



(CFP 图)

宋朝泉州文人林洪留下一卷宋朝饮食史、文学史上重要的著作《山家清供》，它专述宋人山家饮馔，记载近百种清供的制作方法，并旁征博引，谈诗论词，宣扬闽间“山林之味”的清雅之趣。如今，饮食丰富了，日常常甘厚腻之余，偶尔食一食山野林间馈赠的野菜果蔬，既是给自己的肠胃来一次缓冲与清理，也可以从食物间或多或少感受林洪书中山林清供的野澹雅逸之趣。

从最多山的德化、永春
尝起吧。漫步在街

泉州清供

□王邦尧

头，随意走进一家饭店，常见有一道汤：过饥草汤。一看过饥草这个名字，就可以想到先人含辛茹苦、起早贪黑干活以至错过饭点或者食物匮乏乃至“过饥”的生活状况。这种过饥草汤，就是治疗饥饱失常的肠胃不适，有养胃健脾的功效。将筒骨洗净汆水，再加入小肠和一把过饥草，不久，一锅色泽黑亮、草香浓郁的过饥草汤就做好了。尝一口，甜甜的肉香中略带一点草木的清苦，像雨后林间的味道。

若是夏日，就不妨来一道苦菜小肠汤，降火去湿热。苦菜约略是闽南的鱼腥草，有一股爱好者欢喜、厌者欲吐的特殊气味，它性味苦寒，可又如苦瓜一样，是野蔬中的君子，炖汤时收敛着自己的苦，不溢出到汤里，只把自

己的草木香气融入，成为一道清甘略苦的汤水。

同是汤，牛奶根煲汤也不可错过。广东煲汤有五指毛桃，泉州有牛奶根，形状、香气、功效都类似。炖出的汤有牛奶之白，也略带奶香，令人食指大动。

喝过了汤，不妨来点山间小吃。鼠壳龟是一种糯米食品，鼠壳草是春天的馈赠，也可以摘下晒干保存，随吃随取。鼠壳草学名鼠鞠草，也叫鼠曲草。泉州人爱吃这种草加糯米做成的鼠壳龟。龟与闽南语的粿同音，兼之有长寿之意，便用龟来说这种经常出现在嫁娶、做寿等场合的粿。采嫩叶搅烂和糯米同蒸，包以花生芝麻等甜馅，就成了软糯香甜的鼠曲龟，有别于其他的糯米制品，这种粿，有山林的春天气息，是典型的山家清供。

不同的地方有不同的做法。在南安，粿里的馅料多了一种咸口的做法，内馅是萝卜丝与五花肉末，外皮微带点甜，吃起来咸中带甜。在安溪，内馅则换成了当地盛产的笋丁与肉，名称也稍稍有别，叫做“咸笋包”，外层裹着的糯米加鼠鞠草没有放糖，是它本身的味道，有一种天然的清气。清明前若刚好走在安溪街头，可看到家家户户门前摆着青翠的鼠鞠草，一家人忙碌着捣草和面的情景。后人慎终追

食事



远，即便是这样简单的清供，也有着无限悠长的滋味。

说到笋，永春的笋不得不提。永春多竹林，春雷过后，山间竹笋迅速生长，没过几日，就长成硕大的模样了，此时往永春，一路都是在路边卖笋的农人，饭店当然也随时有笋可食。历代文人对笋有偏爱的不在少数，《山家清供》中就记载着一种笋的吃法：“林笋盛时，扫叶就竹边煨熟，其味甚鲜，名曰‘傍林鲜’。”

南安翔云的笋另有一种吃法，叫“酸笋”，笋以清水和少量盐稍加腌制，便有了酸的味道，可以放置经年不坏。泉州喜宴上常出现蹄筋烧酸笋，灵魂之味就在那酸而清新的酸笋。炖老鸭汤的时候放入一把酸笋，那令人提神振奋、垂涎欲滴的酸香味任何屏障都挡不住，一下就能勾起食欲，也容易唤起日暮乡关、炊烟四处的故乡回忆。

可以说的当然还有很多，德化的忘忧草（黄花菜）炖小肠、南安蓬华经霜后的芥菜、南安翔云独有的山韭（岩葱）、安溪“柿柿如意”的柿饼，以及连余光中都惦记的永春芦柑等等，都是泉州的山家清供。若你爱泉州秀美的山，你来时，一定也不要错过这些山间的滋味。



君子尊贤而容众，嘉善而矜不能。



玉兰遇见山茶

□张加荣

春到人间草木知，便觉眼前生意满。

在我生活了十年的小区里，在春意盎然的春光里，玉兰与山茶花竞相绽放了。

玉兰花高踞枝头，洁白如玉，傲然挺立；山茶花低垂花枝，红艳似火，温婉含蓄。两种截然不同的生命姿态，却同样演绎着生命的精彩。

漫步在园林式的小区里，沿途可见盛开的玉兰花，花色洁白，微碧如玉，树上只见花不见叶。每当微风吹过，玉兰花轻轻摇曳，散发出淡淡的清香，让人心旷神怡。它仿佛是春天的信使，传递着芬芳和希望。

除了玉兰花的雅致，还有山茶花的姹紫嫣红。我发现了一个奇异的现象：今年的山茶花比往年开得特别好、特别多，开得“闹热”。小区里的数百棵山茶树，仿佛被春天的魔法唤醒，每一棵树上都挂满了五颜六色的茶花和含苞的花蕊，层层叠叠地簇拥在枝头。它们或红得娇艳，或白得纯净，或粉得娇嫩，或唇红齿白，仿佛是春天的调色盘洒落人间，宛如一幅生动的画卷。

“皎皎玉兰花，不受缁尘垢。”对玉兰古人也是盛赞有加的。明代文震亨在《长物志》中说，玉兰适宜种植在厅堂之前，排列数株，花开时好像玉圃琼林，一片洁白，堪称绝妙胜景。清代张潮在《幽梦影》中称赞，玉兰是花中的伯夷，清高而纯洁。

而清代李渔对玉兰花的花期太短，颇有微词。他在《闲情偶寄》中说：“故值此花一开，便宜急急玩赏，玩得一日是一日，赏得一时是一时。若初开不玩而俟全开，全开不玩而俟盛开，则恐好事未行，而杀风景者至矣。”这是在提醒世人，玉兰花开放时，要抓紧玩赏，否则，将会因错过最好的花期而遗憾。

《闲情偶寄》写道：“花之最不耐开，一开辄尽者，桂与玉兰是也；花之最能持久，愈开愈盛者，山茶、石榴是也。”而现实是：最不耐开的玉兰花与花开最持久的山茶花，偏偏在春天里相遇。玉兰与山茶交相辉映，仿佛是大自然最美的诗篇。我不禁感慨，春天是如此的神奇。它能让万物复苏，能让生命焕发出新的光彩。

玉兰的绽放是一种决绝的美。它不待叶生，先花后叶，在光秃秃的枝头突兀地绽放，仿佛要将全部的生命力在瞬间释放。山茶则选择了另一种生存智慧。它在绿叶的掩映下悄然绽放，花期绵长，从寒冬一直开到春末。

站在这如诗如画、如梦如幻的花园里，我幡然醒悟：玉兰与山茶，用不同的方式诠释着生命的真谛。它们告诉我们：生命的精彩不在于模仿他人，而在于找到属于自己的绽放方式。无论是玉兰式的绚烂，还是山茶式的持久，只要忠于本心，都是对生命最好的礼赞。



适合发呆的季节

●这是春天呢，这是发呆的季节。

——余光中

●春天是没有国籍的，白云是世界的公民。

——北岛

●时在三月，春之魂颤动在风的衣褶里。

——纪伯伦

●我与春天，隔着一朵花，隔着一江水，一双蝴蝶的翅膀！

——余秀华

●春天一到，我也好她也好猫也好，无不如释重负。

——村上春树

●春则觉醒而欢悦，夏则在小憩中聆听蝉的欢鸣，秋则悲悼落叶，冬则雪中寻诗。

——林语堂

父爱如水

□涂国芳

人们喜欢说父爱如山，能够体现父爱深沉稳重。而我的父亲对我们兄弟姐妹既有严厉的面容，又有温润的柔情，换句话讲，父爱是严慈合璧，刚柔并济，我认同作家高尔基“父爱如水”这一比喻。

我记得，大哥13岁时曾尝试吸烟，被父亲用竹枝抽打一顿，但父亲也拼命打工赚钱供他读师范；父亲不准大姐嫁给邻村“阔少”，却允许她嫁给一个住山旮旯的孤儿；父亲能命令我一个晚上背诵30首唐诗，也能笑着邀我下一盘象棋……可见，父爱是一口深池，即使父亲是铁石心肠，在想起儿女前程的时刻，心中也会泛起一腔柔情；父爱如涓涓细流，不求子女有什么回报，只盼望亲手浇灌的小树会茁壮成长……

1960年，我的父母跟村中人一样，饿得皮包骨，全身浮肿，步履蹒跚。那一年春季，我读初二下学期，右膝盖下方长了个大疔疮，又红又肿，疼得叫爹叫娘，老师不得已派两位同学护送我乘车回家。父亲翻看《三十六部铜人》，发现是生了一种叫“牛轭弯”的疔疮，于是按书本记载，让母亲到山坡上找疗草，春碎春烂，用干净的布条为我包扎好。我整天整夜把脚搁在床

框上，又酸又痛，一直以泪洗面……治疗了十多天，疔疮肿大化脓，疼得我死去活来，哭得我泪水滂沱，母亲彻夜难眠，轻轻地拍打着我，父亲大声呵斥我，说我不像男子汉，没出息！

终于消肿后，我扶着床沿悄悄踱步。父亲看到了，马上命令我不得迟延，必须到校上课。母亲劝解他：“孩子到学校，怎样走上去教室？怎样到食堂？谁帮他买药？谁扶他上厕所？”父亲一言不发，只是瞪了她一眼。

次日凌晨，喝了一碗稀粥，父亲就背着我出门。那时，老家到汽车站没有公路，只有“山路十八弯”，下坡爬岭，涉水跨坑，石阶陡峭，平路泥泞，由于饥饿折磨，父亲背着我一步步前行，他汗流浃背，我热泪盈眶，这是一条漫长的求学之路，是一条充满着父爱的路程。

到了一棵大松树下，父亲停下脚步，他说：“走不动了，我们歇一口气。”我只有流泪，是饥饿？是疼痛？是感动？我说不清楚。父爱如水，看着父亲的背影，我的泪水总是往下流淌。

父亲用衣袖擦了擦汗水，长长吁了一口气，又背起我上路了。

他开始为我讲，明代解缙应童子试，

其父让他骑自己脖子上进考场，

骑自己脖子上进考场，

听完这个“以父作马，望子成龙”故事，我又一次落泪。过后，我才明白，父爱如一滴甘露，深藏一枚苦心，又以自身的行动让儿女默默得到滋润。

那条路大约长11公里，父亲背着我紧赶慢赶一个半小时，终于在班车出发前到达车站，父亲才放心地笑了。他蹲下身来，卷起我的裤管，仔细端详我膝盖下的伤，轻轻按了按，问：“还疼吗？等一下自己买票坐车到学校，先告诉老师一声，相信同学会帮你的。”他摸了摸我的头，“不要动不动就哭，要学会靠自己，应付一切困难。”我点了点头，鼻子一酸，想哭又不敢出声。

父亲离开了，我发现他上身湿漉漉的，好像凝结一些白色的汗霜，背部微微弯曲驼起……他走了，我看着他的背影渐渐模糊了。忽然，我记得当年父亲是60岁。与父亲相处，是一种幸福，也是一生中的美好回忆。



(CFP 图)