

我的故乡湖北省建始县地处鄂西山区,这里春绿、夏凉、秋黄、冬雪,四时有景。

生活在山区的乡亲,由于村庄平地极少,只好利用房前屋后及自家窗台、屋顶的空间,用竹篾竹箩竹筐等挂晒农作物。秋季,玉米、红薯、辣椒、南瓜陆续收获,田地里的斑斓渐渐隐去,而另一道风景则在故乡和煦的秋风中展现,谷场上、门前空地、农家屋顶,各种果实你方晒罢我登场,故乡人称之为晒秋。晒秋,贯穿着我的童年与少年。

秋收后,母亲都会拿蔬菜、瓜果、粮食出去晾晒,晒秋是个辛苦活,如遇天气突变刮风下雨,还要及时抢收。晒得最多的莫过于红

生活百味



余平

薯,母亲挑出细长的红薯切成成长条,挂在细绳上晒;个头大且圆圆滚滚的红薯便切成片,撒到箩筐里一片片铺开晒。经过晒秋的红薯条放锅里蒸一下,嚼起来特别有劲道,散发着微甜的红薯香。小时候,上学之前我都会抓上一把路上吃,有滋有味。

我们用板车把地里收好的玉米拉回到大院,不出几日院里玉米堆成了一座

小山。晒玉米需全家出动,母亲指挥大家将玉米均匀地铺开,每隔一小时给玉米翻一次身,让其充分沐浴在阳光下。天无尽的蔚蓝,这是晒秋的好天气。下午要赶在太阳落山前把玉米收进仓里,母亲说秋夜雨露大,玉米容易回潮。第二天,母亲又指挥我们从仓里搬出玉米继续晒,几天之后晒干的玉米会发出清脆的响声。

秋季,行走在村中,晒

秋的画面不时映入眼帘,箩筐里晒有红薯片、萝卜干,院场地上的是玉米,吊在绳上的是干辣椒和柿子饼,靠在墙角的是南瓜,整整齐齐地堆放,任由阳光消磨掉它们的水分。

年年秋风起,浓浓乡情伴随着我。而今离开故乡多年,晒秋与我的生活也渐行渐远。前几日忽然收到母亲寄来的红薯干,我仍然像儿时那样抓一把就往嘴里塞,这是故乡阳光的味道,有母亲的丝丝柔情。品尝之后我竟泪流满面。

身在异乡,每每想起故乡那片土地,心中泛起片片涟漪,那是我最温暖的港湾,晒秋的风景永远定格在我心中。

中药故事

经过炎热的夏天,人的身体消耗大,体内的营养物质相对缺乏,故有体重减轻、倦怠乏力、食欲不振等体虚症状,此时调养一下身体是很有必要的。根据中医“虚则补之”的原则,初秋进补对恢复体力、提高抗病能力有积极作用。秋季进补的食物很多,这里介绍的是中药黄精。

传说,在安徽省青阳县九华山上有一座万年寺,寺内有一具已有三百六十多年历史的无瑕和尚“木乃伊”。这位和尚祖籍河北省宛平县,自幼出家五台山。明万历年间云游天下,二十多岁来到九华山。他见此山林茂谷幽,风景绮丽,就在东岩上搭草棚为寺,苦心修行,每日刺破手指写血经。山上没粮,就挖掘山林下的黄精等“草根”为食,直至126时无疾而终。据今人分析,无瑕和尚所以能活到126岁高龄,除与山上清新空气、幽静环境、有益的饮食和适量活动有关以外,经常食用黄精也是重要的因素。

黄精,别名鸡头黄精、鸡头根等,是百合科植物囊丝黄精的根茎。一般用作补中益气、安五脏、益脾胃、润心肺、强筋骨的滋补药,并有久服轻身、延年益寿的说法。西晋人张华在其《博物志》中记载:“黄帝问天老曰:天地所生,有食之令人不死者乎?天老曰:太阳之草名黄精,食之可以长生。”《本草纲目》:“黄精补诸虚,填精髓,平补气血而润。”《神仙芝草经》说黄精有“宽中益气,使五脏调和,肌肉充盛,骨髓坚强,其力倍增,多年不老,颜鲜明,发白更黑,齿落更生”的功能。

现代药理研究发现,黄精根茎中含有黄精多糖、黄精低聚糖、烟酸、醌类、粘液质、氨基酸和锌、铜、铁等多种人体必需的微量元素。据测定,每千克黄精含蛋白质70.2克,脂肪6.5克,淀粉25.1克,以及天门冬氨酸、高丝氨酸、毛地黄糖甙等,具有良好的补中益气作用。黄精醇提取物可增强心脏收缩力、增加冠状动脉血流量,改善血液流变学参数和动脉粥样硬化病灶。具有降血压、抑制高血糖以及防治动脉粥样硬化、脂肪肝浸润等药理作用;还具有明显的抗菌和抗病作用,可以提高人体免疫力,增加体内超氧化物歧化酶的活性,延缓机体衰老。黄精性味平和,身体虚弱的人较易接受,适用于脾胃虚弱、体倦乏力、精神疲倦、肺燥干咳、糖尿病等患者服用。

秋补佳品话黄精

农训学

印象美食

西红柿酱暖秋冬

白英

“脸圆像苹果,酸甜营养多。既可做菜吃,又可当水果。”这则谜语说的是西红柿。二十世纪七八十年代,一家人围坐在一起,热火朝天地做西红柿酱,场面好不热闹。当年那凝结着家人汗水和心血的西红柿酱,是我们心中挥之不去的时代记忆。

那个年代,物质匮乏,寒冬漫漫,北方人家的餐桌上都是“老三样”,清一色的白菜、土豆、萝卜。每到秋初,西红柿大量上市之时,家家户户都要赶制西红柿酱,要存放放到冬天,然后炒成浇头拌面条,筷子轻轻一搅,端上餐桌,全家老小吃得那叫一个香。

现如今,食材丰富,四季都能吃到新鲜的蔬菜,不再受时令和地域的限制,然而,人们对口味、营养要求却越来越高。反季种植的西红柿营养与口味,难比应季自然光照生长的西红柿,人们又开始想念传统手工现做的西红柿酱。

村里的妇女们正在用传统方法制作西红柿酱,院子里成堆的西红柿又红又圆,光亮诱人,这是产自太行山脚下红土地种植自然成熟的西红柿,日照充足,山泉水灌溉,个大多汁、口味绵甜。

制作西红柿酱的过程,虽然繁琐但很有趣。先要把瓶子洗干净,放进大锅里用开水蒸煮消毒,西红柿精选熟透且果实饱满的,不能坏点、压痕,洗净后要放进热水锅里焯,片刻捞出,此时西红柿的表皮裂开,顺势去蒂去皮,就露出了沙红的果肉。把西红柿置盆内捣碎,之后是装瓶,八分满为宜,以防蒸煮时汁液溢出。

蒸制妥当,上百瓶西红柿酱摆在一起,红彤彤一片,真是壮观。红艳艳的西红柿酱,丰富了冬季色彩单调的餐桌,我童年的冬天常能吃到夏秋的味道,这是一件令人惬意的事。



西红柿酱红亮诱人 白英/摄



儿童画《百折不挠》

韦子茜/作

民间传说

罗汉果的传说

很久以前,西南边陲有一个古老的瑶寨,寨中有一位姓罗的樵夫,他的母亲患了咳嗽,久治不愈。

有一天,樵夫在上山砍柴时,不小心被马蜂蜇中手臂,疼痛不已,不时便红肿起来。由于身边没药,便顺手摘了些野果挤汁涂在患处,没过多久,肿痛竟然缓解了。回家时樵夫带了些果子给母亲吃,不久,她因风寒而引起的咳

喘病竟然好多了。

母子便非常高兴,到处传颂这种果子的奇效,真还治好不少病人。有一次,恰巧一个周游列国、自称“汉郎中”的医生路过此地,听了野果治病的事,便登门拜访樵夫,研究、试用后发现野果有消炎止痛、清热解毒、止咳利咽的功效。因樵夫姓罗,郎中名汉,人们为了纪念他俩的功绩,便给野果起名“罗汉果”。(吴明辑)

旅游天地

芦笛岩——大自然艺术之宫

陈日益

桂林山水甲天下,日前身临其境,深有所感。特别是深邃虚幻、光怪陆离的芦笛岩(洞),更令我难以忘怀。

芦笛岩素有“大自然的艺术之宫”的美誉,离桂林市区约7000米,位于怪石嶙峋、巍峨伟岸的光明山之中,入口处在半山腰,因洞口过去长满可制成笛子的芦荻草而得名。岩洞内最高处18米,最宽处93米。在500米长的梦幻游程中,分为“石幔层林”“天柱云山”“水晶宫”以及“曲径画廊”四个洞天,大自然的鬼斧神工,令人叹为观止、流连忘返。

四个洞天中共有20处各具特色的胜景,如山岩峻峭突兀、晨阳光芒四射的

“狮岭朝霞”,使人心旷神怡、浮想联翩;古树繁茂、藤绕苍岩的“原始森林”,幽深莫测,令人感叹神往。又如“远望山城”迷人夜景,幢幢高层楼宇拔地而起,鳞次栉比,雄伟壮观,仿佛又一座新兴的现代化大都市正在中华大地崛起;“盘龙宝塔”似一位楚楚动人的妙龄少女,亭亭玉立于岩石之巅,是和平、美好与幸福的象征。

再如,在装饰灯恰到好处照耀下,“钻石山”金光闪闪(因方解石微粒反光所

致),色彩斑斓,令人眼花缭乱,赞不绝口;气势磅礴、银光闪烁、一泻而下的“高峡飞瀑”,它发出的高亢轰鸣声(配音),仿佛正弹奏着一首韵味强劲的进行曲,吟唱着一首勇往直前的不老歌谣,令人振奋。

此外,仰望顶壁,随处可见高垂着而丰满迷人的石乳,好似伟大的母亲无私地哺育一代代的“祖国花朵”;俯首看地,那无声无息、破土而出的棵棵石笋,仿佛战无不胜的英勇将士,日夜坚守

在祖国万里边疆。还有那千姿百态、形状各异、颜色不同、形态逼真的石幔、石柱、石花、石柱,以及敲击时能发出清越声音的石琴、石鼓、石钟等,把洞府装扮得更加富丽堂皇,别具一番气息。著名文学家邓拓曾这样描写芦笛岩:“整个洞府像全部是用宝石、珠翠、珊瑚、象牙、绸缎和脂粉堆积起来”,从而构成了一个万般奇景、阆苑仙宫一样的神话世界。

芦笛岩,令人陶醉、留恋、思慕、难忘的好去处。

篆刻

作者 孙连杰

仁者寿

