

初冬最忆大白菜

前些日子突来兴致,想从宋代文学家苏轼的诗歌中探寻流传千年的美食做法。当我读到“白菘类羔豚,冒土出蹇掌”的诗句时,不知“白菘”究竟是哪种食材,竟能和羊羔与熊掌相媲美。

一查资料,我不禁笑了。原来,“白菘”竟然是白菜。一代文豪兼美食家,也爱吃白菜呀!

白菜,是故乡秋冬季最常吃的蔬菜,瓣白如脂,叶绿如玉,素有“百菜之王”之美誉。早年,母亲喜欢种植大白菜,秋天将籽种下,无需过度管理,到了初冬就长成白白胖胖的白菜了。霜冻来袭,即使下起小雪,母亲也不会将白菜收割回家,只会在白菜上面盖一层薄薄的稻草,像是给它们穿

上一件外套。经过霜冻的洗礼,白菜就变得更加甜美可口了,正所谓“冬日白菜甜如笋”。只有等到大雪或大寒了,母亲才将白菜请回屋内或放在院子里窖藏。

白菜的烹饪做法多种多样,可以炒、炖、腌制,还适合跟各种荤菜搭配,无论怎么做都好吃。

妻子是广东人,每次春节陪我回北方老家,并不稀罕腊肉香肠之类,最爱吃的就是炖大白菜。炖好后的白菜,软糯爽甜,带着清香,不像南方没经霜雪的菜,时常带有涩味。

研究表明,白菜具有美容养颜、生津养胃、消脂减肥等功效与作用。白菜含有丰富的粗纤维,具有利肠通便等功效,有利于肠道蠕动,排出积压的

宿便,用来治疗便秘功效显著。白菜中含有丰富的维生素C、叶绿素、胡萝卜素、蛋白质和碳水化合物,可以有效地增强身体的免疫力。另外,白菜还具有养胃生津的功效。白菜真是一道朴实无华的菜啊!

白菜走进寻常百姓家,但也上得了“大场合”。1972年,美国总统尼克松首次访华,在我国进行了为期七天的访问。在国宴上,有一道菜叫“白袍虾仁”,受到尼克松的赞赏。有意思的是,这道菜的原料就是白菜与虾仁。可见,白菜深受世界人民喜爱。

白菜青叶白梗,寓意着人格的“清白高洁”,历史上一度成为文人画家钟爱的创作素材。绘画大师齐白石也不例外,他画过的《白菜冬笋图》《白

菜草菇图》《白菜蚱蜢图》等传世力作,每一棵白菜都充满神韵。除此之外,民间还流传着他“以画换菜”的故事。据说有一天,齐白石先生拿着一幅自己画的白菜图,欲跟街头的小菜贩换一车大白菜,没想到却遭到小贩的拒绝和讥讽:“你这老头,老糊涂了吗?拿着纸上画的假白菜,换我的真白菜,你想得美!我这白菜能吃能卖钱,你那张废纸有何用?”其实小贩不知道,这幅白菜画不知能买多少车新鲜的白菜。

白菜物美价廉、营养丰富,又与“百财”谐音,寓意富贵吉祥,深受人们的喜爱,是每个家庭冬季里必不可少的美味食材。常吃白菜,对人们的身体健康能起到积极作用。

刘强/文

畅销书讯

《念楼书简》九州出版社

作者:钟叔河

钟叔河,1931年生,号念楼,湖南平江人。以编辑为职业,暇时亦事写作,所写作品有《儿童杂诗笺释》《走向世界——中国人考察西方的历史》《从东方到西方》《念楼学短》和几种散文集,结集出版有《钟叔河集》(十卷),所编有《走向世界丛书》《周作人文类编》等。



本书收入钟叔河先生写给他的朋友、作者、读者的书信,可视为一个老编辑的“回忆录”,时间跨度长达60余年。也可看作出版人的业务交流示范集,内容包括与友人谈文论史、与编辑谈出版工作、与青年朋友谈读书与人生……书信可能是所有书写中最真诚、最有温度的历史记录,从中能看出时代与人的讯息。

作者学养深厚,阅历丰富,每封信无论长短,皆言之有物,观点鲜明,闪耀着思想的火花,且保留了大量历史信息。本书融思想性、知识性与趣味性于一炉,这样的诚意温情笔墨,可供出版工作者学习,对读者亦有所启发,还可供文史研究者参考。

本栏目图书由秋林书城推荐

诗歌集萃

初冬如画

段银贵
初阳射九天,
清辉满人间。
步入长园里,
层林更斑斓。

初冬游滹沱河

袁东谦
滹沱吟歌唱进冬,
林疏气爽阔心胸。
苇枯藕硕塔松绿,
霜打草衰麦子青。

水鸟觅食翁垂钓,
票友对戏笑对屏。
冬初阳暖身心健,
骑队川流游兴浓。

放歌鄂尔多斯

孙宝山
鄂尔多斯宝藏多,
黄河百里泛金波。
草原尽铺珍珠缎,
沙漠皆播翡翠罗。
温暖羊绒名声远,
火红煤电利全国。

一游东胜难思返,
香绕纱飞祝酒歌。

咏古中山国

王洪泽
狼烟烽火起苍茫,
剑影刀光辟域疆。
游牧农耕共融汇,
励精图治国运昌。
残砖碎瓦寻旧影,
古老文物故事长。
幸启地宫得异宝,
悠悠千载酒弥香。

咏霜

杨鸿恩
轻洒四野润沃土,
冰清玉洁羽翼装。
三更伴月照行人,
素颜短暂也留光。

雨后晓行

毕建英
雨后溪水绿如蓝,
露珠滋润鲜花艳。
独自如在画中行,
一眼望断数百年。



丰年人乐催花鼓

石峰/作

跟张老师学唱老旦

河北老年大学有一个京剧老旦班,任课教师是河北省京剧艺术研究院的国家一级演员张琪。我跟随张老师学习已近4年,感觉她真是一位好老师。

张老师自幼师从名家,加之她勤学苦练,打下了深厚的艺术功底。演艺生涯中,她曾获得由河南省文联、河南省戏曲家协会主办的“红梅奖戏曲大赛”金奖、河北省戏剧“百花奖”等奖项。她洪亮宽厚的嗓音、纯净饱满的音质、清楚利落的吐字……让人听一次就难以忘怀。学员们都说,跟张老师学习是一种艺术享受。

张老师教学严谨认真,且极有耐心。老旦行腔高昂,常有长拖腔,长拖腔里又有拐弯抑扬的变化,学员们很难把握。但张老师依然要求我们一个拐弯都不能少,要唱对板眼,把握好人物情感。于是她一遍遍地示范,一遍遍地教唱,掰开揉碎,逐字辅导,逐个学员指导纠正,经常累得气喘吁吁,满头是汗。即使这样,在细微处我们还是存在一些问题。张老师不急不躁,甚至有的学员都没耐心了,张老师还是笑呵呵地说:“没关系,再来,练得多了就好了。”跟这样的老师学习,我们都不愁学不会。

张老师还是一个特别热心、不计得失的人。课间休息时,本应活动活动、喝点水,而我们老旦班的常态是,总有学员问问题。于是,张老师解答示范,大家都跟着练习,还没到上课时间,我们又唱了起来,引得别的班学员

经常到我们班围观,对张老师赞叹不已。有的学员说:“这位老师真好,我如果有这嗓子也来学老旦!”

下课了,有的学员还围在张老师周围请教,张老师不厌其烦,一个动作一个动作地辅导,逐字逐句示范带唱,直至学员掌握。因此,延长课时是常事。

课内,张老师是认真热情的好教师;课外,她是开朗热情的好姐妹、好朋友。每当她有演出,都会给大家送票,热情邀请学员观看。我们有机会现场欣赏京剧演出,开阔了眼界,也提升了教学效果。有几个学员经常参加票友组织的演出,她们常在微信上请张老师辅导。

常说学京剧要靠口传心授,确实是这样。我曾经跟着录像录音学过一些选段,自认为唱得不错,可是现在我明显感觉,原来自己把京剧唱成了歌,经张老师指点过后再唱,才有了京剧的味道。

老年朋友们,您若羡慕我们有这样的好老师,欢迎您来和我们做同学。

高鹏/文



立德树人

白素菊/作

关爱老人

孝/敬/父/母

LOVE 老人

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部