

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,以茶参悟人生之洞盛,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

国茶文化

当炉烹茶敬流年

文/钱国宏 图/卞增年



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,世味忆成茶: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,素食业已经形成一定规模。《梦梁录》记载,当时已有很多专营素食的店铺,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。

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。

我很帅,且多才。嘿嘿!



我叫李彪,官乃御史中尉,多金且高贵。嘿嘿!



一日,元志与李彪碰巧相遇。

你为何不给我让路?

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?

真无理,找皇上评理……



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。



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。佘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。