



《元曲吟镇江》栏末赘语(六)

——元曲里的镇江美食风味：黄精·河豚·酒水



■ 文/祝诚

镇江是吴文化的发源地，自然也是吴地美食文化的创造地。但是，历史上数次北人南迁，大量移民涌入，必然带来北方饮食文化。故像镇江人如此喜爱面食的，苏南地区绝无仅有；而镇江人又不像苏锡常人口味偏甜。可见，镇江人的饮食具有南北交流、交汇、交融的独特风味。

镇江千年烟火气，在元曲里有着逼真的写照。

先看主食：太保黄精足当饭。国人主食，以稻麦黍稷五谷为主。镇江亦然。《至顺镇江志》卷四土产·谷类，记载有“稻、黄粟、麦、豆、麻”可证。可是自古以来，人们发现“药食同源”，有些治病的药材就成了果腹的食材。这在茅山一带所见多有。如张可久【越调】小桃红·山中就写道：“一方明月杏花坛，剑气霞光烂。回首蓬莱自长叹，佩秋兰，黄精已够山中饭。劳心又懒，干名不惯，归伴野云闲。”此曲写道家饮食，黄精足以当饭，表现了不慕荣华，融入自然的生活理念。其实当地百姓也常食用“黄精”。《至顺镇江志》卷四便记载：“黄精出茅山。九蒸九暴，服之驻颜。陶隐居云：‘为仙经所贵，根、叶、花、实，皆可饵服。’”

它不仅有着“仙人余粮”之昵称，还有“太保黄精”之雅号。传说唐玄宗曾患重病，御医束手无策。恰巧茅山道士进献黄精，玄宗服后霍然而愈。于是欣然赐黄精以“太保”官衔。这是唯一有官衔的中药材。《本经逢原》说：“黄精宽中益气，使五脏调和，肌肉充盛，骨髓坚强，皆是补阴之功。”

茅山中药材有756种，可供食用的还有葛根、茯苓、芡实、地黄、菖蒲、何首乌、麦门冬等，因此我们真要用“黄精+”来表示其多。从镇江全域看，像东乡的烂面烧饼、茅山的乌饭、丹阳的大麦粥，也是极富镇江风味的主食。可谓米面兼顾，咸甜适度。风味亲民，食材广谱。

次看副食：有毒河豚变美饌。镇江江河交汇，周遭山围，食物链完整丰美。水中游的，山里藏的，陆地跑的，天上飞的，应有尽有。这些美食频现元曲中。如张可久【南吕】金字经·绿环亭上：“水冷溪鱼贵，酒香霜蟹肥，环绿亭深掩翠微。梅，落花浮玉杯。山翁醉，笑随明月归。”便写出了烹鱼食蟹、醉酒环绿亭的“山翁”形象。

当下倡导大食物观，镇江先民早就探索了。请看乔吉【中吕】满庭芳·渔父词：“湖平棹稳，桃花泛暖，柳絮吹春。菱蒿香脆芦芽嫩，烂煮河豚。闲日月熬了些酒樽，恶风波飞不上丝纶。芳村近，田原隐隐，疑是避秦人。”乔吉描绘了一处桃花源式的春日湖上生活场景。它可与苏轼的题画诗《惠崇春江晚景》媲美。苏轼写出了“菱蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时”的景色，生动地揭示了节令的物候特征。乔吉化用苏轼，更突出了菱蒿的“香脆”和芦芽的

“嫩”，尤其是“烂煮河豚”四字，更是道出了对烹饪有毒河豚的得心应手。此时河豚已烂，想必食指大动，只等尽情享用了。如今，镇江扬中已有“中国河豚岛”的美誉，人们正在擦亮这张美食金字招牌，吸引着八方食神老饕。

末看酒水：京清美酒中冷水。无酒不成席。《至顺镇江志》卷四·饮食·酒条引《舆地志》说：“京口出酒，号曰‘京清’，埒于曲阿。”并分类指出：“若锦波、清心、坐啸、介寿、燕凯、百礼、共军、爱山，是以‘堂’得名；若京口、还京、秦潭、浮玉、第一江山，是以‘地’得名；若真珠、中冷、不老，是以‘泉’得名。”历数16种美酒，足见酿酒盛况。故镇江元曲中，虽不说篇篇有酒，也可说往往有酒了。或曰“酒圣诗豪”“酒瓮诗瓢”或曰“一壶天地小，销不尽千古诗豪”。难怪清代北京的镇江会馆竟称为“百花会馆”了。

但若论品茶用水，镇江“天下第一泉”就更有名声。冯子振【正宫】鹦鹉曲·陆羽风流就写道：“儿啼漂向波心住，舍得陆羽唤谁父？杜司空席上从容，点出茶瓯花雨。【么】散蓬莱两腋清风，未便玉川仙去。待中冷一滴分时，看满注黄金鼎处。”陆羽是茶圣，他也要用“中冷”泉水“点出茶瓯花雨”，可见镇江“中冷”泉确实是首屈一指了。

窃以为，镇江美食有得天独厚的四大优势：一是有丰富独特的食材资源；二是有远近众多的慕名食客；三是有渊源出处而又独具菜品的烹饪谱系；四是有不断创新的美食如“三怪”及其美食故事。镇江美食，大有可为，享用可期。

高原明珠洱海

■ 文/徐惠智

洱海是仅次于滇池的云南第二大内陆淡水湖，南北长约42公里，平均宽度7公里，平均水深10米，最深40米，呈长方形。古称“叶榆泽”“昆弥川”“西洱海”等。位于大理白族自治州北部，因形似人耳，取名为“洱海”，其实是个湖泊。据说，当地白族人由于没见过海，所以称之为“海”，以表达对海的渴望和敬仰。湖水由周围山涧流水涌入，从西洱海流出注入澜沧江。

洱海很美，景点极多。其南端有下关，现改称大理市，有省“文献名邦”之美称，集悠久历史文化、优美自然风光和浓郁民族风情于一体。大理，是古南诏国的都城。

洱海南端的一个小岛，叫团山，长3000多米，成东西走向，现由于海水的水域缩小，加之历史演变，已与陆地相连。这儿还是孤岛时，曾是南诏皇族的养马场，1976年已建成洱海公园，风景秀丽，游人如织。公园占地千亩，水域达1100亩。山上山下森林茂密，各种亭台楼阁交相辉映，是大理市设施较好的大型综合性公园。

洱海中部的一个小岛，称“小普陀”，是观赏洱海风光的最佳地点，始建于明代。“小普陀”原名叫“观音阁”，其位置颇似佛教名山普陀山，即神话传说中观音所居之地普陀山，故改名“小普陀”。在此观看苍山洱海，微风吹来，心旷神怡，极目远眺，山水似画，渔帆点点，歌声朗朗，此情此景，有一种宠辱皆忘、万物皆美之感。

南诏风情岛，是洱海三岛之一。该岛四面环水，东邻著名的佛教圣地鸡足山，北接石宝山，南接大理，占尽天时地理优势。岛上南诏行宫、观音像、文化广场、太湖石群等让人流连忘返。其中岛礁石上

有一组“洱海女儿”铜铸雕像，是一立一卧的两个渔家女儿沐浴的形象，健康明艳，与岛上天然岩“醉八仙”呼应。广场上有“沙壹母”铜雕，背后有十根石柱，代表着“沙壹母”的十个儿子。

相传洱海边的哀牢山有个渔女叫“沙壹”，由于她误碰龙木（龙的化身），而身感有孕，生下十个儿子，其中最小儿子叫“九隆”，能力最强。九个哥哥推举他为王。后来这十兄弟就成为云南各民族的始祖，而渔女“沙壹”也就成为各民族崇敬的创世始祖。

洱海及两岸处处是景，处处是故事传说。洱海西岸的千年古渔村“双廊”有“风花雪月”之美景，更有“苍洱风光在双廊”的美誉。有17米高的汉白玉观音拜弥勒佛山的奇观。电影《五朵金花》就在此拍摄。洱海北端是上关镇，洱海中部东岸有喜州、银桥、崇圣三塔等景区，洱海中部东侧有挖色、洱东、满江等特色旅游景区。

洱海及周边地区处处是诗与远方，文化灿烂厚重的文旅之地、特色之地，值得前往看看。



走在路上

■ 文/徐长顺

今天和昨天没多大区别，只是街上看到的不是昨天的行人，还有找不到昨天的感觉。每天经过的路，风光依旧，习惯了也就熟悉了，今天自然比昨天失落。

我喜欢看海，看海时，心是静的，回首望时，一切总显得那么简单。说到底，所有的怀旧，是想着恋着已经过去了的时光。

失落之后，我又开始赌今天。

生活源头单纯，风吹动情绪后，习惯了理性看世界。

人生许多事说不清楚，眼前一切那么熟悉，太阳每天升起，这是人生另一痛苦。静下心来我思考，梦幻的琴，飞出快乐。每天迎接太阳，有多少人会想：天堂近在咫尺。

就在那夜，我久久不能入睡，唯一能做的，坐下来写分行的文字。在自己的世界里，也算用心生活吧？累了，睡了，也安稳，快乐会来敲开我的门，来到我床前。

“大将之风，绰绰有余”，并不是所有人能成为大将，却可以从容。我们可以思考今天有没有比昨天好，生命好短，从容每一天，认真做好今天的事，努力做得比昨天好，享受微笑中的人生之旅。

很多年过去，候鸟来来去去，若不为了生存，它不会选择飞，如果不想让今天与昨天有点不同，人类也将不会有所向往。

我走在街上，过程本身，就是一个永恒的故事。

天地之间的生命，从此诞生了活着的意义，追求真谛是为了光明自己，激荡出生命之歌，人类的上帝，就是生命着的自己，智慧地成长着的人们，感谢上帝给了一个灵魂，用心思考生活的灵魂，会有无穷的醉美。

忙碌着的人，错过了昨天，正在今天的路上经过，我发现今天绝对与昨天不同，相同的只是表面的。