

生活百味

# 霜降时节

■ 苑广阔

我从小在北方长大,后来到了南方上学,留在南方工作、生活,发现很多南方人,从小到大,也许专门在冬天去北方看过雪,但是从来没有见过霜,当然更无从想象二十四节气当中的“霜降”是个什么样子。

在二十四节气当中,过了“寒露”,就是“霜降”,露和霜之间,不仅仅是节气上的相连,还有更为密切的内在关系,古人早已观察到了这一点,“蒹葭苍苍,白露为霜,所谓伊人,在水一方”这样优美动人,被后人引用千年的名句。

露和霜都是从地面升腾出来的水汽,遇到低温环境而形成的自然现象,只不过“露点”在冰点以上,而“霜点”在冰点以下,这一上一下,也就决定了它们一个成了露水,另外一个则成了霜花。露水也好,霜花也罢,节令到了“寒露”和“霜降”,都说明气温开始下降,天气逐渐转冷。

肉眼所见,霜和雪更为相

似,似雪而非雪。它们一个从地上来,一个从天上来,一个更接近地气,低调而内敛,总在深夜悄悄出现,伴随着太阳的升高又悄然退去,难觅行踪;另一个下起来却是纷纷扬扬,漫天飞舞,高调了很多。

在北方老家,每年的霜降时节,庄稼们纷纷“颗粒归仓”,只有那些种得晚的花生,或者是留着明年做种的地瓜,还留在地里。一夜寒霜过去,不管是花生叶还是地瓜叶,都好像被火烧过了一般,从原来的墨绿色统统变成了黑色,而且彻底耷拉了下来。

很多人喜欢用“霜打的茄子”来形容一个人精神上的萎靡不振,不过多数人并没有见过霜打的茄子到底长啥样。被霜打过的茄子,犹如被水煮过一样,蔫头巴脑,样子难看极了。当然了,有些东西,则是经过霜打以后才会得到升华。家乡有一种小柿子,个头不大,霜降前后才开始成熟,经

过霜打的柿子,更加甘甜可口,咬一口让人欲罢不能。

关于霜降,也闹过笑话。村里有个从小跟随父母在城市长大的孩子,回老家的时候偶然见到了一大片被霜打过的地瓜地,黑黝黝一大片,大为惊奇,也不问大人是怎么回事。回城以后把“乡村见闻”告诉自己的老师和同学,这片被霜打过的地瓜地,就成了“红薯地里着火”,闹出一个大笑话,至今仍旧被村民们提起。

霜降是一种节气,“霜冻”却可能成为一种自然灾害。有一年,乡里庄稼收得晚,霜降又来得早,很多庄稼减产减收,给乡亲们带来损失。即便不会造成庄稼收成的减少,被霜打过的红薯叶、花生叶,黑乎乎,软塌塌,似乎一下子被夺走了它们的魂魄,也夺走了它们的营养,喂牛喂羊,连牲畜都嫌弃,只能留着沤肥。

“霜降”以后,每天早晨田野一片霜白,四周静寂无声,偶尔一只不知名的小鸟站在一根裹着白霜的秸秆上,瑟瑟发抖,发出几声“啾啾啾”,充满无助的叫声。这时候的田野,庄稼归隐,农人也归隐,正是土地休养生息的时候。

霜降之后就是立冬,冬天真的来了。

医林医事

铁冬青,如果是在园林市场,人们又叫它万紫千红、白银树及红子儿。万紫千红得名于其叶子深绿色,枝条紫色,果实鲜红色,寓意满堂红,是旺家旺业的好意头树种。白银树得名于其树身长着灰白色的斑,寓意财富。红子儿则得名于其秋后果实累累,红若丹珠,赏心悦目,寓意旺儿女。铁冬青的树皮(二层皮)叫救必应。壮族民间又称为九层皮、白银树皮、熊胆木,壮话名:美内妹。铁冬青生长在海拔400~1100米的温湿肥沃疏林及海边、溪旁或丘陵地带,喜温暖湿润的气候,广西的南宁、龙胜、罗城、大苗山、苍梧、容县、博白、金秀、上思、防城、德保等地都有生长。

壮族人民对铁冬青的认识很早就有。在1975年,广西合浦堂排的一座西汉晚期墓中出土了一件契刻着精致的锯齿纹和菱形锦纹的小铜碗,碗内装满了树叶和果子。树叶呈草绿色,叶脉清晰;果子夹在树叶中,皮、核都保存完好。这些叶、果经广西林业科学研究所鉴定,就是冬青科冬青属的铁冬青。同时,1976年,在广西贵县罗泊湾发掘的一座西汉初期的大墓中,发现一个有盖的小陶碗里也盛有这种铁冬青树叶。1979年,在发掘贵县罗泊湾另一座西汉初期的大墓时,又发现有四个这样的小陶碗,里面都装有铁冬青树叶。从这些考古发现可以

## 壮族人民与铁冬青

■ 李凯凤

看出,将铁冬青树叶放在碗里陪葬,在距今2000多年前的汉代已不是偶然现象。那在当时,用铁冬青陪葬的用意是什么呢?

我们知道,可以入药的植物数不胜数,但是被誉为“药王树”的只有铁冬青和柯子。铁冬青的根皮和树皮都可以入药,即可内服又可外用,属于“全能型”中药材,被誉为“药王奇树”。除了树皮可以入药,铁冬青的叶也可作

药,能清凉解渴和镇痛。在广西和广东地区,夏季常见在街头摆卖的清凉解渴饮料“王老吉”茶,就是用铁冬青的皮、叶加上茅草根和甘草等熬制成。用铁冬青叶煎茶喝,还可治喉痛和风热头痛病。

铁冬青是夏季开花的。合浦堂排汉墓的铁冬青叶里还有果,说明该墓下葬的时间是在当年的夏末秋初,在广西南部正是炎热的季节。当时人们很可能已懂得了铁冬青的药用价值,经常用它来制作清凉解渴的饮料。人死之后,就把它和其他常用物品一样,作为陪葬品埋入坟墓。

此外,壮族民间除作凉茶之外,还常用来治疗货咽妈(咽痛)、痧病、胴尹(胃痛)、渗裆相(烧烫伤)、能啥能累(湿疹)。汉代可能已有用铁冬青叶煎水做茶的习俗,不然不会这样普遍。所以说,壮医药融合在我们的日常生活习俗中,是壮族人民与疾病长期斗争的经验积累和总结。

诗苑

## 霜降

■ 黄延滔

踏着秋凉,霜降便应声而至  
遥望青山远,繁华已褪去  
星星洒染霜花,包裹着晶莹  
落叶伴秋风旅行  
日子开始消瘦,夜长昼短  
感受季节的轮回。万物经霜  
秋的涟漪正一圈圈扩散  
天气渐渐变冷,思念也在发酵  
抛开一切烦忧  
坦然地迎接初冬的来临



策马奔腾

王慧/摄

百草园

孟诜、李时珍的伟大,在于把药物、植物分门别类,道出了人与自然之间相互依存、相互照拂的和谐关系。我去了浙江磐安农家乐,有不少药膳上桌,口舌唇吻之外,长了不少见识。

药膳是功能性食物,可分为食补、食疗两大类。最早的药膳叫“雉羹”,是彭祖为尧帝烹制的。民以食为天,没有一个国度如中国这般,灶台与乡土如此紧密相连,自神农尝百草以来,药食同源,试出的何止是药,还有生长在华夏大地上的种种野菜。

中药是国粹。野菜入口为食,人体为药。“药,治病草。”“菜,草之可食者。”《说文解字》如此解释“药”“菜”与人体生命之关系。“三月三,荠菜赛灵丹。”荠菜清肝明目,中和脾胃,止血降压。产妇把它剁碎挤出汁水,拌和奶水喂养,可去婴儿胃火。越地民俗,春节吃晒干马齿苋,曰“安乐菜”。《本草纲目》说“马齿苋元旦食之,解疫气”。李时珍的说法是有来源的,从唐代开始,马齿苋就赢得五行草和长命菜的大名,孟诜的《食疗本草》说马齿苋功能非

凡,延年益寿,明目;止痢疾,打虫,治腹痛……至于“三月的茵陈四月的蒿,五月六月当柴烧”的艾蒿,越地百姓似乎比马齿苋更为熟稔。

端午节,人们将艾草割来,别在门楣上,防虫辟邪。在端午之前,越地百姓则掐其嫩头,捣碎取汁,调和糯米粉,制成清明饅。摘其嫩叶,焯过炒蛋,山野

倒掉的,家家都会丢几颗鸡蛋进去煮一煮,让一家老小打打牙祭,补补身体。山民到野外耕作,难免跌倒摔伤。吃元胡鸡蛋,身上的伤痛好得特别利索。

诚然,“补”亦有道。找个中医,望、问、闻、切之后,数味中药下锅,熬得稠稠的汤汁,俗称膏方。但“药补”不如“食补”。因药补少不了医生,讲究一人一

块嫩豆腐,高蛋白,低脂肪,还能降血压、降血脂、降胆固醇,“食补”作用了不得。一桌人吃饭,给女士劝菜,常用说辞“豆腐美容”。豆腐菜大受欢迎,在女人这边,是前有“豆腐西施”的榜样,后有豆腐美白的模样,想不心动都难。对男人来说,一看到黄精、枸杞、杜仲的药膳,大多都会眼前一亮,吃

喜于食”的天性。

野猪肚养胃,曾是磐安当家土菜。烹制时,常辅以枸杞或山药或天麻等佐料,文火慢炖,乳白色汤汁能“鲜”掉眉毛。即使红烧,也是嫩而不烂,鲜而不腥。

面对药膳,我始终不敢大快朵颐。我相信大多数食客和我一样,既不了解自己的体质特征,也不清楚里头放了哪些药材,食药配伍是否精准?哪些药膳可以多吃,哪些又该忌口。

“有病治病,无病健体”,只不过食客一厢情愿而已。药膳既然“寓医于食”,就得因证、因人用膳,因时、因地制宜,小儿体质娇嫩,选料不宜大寒大热;老人多肝肾不足,用料不宜温燥。孕妇恐动胎气,不宜用活血滑利之品……凡此种种,皆需专家指导、专门配方。

药膳,是药又不是药。吃与不吃,是一种情感的把握、意愿的坚守。诚如汪曾祺所说,幅员广阔,饮食各具特色,一方水土,一方风味,瓜果蔬菜,山珍海味,酸甜苦辣,都能品尝一点,可丰富人生阅历……

## 药膳,是一种情感的把握

■ 王家人

之味浓烈。艾是“神草”。《尔雅·翼》说:“庶草治病,各有所宜。惟艾可用灸百疾。”“岁或多病,则艾生之,亦天预备以救人尔。”艾叶煮蛋,散寒除湿,温经止血,是古老的民间偏方。磐安温泉山庄有一只药膳叫“元胡鸡蛋”,其灵感源于古老的艾叶煮蛋。

元胡,“磐安五味”之一,活血散瘀,利气止痛。商品元胡,需煮熟晒干。每到收获季节,煮元胡的最后一锅汤水是舍不得

方,至于食补就简单得多。

贴过秋膘,还要冬补。“冬令进补,开春打虎。”再不讲究的人家,也要割上一刀条肉,或买两斤排骨,提一副大肠,洗一洗、剁一剁,起个锅或慢煨或细炖,把冬天煮得直冒营养。稍微讲究些的人家,花头经更多,灶头的汤汤水水皆有菜谱可寻,像当归黄芪炖乌鸡,冰糖银耳煨猪蹄,玉竹沙参老鸭煲……林林总总,花样百出。

起来也特别上口。药膳虽然滋养身体,但由于心理、口感等原因,并不见得人人喜欢。如,知名美食家、电影人蔡澜直言最不爱吃药膳,“因为美味仅存于胆固醇颇高的角落”。这仅是蔡先生个人偏好。

药膳是否美味可口,并非由胆固醇决定。因为药膳以食物为主,辅以少量药材,再经佐料的渗透、调和,变“良药苦口”为“良药可口”,满足人们“厌于药,