

# 二龙羊骨汤

吴传银

一个相对偏僻的民族小镇居然用一份再普通不过的全羊骨头汤持续百年地吸引着四面八方的饕餮之客前来品尝,这足以印证此汤味道之美,魅力之大了。在过往一百多年的时光漫漫中,这份全羊骨汤倾注着一个回民家庭几代人的勤劳与心血,坎坎坷坷,历久弥新,延绵不绝。

说来话长,那可是大清光绪年间的事了。距定城南六十里地的王回岗(二龙回族乡的旧称),有个叫王传海的回民子弟,因其家世代久居集市,乡下没有什么田地,平常只能靠在自家门前狭窄的街道上摆摊设点以卖小吃的方式度日谋生。这王传海生性机灵,手脚麻利,身上虽然没有什么过人的技能,但清真卤食做得确是一绝,在边方四周非常叫响。这王回岗是个回民聚居区,自始祖“黑马将军”王英奉明太祖朱元璋之命前来剿灭蓝玉家族后便镇守此地距此已四百余载,昔日的蓝府城因王姓回民渐多也名正言顺地易名为王回岗。经几百年的繁衍生息,归附收容,回民一族在此早已蔚为大观。其独特的民族风情、礼仪习俗不断彰显,自然而然地形成了与当地汉人不同的具有民族特色的饮食文化。回民肉食类的食物以牛、羊、鸡、鹅、鸭为主。与汉人相较,因为食物渠道相对狭窄,所以他们制作食品就显得更加专注与精致了。作为回民出身的王传海更是如此,经他精心卤制出来的牛肉,老鹅、咸鸭,香味浓郁,油而不腻,瘦而不柴,非常适合当地人的口味,由此吸引四里八乡众多的回汉民前来采购与品尝。一时间,王传海家宾客满座,生意兴隆。这种阵势摆在街边小摊上既不雅观,也满足不了现实生意上的需要。于是王传海便谋求更大的发展,他准备在集镇上开一家饭店。开饭店与摆小食摊不同,它必须要有自己拿出手的招牌菜,光靠以前那些单一的鹅、鸭之类的卤味肯定不行,必须拓展思路,增加菜品,才能招徕更多的客人。经过深思熟虑,他把目光集中在产本乡的山羊身上。历史上家乡这儿大量产羊,羊肉大家都在烧,烧法几近穷尽,做来做去也弄不出什么吸引人眼球的新花样,只能另辟蹊径。思来想去还是要从羊身上出路数,既然纯羊肉不行,那就从全羊骨入手。单纯的羊骨本身没有多少油水,而且膻味较大,那就再加上羊头、羊尾……弄它个全羊炖,不仅名号响亮,而且味道鲜美,价格上还能达到相应的便宜。主意一定,经过认真研究、亲身实践,在用什么火候、加

什么调料、使什么器具、熬多长时间上很下功夫,他和他的家人不知经过多少次的研习与熬制,也不知经过多少次反复与失败,终于有一天,汤汁乳白、肥而不腻、鲜而不腥的“地方名吃”全羊骨头汤在全家人的满心期盼中应运而生。就这样,日月穿梭,年复一年,直到王回岗在抗战期间更名为二龙这个名称时,人们自然而然地在它前面冠以地名,于是,二龙全羊骨头汤的名号不胫而走,在不长的时间内,靠着其独特的美味逐渐享誉四方了。

其实制作真正的二龙全羊骨头汤并没有什么极其深奥的理论与花里胡哨的技法,它是一种食物本真的体现:是优良原材料和优质水源相互组合,经农家柴火灶烟熏火燎、细煨慢炖共同作用的结果;是“慢工出细活”这句话最真实的写照。二龙地处定远与肥东两县交界处,一条大河(池河)由南而北穿境而过,这里环境清洁、水草丰美,非常适宜山羊的饲养,再加上居住于此的回民特殊的民族饮食习惯,他们更加地爱羊、敬羊、护羊,羊便成为在这方水土上被饲养家畜类的主角。池河水清冽甘甜、水体优质、富含多种有利于人体健康的矿物质、微量元素,用这么好的水熬制此地出产的优质羊骨,其成品汤汁想让它不鲜美都非人力能为,因而,好水、好羊骨注定赋予二龙全羊骨头汤无比鲜美的自然禀性。

选取二龙本地出产的羯羊(去势的公羊)整副骨架,(羊龄一般在1至2年之间的,此时,这类羊业已完全成熟,其骨,质地坚硬,骨髓饱满,利于炖制、不易破碎;其肉,肥瘦相间,柔韧可口,不老不嫩,腥膻味淡。)将其洗净剁节。把收拾好的羊头用刀从中劈开,清水浸泡,去除血水,拿来早已拾掇干净羊的全部蹄爪、耳朵、尾巴之类的,一起放入柴火灶上的大铁锅内,注水浸没,加上农家日常做菜用的料酒、白醋、姜片、花椒、枸杞一类的佐料,架上干柴,大火烧煮。待沸时,拉开锅盖,用长把铁勺撇去表层的浮沫,再投入王家四代人精心研制,秘不可宣的料袋,敞开锅盖用大火尽情烧上它十来分钟,其主要目的是为了将羊的腥膻味尽量地蒸发掉。然后盖上锅盖,旺火烧上两个小时,再转入小火慢炖90分钟(其间加入红枣),此时,全羊骨头汤的整个炖制过程才算是基本结束,等到食用时再按照人的口味加上调味用的食盐、蒜沫、香菜与少量的米醋,其汤乳白、其味美

绝,让人叹为观止,胃口大开。这样算来,刨去前期大量时间的准备工作,一份正宗的二龙全羊骨头汤光熬制过程就需要五个多小时,几乎等于大半天,可以毫不夸张地说:二龙羊骨汤是在悠长的时间内用心用情熬制出来的一份人间绝味。

所谓的“一招鲜,吃遍天”。自从王传海苦心孤诣研制出这独特的全羊骨头汤后,王家饭店在二龙这块界地上就牢牢地站住了脚、立下了根,其生意日渐兴隆,名声越来越响。发展到最后,只要人们一提到二龙这块土地,自然会想到、说到老王家的全羊骨头汤。

时光转瞬,经过一百多年的延续和传承,二龙全羊骨头汤的制作工艺被完整地交到王家第四代传人王帮柱的手中。他坚守传统,但决不拘泥于旧制旧法。针对现代人的口味与饮食习惯,他对全羊骨头汤的熬制工艺不断地加以改进和创新,以便使其更加发扬光大。为了满足顾客们的需要,他优化环境,扩大门面,创立了二龙民族饭店。对主打菜品全羊骨头汤,在熬制技术上力求精益求精。真是“功夫不负有心人”,经过他30多年的潜心研制,一份有别于旧时那种极注重油水不重视保健的全羊骨头汤悄然现身了。新熬制的全羊骨头汤色奶白、鲜美可口,即便不加任何香料也不腥不膻,属于典型的原汁原味民族清真饮食。它不单好吃,还承担着更多有利于人体健康的科学内涵。据考证其内含丰富的胶原蛋白、氨基酸及微量元素,对于补充人体所需的特殊营养具有十分重要的意义。它尤其适合人们冬季食用,其自带热力,吃了后不仅能温暖身体,还能增加阳气。此外,它还对一般风寒咳嗽、虚寒哮喘、肾亏阳痿、体虚怕冷、腰膝酸软、气血两亏等症状具有良好的助疗效果,非常符合当下人的饮食习惯与膳食标准,因而备受广大食客的热烈追捧。

如今,二龙全羊骨头汤早已名声在外,享誉四方。它与成就它的家乡心心相印、密不可分、连为一体,成为二龙一个幸福美好的代名词,一份热忱邀约的请柬、一张无比靓丽的名片。它正用它美妙的饮食文化力量竭尽全力地宣传二龙、推介二龙,为家乡的经济社会发展作出更大的贡献。

# 谈谈健康观

贾伟

说到健康,人们都很向往,最让人称快的是健康长寿。是的,健康对人们来说实在太重要了,只有健康,人们才会幸福,生命只有一次,且行且珍惜。

过去人们对人体的认识是人体有五脏六腑,有八大系统组成。现在我们要重新认识人体的新三观。第一,人体观,就是人是超级生物体,是人体细胞+微生物细胞,人体基因组+微生物相互作用影响人体健康。第二,营养观,就是饮食要达到人菌双满足。细菌重量只有一到两公斤,但是有一千多种,分有益菌(产酸、产维生素、消炎),有害菌(产毒素、产致痛物、形成炎症),中性菌。第三,疾病观,就是慢性病的根源在肠道菌群,失衡的肠道菌群产生毒素,毒素入血诱发慢性炎症,炎症破坏细胞产生疾病。

人体本来是没有病的,只有极个别生下来孩子有病,有的是遗传,有的是孕期感染造成的,这只是个例,不作讨论。我们讨论的是大多数情况下人是健康的,后来为什么生病,大多数情况下是由生活方式造成的。过去人们认为吃得对,身体就会好,其实我们要有新的营养观,就是吃得对,身体才会好,就是饮食要达到人菌双满足,饮食决定菌群结构功能,好菌喜欢膳食纤维,养人的同时养好菌。

不仅要吃得对,还要运动起来。生命在于运动,没有运动,体内营养就得不到充分吸收,从而影响人体代谢和运送能力。当然,这也少不了情绪价值的加持,没有好心情,就无从谈细胞健康,因此,搞好健康是一个多项工程,人体是世界上最精密的仪器,健康是管理出来的,对人体自身有个准确的认知才是健康管理的前提。每个人都要注重对自己身体的管理,因为健康从来就不是随波逐流,需要科学地管理,健康是管理出来的,一份耕耘一份收获,不搞清楚人体健康规律,就无法真正解决健康问题。现在政府在《中国居民膳食指南(2016)版》的基础上,又出台了《中国居民膳食指南(2022)》准则八条。关注健康的人可以去查阅。

健康是第一财富,百分之八十以上的守不住,健康需要自我管理,百分之九十以上的人不学习不知道不觉悟,没有有效的健康管理。

为了人生幸福,我们要把健康交给自己管理,健康只能靠自己。因为只有自己才真正了解自己的生活方式,才能对症下药。科学饮食意义重大,健康从一点一滴开始,食物多样,合理搭配,吃动平衡,健康体重。科学地管理健康才能收获美满人生。

# 黎明湖的荷

何顺顺

曲阳小城,赶上全国绿化的春风,也欣欣然地化身如碧玉了起来。因孩子去白洋淀赏了荷花,传来照片分享,那荷的汪洋触到了我,不由也心心念念起来。

初秋的傍晚,无意中散步到黎明湖,南北绵延好几里的荷塘惊艳了我。蓬蓬勃勃的荷叶逶迤湖面,朵朵白荷或盛开、含苞、或半敛,在油绿的叶旁,风姿卓然。最是那一擎出水的粉荷,若有若无的开着,润润的粉红为主打,间有晕黄,中为莹莹的幼白,她们肆意地临水而照,是为荷的少女时代吧。盛开的荷则花瓣尽展,瓣瓣硕大,带着雄姿勃发的美;黄蕊其间,相得益彰。漫步其中,荷叶独有的清香萦绕,钓鱼人也发现了此间的妙处吧,举竿凝目,岿然不动。荷塘周边垂柳曳地,施施然,托着西天的落日,美不可言,只觉那小我尽入这无尽的宁静之所……

自觉得此处,隔三差五便来。秋意渐浓,眼见得荷花渐无、莲蓬渐大,荷叶婷婷愈发地高挑起来。一日微雨,又流连其间,荷叶圆圆在水面,大珠小珠弹跳其上,是太湖的珍珠流连于此么?脚下一绊,原来是一叶小荷在挽留我,索性顶于头上,天然的雨伞呢!继续畅游,对岸的六角亭在召唤,踟蹰踟蹰过去,又一番盛景。湖道蜿蜒,满是悦目、茁壮的荷,却也有几处光光的水面,映着两岸的垂柳,似水墨丹青的留白,令人回味不已。

走了两圈,在曲折的荷叶间流连,间或有桂花的香味袭来,天色已渐黑,仍觉意犹未尽。且待再来,可否以此黎明湖的荷媲美一下朱先生笔下的荷塘月色?



# 随笔

林文庆

鬓发斑白,皱纹荡漾。  
偶尔闲暇,回首往事,  
往事如烟不可追。  
感叹我们的人生,  
就这样悄然过半。

现在的你我,也许,  
因为懂得,恣意洒脱;  
因为从容,珍惜快乐。

人生,  
没有永远的晴天,  
也没有永远的雨季,  
我们也许,  
晴天时晒晒太阳,  
雨天时听听雨声。

也许,  
有风有雨的日子,  
才承载了生命的厚重,  
风轻云淡的日子,  
更便于静静的感悟。

回首再回首,  
在既往的日子里,  
我的亲人,  
我的同学,  
我的朋友,  
感恩无论晴雨的路上,  
有你不离不弃的陪伴。

往前看,未来的日子里,  
无论贫穷富贵,  
无论疾病还是饥饿,  
希望我们一直都能相知相伴。  
感谢我的人生路上遇到你,  
你就是我的所有美好的璀璨星空。

# 菊花 (外一首)

郑贤永

纤枝嫩萼倚窗台,  
十月西风花盛开。  
佳期已负重阳酒,  
心事三分需细猜。

秋光

老树含烟雨后晴,  
菊花怯怯鸟嚶嚶。  
门前落叶凭风扫,  
一夜秋光满凤城。



醉秋 董富 绘

# 那时的新农村钢笔

丁尔兵

四十年前,刚上小学四年级的时候,我开始拥有了人生的第一支钢笔。还真切地记得,白金色的笔尖清晰可见“小新农村”几个字。我们都叫它小新农村钢笔。

那时,小学一到三年级只能使用铅笔,便于擦字和更改。四年级开始,写错别字的可能性小了许多以后,才能使用钢笔。钢笔分小新农村和大新农村两种。小学生使用小新农村钢笔,初中生开始使用大新农村钢笔。小新农村笔管较细,笔尖也细,笔尖笔舌都裸露在外,储藏墨水的笔管被深藏在笔套里,笔杆较细适合小手握住。大新农村笔尖同样裸露在外,但比较粗大,整个笔杆更粗,更适合大手握住。我算实时地实现了使用钢笔的自由。

墨水也分为几种,纯蓝、蓝黑和碳素。前两种属普通墨水,后一种属特殊墨水。只有填写重要信息档案等资料才用,或者担任单位领导或会计的人才用。纯蓝墨水写出来的字,颜色较淡,加上那时的纸质吸水性也不好,过了好长时间墨水才能干,但基本掩盖不了纸的原色,像浮在上面。一旦浸水之后,就会模糊一片,看不清是啥字。蓝黑墨水在颜色上,较之纯蓝墨水有很大改善,但仍有缺陷。碳素墨水最好,写出来的字黝黑黝

黑,像是印刻在上面,黑白分明,让人一目了然。而且浸水之后,字还是本色,清晰可见。

纯蓝墨水通常都是小圆玻璃瓶装的,蓝黑和碳素墨水通常都是稍扁平的大玻璃瓶装的。一瓶墨水至少可以用上一年。有时候上学前忘记吸墨水,写字的时候才发现钢笔没有墨水,就会向周围的同学借几滴。没墨水的笔在下面,有墨水的笔在上面,笔尖相对,去掉笔套捏住上面笔的笔管,一滴一滴的墨水就顺流而下。下面的笔就像饥渴的土地,墨水瞬间就流到空空的笔管里。有时候一不留心,墨水被挤的所剩无几的时候,笔尖上会突然出现一个气泡,忽地就炸开了,像极了我们那时的鼻子底下,经常忽闪忽闪出现的气泡。往往是借几滴还几滴,偶尔也大方多还一两滴。借和还都要选择同样的墨水。甚至传说不同的墨水会烂笔管子。现在想来真是好笑。

早期的新农村钢笔都有一个毛病,就是笔管没有金属夹套,吸墨水麻烦。笔管太柔软,要么吸不到,要么吸得太多,很不好把握分寸。而且,特别容易吐水。整个笔帽甚至铅笔盒、书包和口袋都会被染得一塌糊涂。纯蓝墨水随便洗洗就能解决,蓝黑墨水要反复洗几次才行,碳素墨水根本洗不掉。书上、

铅笔盒里、书包角落,甚至衣服上,都留有墨水的印迹。在那个缺衣少穿的年代,衣服上被沾染得斑斑点点,免不了被父母责骂一番。后来改进版的钢笔才在笔管上装一个金属夹,吸起墨水来特别方便,而且能保护笔管不受挤压。再后来,又出现了一种钢笔叫包头钢笔。笔舌和笔尖都被包在笔套里,只露出一点头尖。既不影响写字,又能保护笔尖和笔舌,显得特别端庄秀气。能拥有一支那样的钢笔,一直是我们每个人的向往。

那时还诞生一个行业就是专业或业余修钢笔。一次费用在一两角钱,最多也就是三四角而已,比起新买一只钢笔要划算许多。专业修理的会在学校门口摆一个小摊,更换“炸花”的笔尖、裂开的笔套和易脱落的笔管。业余的通常是在学校周边开店的店主,闲余时间揽活挣点小钱。

笔也是年龄和身份的象征。短小甚至秃头的铅笔,一看就是初入学堂的小学生使用的。小新农村钢笔基本就是四五级的学生使用。大新农村钢笔一定是初中和初中以上的学生使用。那时的衣服,也会在左胸口的口袋留有钢笔的专用插口。拥有一套笔挺的中山装,左胸口袋插一两支钢笔,一般都是高中毕业生、老师和工作人的标配。能配上一只所谓的金笔,那绝对是人中的大家。

如今,各种样式的一次性水笔随处可见,钢笔倒成了稀罕物。微信代替了书信,人们手写字也减量了不少。偶然写的字稍微多点,就会手指关节酸痛,手腕僵硬。写出来的字也不像个字,一点没有汉字的方正圆润,更是缺少了原先的个性和烟火气。