处小村落，当家的宽厚仁慈，每遇戏班儿入村皆以茶饭相待。最让戏班儿感激的是，村里当家的给他们宽慰：别处有台口(唱戏的业务)尽管去唱，没有台口时只管回来吃住，无须顾虑。

于戏班儿，这无疑少了后顾之忱。

消息传开，那些来衡漳的戏班儿纷纷云集于此，村子渐次热闹起来，有了文化味儿。以现在来看，村落如当下的影视基地或戏窝。

戏班里各有拿手绝活，跑马上杆就是他们的绝活之一。此绝活主要看演员的身手功夫。就见那演员骑一匹烈马呼啸而出，沿之前搭建好的设施场地进行马术表演，马上马下，或跳或翻，或骑马钻火龙跃障碍，此种表演在乡村被称为“跑马”；然后就是“上杆”，两根柔韧性较好的木杆竖立起五六米高，间隔两米余，演员依靠木杆上下滑动，腾挪跳跃，抑或从此杆到彼杆交换杆位，金猴一般敏捷灵动。演员表演的投入，使每个动作招数都让观众拍手叫好，连声喝彩。在乡村，这应该是普通百姓最奢侈的精神大餐了。

此种把戏惊险奇特，视觉冲击力强，很吸引眼球。想表演好这一档节目，演员需要台下苦练基本功。村里当家的专门辟出一块场地，让跑马上杆的演员练习绝活儿。练习，也是一种表演，如影视剧的前期拍摄。附近村民闲时就过来观看，在“片场”断不了也会鼓掌喝彩。时间一长，戏班儿每次来这一带演出必选这个地方落脚；附近村民一有闲时就呼朋唤友来观看跑马上杆。原来的村名叫啥来？大家都想不起来了，干脆把村名叫上杆庄。

邵令听闻上杆庄的来历，有所触动，觉得此地人善良，地吉祥，有文化色彩，适宜生活。还有一个让邵令在上杆庄落脚的重要因素：从上杆庄向东百里为周文王演绎八卦的姜里城，向南数十里为《诗经》里多处提及的淇河，向北是他熟悉的去处——漳河；当他获悉上杆庄背依的西山林虑即是魏文帝曹丕笔下“西山何其高，高高上无极”的林虑山，即是五代北方山水画派创始人荆浩隐居地，亦是唐代高僧义弘、韩乾的挂锡古寺洪谷寺，还有与洪谷寺只有几道岭之隔的黄花古寺。这些丰富的文化元素让邵令更加笃定——定居上杆庄。烟村袅袅的上杆庄，从此多了一户邵姓。

数年后，邵令的儿子邵德出生。邵令精心培

养，教育儿子习文研学，成为当地名儒。邵德袭传家风，根据儿子邵古秉性、爱好，有针对性地引导培养，最终在诗文、声律方面成就了一番事业。邵家通过两三代人的努力，在当地已成为儒学名门。

时间到了1012年1月21日，农历庚子年腊月二十九，也即是这一年的除夕。一声洪亮的婴啼从邵家庭院传出，为节日里的邵家增添了几多喜庆。此新生儿儿便是后来成就大业的大理学家、数学家、文学家邵雍。这一年，宋朝还出生了韩绛、蔡襄等北宋时的鼎级人物。至此，从邵令始起，到邵德、邵古、邵雍，邵家已经在上杆庄延续三代。

邵雍天资聪颖，品学兼优，秉承家风，在学业方面勤苦钻研。有传说，他在寒冬里不生炉火取暖，在盛夏里不拿扇子纳凉，完全靠心智毅力来抵御外界困扰。为了演习《易经》，他独自在书楼上昼夜钻研，十天半月不下书桌；还把书页拆开，贴到墙上反复背诵，最后达到将《易经》倒背如流的效果。邵雍也不是呆板地死记硬背，他主要靠反复读记，从典中感悟古人的智慧，探寻天地宇宙的奥秘，通过与典籍籍深入交流，汲取其精髓，转化成自己的观点观念，提升自己的学识境界。

邵雍很注重理论与实践结合，活学活用。他在学业修满后从家里走出来，攀林虑山去游览观赏洪谷、金灯、黄华、太平等山寺胜景，到相州(今安阳)姜里城考察周文王八卦、易经演绎地。还拿出大量的时间到黄河、汾河、江淮、汉江及西周时的封国齐、鲁、宋、郑遗址实地察看，心境、眼界不断提升。很快，邵雍的声望学识被各界广泛认可，引起众多有识之士关注。当朝的大学士、名儒们，听说林虑山下的上杆庄有一位青年才智过人，满腹学问，便纷纷前来试探、交流、切磋，然后成为朋友。其中就有大家熟悉的周敦颐、张载、程颢、程颐等当朝官员名流。那些日子，上杆庄的街道上，车马来往，轿辇进出，千年少遇，给山村撑足了面子。

在上杆庄的村人眼里，邵雍就是一位品学兼优、德才兼备、风华正茂的青年。他们教育子女，望子成龙，常常把邵雍当作范例让子女效仿学习。更

人与自然

润万物而生谷雨

◆王晓静

谷雨生百谷，生万朵花卉，生一切清洁美丽的事物。

谷雨是二十四节气之第六个节气，是春季的最后一个节气。“时雨乃降，五谷百果乃登”，此时降水明显增多，田中的秧苗初插、作物新种，最需要雨水的滋润，降雨量充足而及时，谷类作物能茁壮成长。《通纬·孝经援神契》中说：“清明后十五日，斗指辰，为谷雨，三月中，言雨生百谷清泽明洁也。”《群芳谱》也有记载：“谷雨，谷得雨而生也。”谷雨前后，天气较暖，降雨量增多，有利于春作物播种生长。

民谚云“清明断雪，谷雨断霜”，谷雨一到，气温逐渐回暖，万物都变得润泽可爱起来。仔细嗅，空气里也都是温暖湿润的气息，那是春风的呢喃，春燕的细语，是天地赐予人们的蓬勃诗意。每朵花深藏一冬的心事都在这如酒的阳光中酝酿出最甜蜜的味道。所有的生物都在翘首以盼，盼着一场雨。

谷雨节的来历，与仓颉有关。据《淮南子》记载，仓颉造字，是一件惊天动地的大事，黄帝于春末夏初发布诏令，宣布仓颉造字成功，并号召天下臣民共习之。这一天，下了一场不平常的雨，落下无数的谷米，后人因此把这天定名“谷雨”。

谷雨一到，天降甘霖，土壤湿润，最适宜播种。也许是上天怕农人们偷懒，专门派来春天的信使布谷鸟催促农人春耕，苍翠的远山绵延起伏，雾气氤氲的山林间，布谷鸟清脆悠长的啼声回荡，“布谷，布谷……”春天就忽然有了诗歌的韵律，这一声声的催唤也渐渐擦亮了天

让村民们津津乐道的是，这个邵家后生心性向善，乐于助人，积极为村人做事。

上杆庄一带百姓常年以耕作为生，气象变化与庄稼收种、储存密切相关。邵雍上知天文，下知地理，风来雨去，冷暖变化从他嘴里说出来往往准确无误，他就义务担当了这一方百姓的气象员、晴雨表，成为名副其实的乡村志愿者。

那年夏日的一个午间，晴好的天气突然翻脸，云黑雷鸣，眼见一场暴雨将倾。邵雍的左邻右舍都急着往晒场上去收盖晾晒的麦子，路过邵雍家门口时，看到邵家人安然于庭前凉棚下喝茶聊天，邵雍走出来给邻人说：“此雨只打台阶石，下不到晒场那边，大家不必惊慌，回去安心午睡。”还是有邻人不放心，跑到晒场时看见天空灼阳高射，由衷赞叹：邵家公子非同凡人，老天爷的事儿他都知道。

邵雍16岁那年，被爱信才的辉县县令李之才看中，在辉县苏门山专门给他找了一处“安乐窝”，让邵雍静心钻研易经、理学，邵雍还虔诚地拜李之才为师，虚心向博学多才的李之才请教学习《河图》《洛书》及伏羲氏的八卦六十四卦图。之后不久，又被周敦颐、张载、程颢、程颐、司马光等友人接到洛阳定居，创造出“北宋五子”的千古佳话。上杆庄，这片生养邵雍的乡土烟村，成为邵雍真正意义上的家乡。

时光浸润，上杆庄的村落街巷不断更改，但上杆庄的村俗民风依然如邵令初入太行林虑山时那样——人善良，地吉祥，民风淳朴。村人感恩于邵家对当地百姓的文化熏陶和影响，感激于邵雍对家乡的惠泽贡献，又无以回报，那就把村名改了吧，将上杆庄改名为“邵康庄”，意含邵氏尊姓康节大名。把村人叫作邵康庄，让子孙后代铭记，这应该是烟村人家知感恩、最为淳朴虔诚的报来了。

春日，再过邵康庄。路经村里学校墙外，学童们稚嫩的读书声入耳悦心：一去二三里，烟村四五家，亭台六七座，八九十枝花；一岁之事勤在春，一日之事勤在晨。一生之事勤在少，一端之事勤在新。

在谷雨这天，民间还有喝谷雨茶、赏牡丹等习俗，大江南北的人们都在这天不约而同地庆祝气温回暖，祈求谷物庄稼茁壮生长，一年风调雨顺。这是个充满希望和朝气的节气。

茶树经过了一个冬天的韬光养晦，被一场春雨温柔地唤醒，谷雨时节的茶叶被充沛的雨量滋养得格外鲜嫩丰肥，这样的茶叶在冲泡前放一片口嚼之，更是清香满口，冲泡后更是满室盈香，回甘绵柔，满口生津。明代许次纾在《茶疏》中谈到采茶时节时说“清明太早，立夏太迟，谷雨前后，其时适中”。明代朱权在《茶谱》中从品茶、品茶、煎汤、点茶四项谈饮茶方法，也认为品茶应品谷雨茶。可见谷雨时节的茶为上品，从古至今都是爱茶人士的心头好。

花信风即带有开花音讯的风候。谷雨时节的花信风第一候是牡丹，第二候是荼蘼，第三候是楝花，《荆楚岁时记》说：“凡二十四番花信风，始梅花，终楝花。”楝花开罢春事了。牡丹在谷雨前秾艳到极致，姚黄、魏紫、淡粉、浅红，粉雕玉琢的花瓣簇拥着嫩蕊，那样清丽的颜色也只有牡丹配得上，花瓣上承托着盈盈欲坠的雨珠，更添楚楚动人之美，难怪古人云“谷雨三朝看牡丹”。

作家冯唐写谷雨：“它挂在春夏之交，如一道温暖的帘幕，你从这边掀起，跨过去，就是槐香细细的夏天了。”怀着对春天的深爱和对夏季的希冀，走得慢些，心再静些，好好品味世间万物带给我们的喜悦和欣慰。若无闲事挂心头，才是人间好时节啊。

谷雨时节的花信风第一候是牡丹，第二候是荼蘼，第三候是楝花，《荆楚岁时记》说：“凡二十四番花信风，始梅花，终楝花。”楝花开罢春事了。牡丹在谷雨前秾艳到极致，姚黄、魏紫、淡粉、浅红，粉雕玉琢的花瓣簇拥着嫩蕊，那样清丽的颜色也只有牡丹配得上，花瓣上承托着盈盈欲坠的雨珠，更添楚楚动人之美，难怪古人云“谷雨三朝看牡丹”。

作家冯唐写谷雨：“它挂在春夏之交，如一道温暖的帘幕，你从这边掀起，跨过去，就是槐香细细的夏天了。”怀着对春天的深爱和对夏季的希冀，走得慢些，心再静些，好好品味世间万物带给我们的喜悦和欣慰。若无闲事挂心头，才是人间好时节啊。

“禾麻菽麦”这样的排序，大麻的地位仅次于禾(粟)，而居菽、麦之上。

大麻籽富含脂肪、蛋白质和多种维生素与微量元素，在粒食时代，古人把它当作粮食也是自然而然的事情，或煮食，或直接食用，都可以充饥和获取营养。

麻在宋代之前就己经退出粮食序列，关于大麻籽做主食的吃法，史料记载很少。

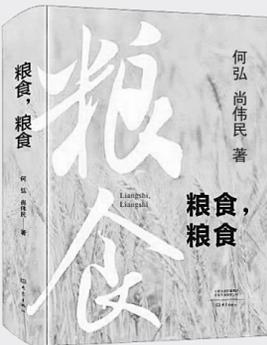
南北朝史书《南齐书·皇后传·宣孝陈皇后》中讲了一个麻籽催乳的事：“太祖年二岁，乳人乏乳，后梦人以两碗麻粥与之，觉而乳大出。”

白居易在诗作《七月一日作》中写道：“饥闻麻粥香，渴觉云汤美。”这就是可以确定，唐代是有麻粥的，也就是用麻仁熬的粥。

据民间资料，有一种“麻籽豆腐”：像磨豆腐一样，把大麻籽细磨加水滤渣，但此“豆腐”并不是固体的，而是呈糊状，细而散。以此“麻籽豆腐”配白菜或其他蔬菜一起煮，味道鲜美。

满族人也发明了一种“麻籽豆腐”，是在用大豆制作豆腐的时候，加入少量的大麻籽，使豆腐有一种特殊的香味。

连载



何弘尚伟民著

丰富，豆腐制品花样繁多，有豆浆、豆腐脑、水豆腐、油豆腐、冻豆腐、豆腐干等等，人们爱着法子吃豆腐。

豆腐的细加工品种也非常多，如熏豆腐、鸡汤豆腐丝、五香干豆腐卷、五香豆腐丝、茶干等，在清代及以前的食谱中，均有大量文字记录。大豆、豆腐、豆浆和豆芽都是我

国人民喜闻乐见的豆制品。关于豆制品，我国占了以下世界第一：

第一个用霉菌及其酶发酵基质生产富含氨基酸的美味食品——豆腐及酱油的国家，第一个榨取富于营养的大豆饮料——豆浆的国家，第一个在室内生产富含维生素C的蔬菜——豆芽的国家，第一个分离和凝固豆汁生产酪状物——豆腐、豆腐干的国家。

黄豆芽，最初被称作“黄卷”。湖南长沙马王堆西汉墓出土的161号竹简上即有“黄卷一石”字样。东汉时期成书的《神农本草经》也提到大豆黄卷，这可能是指早期作为药用的豆芽干制品。鲜豆芽作为蔬菜食用，也应该从这个时期逐渐流传开。

而有关豆油的文字记载，最早出现在宋代苏轼的《物类相感志》中：“豆油煎豆腐，有味”“豆油可和桐油作船舱灰，妙”。有专家推测，在隋唐时期，已经开始用大豆榨油，以豆饼做牲畜饲料了。

我们的祖先发明的大豆制品，无论在营养还是口味上，都可与动物性食品如肉、蛋、奶相媲美，也因此受到世界各国人民的欢迎。如今，大豆虽然从主粮中退出，但其地位依然

重要，拥有榨油、食用、饲用、种用四种价值。

作为食物的大麻

“五谷”中还有一种今天想来不可思议的食品——麻。大多数专家认为，“五谷”中的“麻”是大麻。当然，此大麻与用于制毒品的大麻有着明显的区别，可以制毒品的大麻，主要是指矮小、多分枝的印度大麻。

大麻的别称有山丝苗、线麻、火麻等，在我国的栽培历史比麦子还要早。新石器时代，中原地区的先民已经开始种植大麻，其纤维是古代重要的纺织原料，而它的种子，古代称为苳，曾经是重要的粮食之一，也因此被列入“五谷”。

《诗经》《尚书》《周礼》等先秦典籍，都有关于大麻的记载。仅《诗经》中，就有7处提到麻：《曹风·蜉蝣》：“蜉蝣掘阅，麻衣如雪。”《邠风·七月》：“九月叔苳，采荼薪柮，食我农夫。”《邠风·七月》：“黍稷重穋，禾麻菽麦。”《齐风·南山》：“蔌蔌如之何？衡从其亩。”《陈风·东门之池》：“东门之池，可以沤麻。”《陈风·东门之粉》：“不绩其麻，市也婆婆。”《王风·丘中有麻》：“丘中有麻，彼留子嗟。”

如果按照《诗经·邠风·七月》中