

灯下漫笔

知味

面炕鸡与面炕鱼

宋宏建

在吃的方面，北方人味重，喜欢食面；南方人吃菜，喜欢清淡。比如做鱼，北方以红烧、酱焖的重口味为主；而到了南方，则以清蒸和鱼汤的原色为主。那么，处于我国南北方自然分界线——淮河流域的信阳，则来个折中，发明了一种美食——面炕鸡和面炕鱼。这就既传承北方做法，保持了鸡和鱼的鲜香，又不显得油腻，融合了南方特色，倒使这一豫菜系中的名菜别具且另类。

在信阳，面炕鸡也叫面包鸡。究其原因，还得说到宋代的苏东坡。某一天，这位文学大家游于淮水，到达蔡州（今天的息县）境内，饥肠辘辘，便入一农家觅食。户主见此明星莅临，顿觉蓬荜生辉。然而惊喜之间，却又发现家徒四壁，唯有两只小鸡和半盆白面。也就灵机一动，将鸡宰杀洗净，剁成拇指大小的肉块，和上面粉，在热油锅中炕至金黄，然后加水，兑了辣椒等料，炖出一锅烂熟嫩滑、肉香四溢的面炕鸡，令不速之客吃得胃口大开，啧啧称奇。据说后来苏轼再贬惠州，留下脍炙人口的佳作《两桥诗西新桥》。其中“父老喜云集，箪壶无空携。三日饮不散，杀尽村西鸡”中的“鸡”，便是用来做面包鸡或曰面炕鸡的“鸡”。

遥想当年，面炕鸡的食材，只有简单的鸡仔、面粉、干辣椒和盐巴。做法嘛，也就是极普通的鸡肉裹面、油锅煎炕、加水烩煮三部曲。然而传统的地锅演绎到今天，早已于烟云中辗转腾挪，创新到了专养的肉鸡，专制的淀粉、糯米粉以及专门的腌制过程。至于佐料嘛，也由单纯的干辣椒，升华到了鸡蛋、料酒、白糖、味精、香油、精盐、葱节、蒜瓣、姜片、香菜、八角、桂皮、胡椒粉……

由面炕鸡联想到面炕鱼，都是信阳的传统特色美食，还是很多地区宴席必备的一道待客菜肴。两者区别，除了鸡和鱼的主要食材不同之外，辅料和做法则大同小异。

和鸡肉相比，鱼肉中含有更加丰富的脂肪酸、叶酸、镁锌等物质，有着更丰富的营养价值与口感。不过，若论起最被吃货们喜闻乐见的，还是农村家常菜中的“面炕鱼”。这种鱼，自然是味道极鲜的小河鱼。你瞧呀，凉风习习吹拂之中，河边亭台上舒舒服服地坐定，一边抿嘴细细品尝着头茬的毛尖茶，一边眼瞅着饭店的小伙计手脚麻利地端出一盆现抓的活鱼，嚓嚓嚓刮掉鱼鳞、去除内脏，洗净撒盐、胡椒粉、料酒腌制片刻，沥干水分裹上面粉，干柴烈火，地灶大锅炕煎。刺刺啦啦如蝉鸣叫，沸沸扬扬香云绕梁……嘿，好美的一幅烟火红尘风俗画啊。

不大工夫，一锅双面焦酥、胖瘦不一的面炕鱼上桌，接着是一盆牛奶白色的酸菜鱼汤。最家常的配菜，是一大盆绿辣椒炆锅的炒豆豉，一大盆红辣椒炆锅的青番茄，外加一摞子此面金黄彼面雪白的锅巴。当然人多时，肉、大香肠、石凉粉等都是这里响当当的招牌菜。

身心无恙，快乐是天。人生无论长短，都是一场边走边悟的过程，走过了，悟出了，记下了，才有了价值；说到美食，则是一种边走边赏的愉悦，尝过了，赏过了，记下了，便成了文化。

很多时候，人们去一个地方，是不经意间抵达的。然而，往往就在这不经意间，却使你获得一种全新的生命体验。老君山，因东周守藏室史李耳辞官、西出函谷关归隐此山而得名。它是国家级自然保护区、世界地质公园。老君山是八百里伏牛山的主峰，海拔2200米，山势雄伟，群峰竞秀，峰林洞涧，千姿百态，可谓“天连五岳各雄奇，地接九州巍伏牛”。

在炎炎夏日里，追寻着一座山的内涵，隔着深邃的时光，我来到老君山。一是为了避暑，二是在精神的维度里，想近距离感悟一座山新时期的文化气象。傍晚，我们相聚在老君山下，欣赏了夜色将近时的那种山城独特的景致和风貌。远处的山，近处的村落，隔着几条街道的城市繁华……走出家门散步纳凉的人三三两两，给人感觉别有一番诗意。我惊叹于这样的美，它有别于你内心那种对于美的概念，它是太行山城特有的一幅水墨画。晚饭后，我们在街上漫步，阵阵凉风吹拂，没有了夏日的燥热。回到宾馆，一丝丝山风吹进屋内，凉爽宜人，听着窗外风吹树叶沙沙作响，好像是大自然为我们送来的清新悦耳的催眠曲。窗外，一弯明月挂在天上，如水的银光洒



锦绣嵩岳(国画) 沈绍昌

早晨，我和先生从公园散步回来，路过一条小巷。周末小巷比往常安静，很多店铺还没有开门。在一家小店门口，先生停下来，示意我看向一个角落。那里摆着几个大花盆，种着蔬菜，也有几株凤仙花。凤仙花根茎粗壮，花繁叶茂。它们生长在朝南的路边，向经过的行人注目礼。我顿时想起故乡的凤仙花。

凤仙花又叫指甲草，在故乡是一种很常见的花。因为其花瓣可用来染红指甲，很得女孩子喜爱，过去几乎家家户户都种。花瓣颜色有粉色、大红色、紫色等，一簇簇开得鲜艳夺目。在荒废的老宅，偶然也能看到几株开得茂盛的凤仙花。无须精心侍弄，阳光、雨水，足以让它茁壮生长。

儿时的夏夜，村里的人在村口谈天说地，天上繁星点点。小娟，一个已经用凤仙花包了红指甲的女孩子，给我带来了凤仙花花瓣和明矾。把凤仙花合着明矾捣碎后，放到指甲上，用构树叶包好，再用细线缠住。等待一晚，到第二天打开，指甲就会变红了。我小时候睡觉不老实，却因为那晚包红指甲而忍着不动，心里很兴奋，期待着第二天的奇迹。早上，轻轻解开细

漫步老君山

赵克红

落一地；不知什么鸟儿在一阵接一阵低吟浅唱……我很快便进入梦乡。当然这是我少有的酣睡，做的梦是轻快的，是甜美的，仿佛又回到了小时候。

翌日，在鸟儿的声声鸣叫中醒来，天已大亮。夏季的老君山，满眼郁郁葱葱，感觉十分凉爽。坐在缆车里，蓦然发现，索道的下方是一个天然大峡谷，缆车好像小型飞机一样迎山而上，无论仰视还是俯瞰，树林茂密，云飘雾绕，让人不得不赞叹大自然的神奇。

此情此景，我会时不时产生一种幻觉，这里的云雾比庐山的烟雨更壮观，比黄山的云海更善变。这里的云海动中有静，静中又有千变万化，这不正是老子“致虚守静”的境界吗？也许因为老子的缘故，我喜欢上了这个地方，仿佛与老君山的缘分在冥冥中早已注定了似的。

下了中灵索道，沿着盘山公路行走约一里路，便来到了颇具气势的中天门；再由中天门拾级而上，就看见了清玄寺；继续往上走，终于到达“幽洞天”。山风呼呼吹过，一扫夏日的暑热，真是“人间七月正中伏，老君山里已深秋”！这里清幽雅致，自然界的造化给人类的生活平添了许多亮丽的色彩。

我被这里的风景吸引，真想在这里多待一会儿，导游却说，更好的美景

还在后面呢！我只得乘观光索道来到山顶。那些高高低低的山峰，好像站在苍山云海之间。遥望着栾川县城，那高高低低鳞次栉比的楼房，错落有致地偎依在老君山下，守护着这片美丽富饶的土地。

踏上悬空栈道，则是另一番感觉。眼前悬崖峭壁，脚下云雾腾腾，群峰竞秀。慢慢向前挪动步子，竟由想起李白《蜀道难》里的诗句：“危楼高百尺，手可摘星辰。不敢高声语，恐惊天上人。”

老君山苍松劲节，鸟语百啭；山风松涛，不绝于耳。云的变幻、林的多姿、水的清澈、山的险峻，宛如一部立体的交响诗篇。当你走进老君山，仔细去看，认真去听，努力去品味时，你会感觉到大自然跳动的脉搏、巍巍群山连绵起伏的呼吸。你会感受到，这里阴阳互补、刚柔相济、动静相间、万物和谐，充满了无限生机和活力，给人无尽的遐想。

漫步老君山，仿佛置身于天然画廊。举目四望，山的激情、水的迤邐，看不完的诗情画意。置身于此，身心舒适而愉悦，精神旷然而豁达，心中忘却了凡尘的困扰。目光所及，那一山一石，一草一木，仿佛都有了灵性。它们有一种无法言说的引力，将你融入

山的怀抱，进而成为大自然的一部分，山水间自然辩证法的对立统一，让所有爱恨与幽怨都化解在青山绿水之间，让所有的烦躁和不安都消融在大自然的纯真之中。

山水之妙，在乎个人的感受，这里，重峦叠嶂中是数不尽的风云岁月，云起云落间陶冶着人的心灵。那山的优雅，古庙的凝重，让老君山更具有仙风道骨，更体现出道家自然的深邃。

沿着栈道继续前行，终于到达伏牛山主峰。“会当凌绝顶，一览众山小”。站在这里，顿觉激情澎湃，神情飞扬。世界的博大，宇宙无限，让人瞬间体味到得失的细微，融入的虚无，许多解不开的心绪豁然化解，荡然无存。仰视俯察，远眺近观，快意非常。山因高大而厚重，因文化而流传。老君山，自然造化的美景，它所体现的正是人类几千年来，对灵山秀水情有独钟的原因所在吧！

老君山，它有古老的精神面貌，又有时代的荣光。它是一座富民的山，为栾川山城带来新的生活天空，它又是栾川人民精心呵护的山，就像呵护着我们深爱的人，如此亘古，如此深情绵绵。



河南老乡(国画) 王银生

诗路放歌

夏天的记忆

尚远

春 像盛开过的牡丹
随着落花而去
淡出人们的视野
在T形台上走远

夏 如水中少女般的莲
穿着绿色伞裙
坐着一叶绿舟
撑起一杆风帆
来到你的面前

夏天是阳光的
星球般的太阳
似热情的笑脸
炙烤得大地发烫
带来热浪热浪
肆无忌惮

树上的蝉
虽五音不全
却拼命歌唱着
报告着夏季的进展
诉说着生命的短暂
赞美着风光的无限

田中的蛙
欢乐地鼓叫着
蛙声里含着稻花的芬芳
和丰收的香甜 并告诉你
水中才是避暑的乐园

骤雨就像青年人的脾气
说来就来 说下就下
来不及撑伞
来不及躲雨

凉风 夏天的奢侈品
总是在雨后
伴着彩虹到来
吹走炙热的焦虑
带来舒心的笑颜

夏天过去了
但那份炽热
还留在心间
即使在寒冷的冬季
想想仍会觉得温暖

荐书架

《山海经图录》：让古典文化活在当代

邝肖

《山海经》是一部旷世奇书，书中包含了大量中国古代神话的源头与母题，例如精卫填海、夸父逐日、大禹治水、黄帝战蚩尤、刑天舞干戚等。这些上古的神话传说代代相传，将独属于中国人的精神特质融入了一代又一代炎黄子孙的心中，成为我们重要的文化认同。《山海经》也是一部上古的多学科综合性书籍，书中既从地理学的角度记载了上古时期的山川风物、诸国方位，又从生物学的角度记述了各地的珍奇异兽、奇花异草。

《山海经》成书年代较远，且后人多有增删，以此为蓝本进行创作的绘画作品众多，但多有散佚，现存均为

明清时期的补画作品。《山海经图录》一书，则以“传统的技法，现代的眼光，扎实的考据”重新审视了这部瑰丽的上古神话画卷。它以180余幅收图规模收录了《山海经》中一系列重要的动物、人物形象，并依从原书分卷体例，按照山经—海外经—海内经—大荒经—海内经的顺序依次收图，均为此前未发表作品，编为上、下两册。这一次《山海经图录》的出版，吸收了此前“神话中国：封神·西游”的成功经验，将上古神话也引入了神话中国的体系中，逐渐形成了一个更为完整的、属于中国的神话全图，致力于阅读中国神话，“讲好中国故事”。

不仅茎干挺拔，叶片舒展，花骨朵也噌噌地往外冒。那鲜艳又娇嫩的花骨朵含苞待放，让我又一次嗅到了故乡的气息。

“细看金凤小花丛，费尽司花染作工。”从古代起，女性就用它来染指甲。自古以来，它也是文人墨客吟咏的对象。小小的凤仙花，花朵可染指甲，茎不仅可做腌菜，甚至能入药治病。

偶然看到一段文字：凤仙花的茎又叫凤仙透骨草，可治风湿痹痛。很多女性朋友有关节冷痛的毛病，夏天喜欢待在空调房里，一年四季穿裙子，月子期间着凉水等，这些都会导致风寒入体，引发关节疾病。只需到药房抓上一味凤仙透骨草，每次泡脚的时候，放一点儿进去，再用毛巾蘸热敷痛处。别着方子简单，但是效专力猛。透骨草的作用就像它的名字一样，能穿透骨节，把潜藏的风寒湿邪赶出去，是治疗风湿痹痛的良药。

先生比我有耐心得多，看到凤仙花最初蔫蔫的模样，我差点儿就干脆拔掉它了。我们对待一棵植物的成长，需要耐心，需要用心呵护。也感谢外表孱弱的凤仙花，让我目睹了生命的韧性，领略了生命的奥秘。

人与自然

凤仙花

宋静

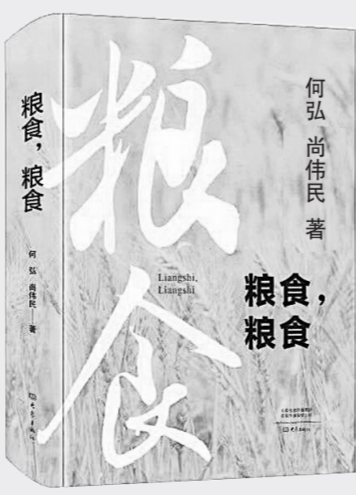
线，露出红红的指甲，连手也仿佛变得金贵了。

小学时离开故乡搬到镇上。听说一位同学家里有了凤仙花，就跑去看看。到了她家一看，几乎整个院子都是花草，也有我期盼的凤仙花。作为交换，我送了她一本故事绘本，她送了我一棵开得正盛的凤仙花。我赶紧把它带回家，在茂盛的梧桐树下给它安了家。

工作后住在城市，家里阳台上种着玫瑰、月季以及其他绿植。而充满乡土气息的凤仙花，压根儿就忘记了它的存在，城里也难寻它的踪影。也许它就适合生长在乡村院子里，在一个不起眼的角落，默默开花，默默凋谢，从不彰显它的存在。也许无人欣赏的美，它只愿开花结果，果实落在地上，来年又长出几株凤仙花。

一次，我和先生到花卉市场买

连载



原阳县师范的学生可以通过考试入学。尚本礼老师把这个令人振奋的消息写信告诉了王臣起等少数几个同学。更多的同学他无法通知到。在那个靠写信、口传联系的年代，这个可以改变人生命运的机会，很多人因为未能得到消息而错过，遗憾终生。

1962年9月，尚本礼如愿进入

濮阳师范。因为濮阳师范当年未设三年级，他不得不插班到二年级。这样，本来一年之后即可毕业的他只能多上一年。王臣起也顺利考入濮阳师范，后来与尚本礼老师一样在滑县从事教育工作一辈子。

在濮阳师范上学的两年，虽然粮食定量不够吃，但那期间允许个人买少量的粮食。尚本礼老师的父亲有一份不菲的工资，为他买些小米贴补进去，基本可以吃饱了。

红薯当家时代

尚本礼老师的记忆中，20世纪六七十年代拿着根本去万古公社粮管所买面的情景尤其深刻：在粮管所的开票室，一个干瘦的中年男人坐在一把粗笨的木椅上，双肘伏在宽大的三斗桌上，眼皮也不抬，漫不经心地接过尚本礼老师的根本，慢条斯理地以低沉的声音说道：“学学主席语录吧。”

尚本礼老师点点头答应：“嗯。”干瘦男人说：“毛主席说，红薯很好吃，我很爱吃。”尚本礼老师说：“毛主席说，红薯很好吃，我很爱吃。”干瘦男人接着说：“那就配点红薯干吧。”尚本礼老师再次点点头，说：“嗯。”

尚本礼老师知道，这只是一个程序，无论他愿意不愿意，红薯干都得配，这是规定。每月29斤的粮食定量，七成白面，二成玉米，一成红薯干。最初配红薯干的时候，也有人跟开票员纠缠，但说啥都没用，谁也不敢打破规定。

干瘦男人开始边打算盘边在单据上写字，嘴里还自言自语道：“白面二十斤零三两，一毛八一斤，三块六毛五；玉米五斤八两，八分一斤，四毛六；红薯二斤九两，三分一斤，九分。一共是四块二。”

尚本礼老师马上把钱递过去，干瘦男人撕下一张单据，与根本一起推给尚本礼老师。尚本礼老师小心翼翼地拿起根本与单据，出了开票室，推上自行车，去仓库领粮。

在尚本礼老师的印象中，粗粮配红薯干的时间大概有四五年。大家都不喜欢吃红薯干，因为难吃，也不缺。

尚本礼老师最初听到毛主席语录“红薯很好吃，我很爱吃”，正是“红薯饭，红薯馍，离了红薯不能活”的时代。他当然不会认为毛主席说得不对，不过尚老师觉得粮管所那个干瘦男人把毛主席这句话与配红薯干关联在一起，实在有点牵强：他

这么一来，让人觉得好像是毛主席发话让配红薯干的，而实际是粗粮中其他粮食供应不足，红薯干多，毛主席说没说这句话，都会照样配的。

毛主席说那句话的时间，是1958年6月14日。这一天，毛主席在中南海丰泽园家中，接见了河南省封丘县应举农业社社长崔希彦。他们谈到红薯的种植和产量时，毛主席对崔希彦说：“红薯很好吃，我很爱吃。”

此事很快被《长江日报》等新闻媒体予以报道。一时间，毛主席爱吃红薯的消息传遍了大江南北。在1962年至1976年给毛主席做厨师的于存先生曾公开说过：毛主席经常吃红薯，吃烤红薯，把红薯掺在米饭里吃。

尚本礼老师现在依然喜欢吃红薯，但他从来不喜欢红薯干和红薯干饭。从口感和属性上，红薯与红薯干好像就不是一个物种。根据尚本礼老师多年的体会，吃红薯确实对肠胃有好处。他肠胃不好，稍有不慎即会发生腹痛、腹泻等问题。后来他发现，天天吃点煮红薯，肚子就不闹了。这也是他多年来一直保持吃红薯习惯的原因。