



我喜欢在寂静的月夜亮盏小灯，凭桌小坐，品一杯翠色淡茗，听窗外轻风絮语，夜静风清，月色溶溶，一室茶香。这样喝茶平添了许多诗意，在这缕缕茶香中成为“竹林八贤”“江湖散仙”，宛如“闲梦江南梅熟时，夜船吹笛雨潇潇，人语驿边桥”，浓淡相宜的山水画境，醉于其中而不知魏晋！

我不谙茶道，经一位茶师点拨，耳濡目染，潜移默化，方才逐渐喜欢上茶道。

品茶是一种精神的洗礼。茶如人生，百茶百味。龙井闻香、毛尖看色，雨前品味……品茶需慢功，如太极八卦，宜心静神宁，宠辱不惊，沉稳怡然。纳百川惊涛骇浪于一泓静水，聚千重狂风骤雨于一尊禅相。只要胸中有日月，清茶自然品到真。一位禅师曾说：茶有浓淡，有冷暖，有悲欢。用一颗俗世的心品茶，难免执着于色、香、味，少了一份清淡与质朴，我深以为然。

品茶因年龄段的不同，品出的味道也不尽相同。青年人粗犷、豪放，故喜酒者居多，喝茶者少。老年人沉稳、厚朴，故喜茶者居多，以茶参悟人生之凋盛，亦谓悠哉悠哉。无论年轻人还是老年人，生活中都少不了茶的滋养、茶的启悟。年轻人品茶，看茶香缭绕，鹅黄清澄，淡雅素净，恰似久藏琥珀，胸中自然生出“闲看庭前花开花落，漫随天外云卷云舒”的淡定从容；老年人品茶，闻茶香馥郁，看汤明色绿，宛若水洗翡翠，自然会沉入“独行独坐无拘束，得宽怀处且宽怀”的佛心禅界。

花落，漫随天外云卷云舒”的淡定从容；老年人品茶，闻茶香馥郁，看汤明色绿，宛若水洗翡翠，自然会沉入“独行独坐无拘束，得宽怀处且宽怀”的佛心禅界。

品茶不仅可以使心境如花，还可使胸襟豁达。注一湾水，取一瓢茶，冲泡之后，茶芽朵朵，叶脉绿色，似片片翡翠起舞，颗颗叶片卧底后，饮之唇齿留香，回味无穷，观而赏其妙，闻而悦其香，品而享其甘。这种沏茶、赏茶、品茶的过程，恰如我们的人生：平淡是它的本色，苦涩是它的历程，清香是它的馈赠。既不要因茶之初苦而愤懑，也无须因茶之回甘来得太迟而抱怨。每一种过程和体验，都是生命最好的馈赠。

探求人生之路如同品茶。苦，要得；甜，要得；苦中有甜，甜中有苦。宜观色处当观色，宜闻香时当闻香。“顺境不足喜，逆境不足忧”，痛苦、

欢乐，成功、挫折，伟大、平凡，贫穷、富贵，都是生活应有的内容。

“休对故人思故国，且将新火试新茶。”红尘熙攘，人事倥偬，生活中不可能每个人都能达到“一览众山小”“福寿与天齐”的地步和程度。那么，权且坐下来，品一杯淡茶吧，浮云吹作雪，世味意成茶：回味一番过往，审视一番当下，遥想一番愿景，而后举茶相邀：敬谢远去的光阴，感激当下的生活，祝福未来的岁月！



## 舌尖上的历史



### 中国素食文化

文/陈崇保

凡以植物为原料加工的食物，均为素食。唐代训诂学者颜师古说：“案素食，但食菜果糗饵之属，无酒肉也。”这可能是素食的最早定义。《周礼》载：“大礼，则不举。”即举行重大祭祀活动时，不杀生、不食肉，并开始出现素食人群。《吕氏春秋·本味》中指出：“肥肉厚酒……名之曰烂肠之食。”养生长寿是亘古的话题。

素食在中国烹饪史上起源很早，始见于先秦，发展于魏晋南北朝，成熟于两宋，兴盛于明清。中国的僧侣必须吃素这项严格规定始于南北朝时期。梁武帝萧衍是位虔诚的佛教徒，他下令僧侣必须素食，这一戒律一直延续至今。

北魏，贾思勰在《齐民要术》素食篇中不仅论及了素食，而且记有11种菜谱。至宋代，素菜业已经形成一定规模。《梦粱录》记载，当时已有很多专营素菜的店铺，品种多达百种。林洪在《山家清供》和《茹草纪事》中将民

间清淡饮食观念引入日常生活。陈达叟在《本心斋蔬食谱》中记载了20余种素菜的原料和烹制方法。

明清两代是素菜发展的新高峰，宫内御膳房特地设立了素局，烹制菜品多达200余种。当时三大派系并立，宫廷素菜、寺院素菜和市肆素菜。宫廷菜珍稀，寺院菜精致，民间菜重风味。

流传民间的传说与典故也使素菜增添了更多意趣。

比如关公豆腐：相传关公于荆州练兵，士兵不胜疲惫，食欲大减。关公命以豆腐为主料，配五花肉、辣椒丁，口感极佳，士兵食后士气大振。

三不粘：唐婉与陆游成亲后，婆婆有意刁难，命她做一种菜，要求：有蛋吃不出蛋，有面尝不到面，用火炒，用油煎，看着焦黄，入口松软，明明有盐，味道发甜，同时还要不粘嘴，不粘锅，不粘盘。唐婉手巧，迅速做成。之后这道菜传入民间，便取名为“三不粘”。

锅巴：宋代，南京一个小和尚用米煮粥，错煮成米饭，锅底还结成了一层锅巴。方丈责罚小和尚不准用斋。小和尚饥饿难挨，偷吃锅巴，竟香脆可口。有人用锅巴和香菇做成了一道名菜，叫“香菇锅巴”，传遍了各个寺庙。有诗赞道：“隔江船尾竞琵琶，金帐宁知雪水茶。新妇美汤多得意，老爹自合嚼锅巴。”

如今素食不仅是一种饮食习惯，也是一种生活方式。常食素食能减少各种疾病，促进身体健康，此外还起到减肥的作用。

## 穆桂英挂帅(上)

赵洛严

西夏进犯中原，宋王决定通过校场比武挑选元帅领兵抵抗。余太君闻讯派重孙杨文广、杨金花进京打探消息。二人进京后，与王强之子王伦在校场相遇比武，杨文广刀劈王伦夺得帅印，宋王命其母穆桂英挂帅出征。



休忘杨家干城将，精忠报国战沙场。 卸甲归隐在乡林，不闻景阳二十春。 姐弟来在天波府，门官仗势太欺人。 四代又现龙虎身，校场比武劈王伦。

## 成语故事

分道扬镳

高西浪

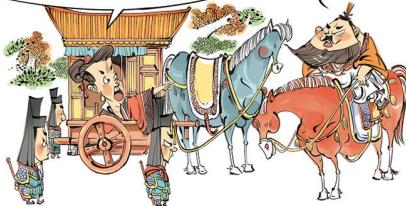
元志是北魏文帝的宠臣，博学多才，熠熠生辉。



我叫李彪，官乃御史中尉，多金且高贵。嘿嘿！



我官比你大，为啥让路？



我管京师的户籍，你不在户籍里吗？你有我才学高？你比我颜值高？



你们一个是我的左膀，一个是我的右臂，从此你们一个向左走一个向右走，分道而行。



燕雀也好，鸿鹄也罢。都去追逐属于自己的天空吧。

