

写食主义 马思源

黄心菜



黄心菜。资料图

黄心菜和雪天有一场秘而不宣的双向奔赴。北风一呼叫，雪花迫不及待落下来。只需一夜雪花飘，第二天早上出门一看，漫天遍野白茫茫一片。远望去，除了雪，原野里没有了其他动植物，再细看，雪地里露出一片两片蛋黄色或翠绿色。扒拉开表层的雪，黄心菜或者安静地蜷曲而眠，或者在欢快地生长，一脸的甜蜜和满足。

黄心菜，乡村唤其乳名“卷窝菜”，又给它美称“雪里金花”，是豫南信阳的一种特色蔬菜。黄心菜的叶片是不规则的圆形，如同年轻的娃娃脸，圆圆的，嫩嫩的，可爱得想伸手摸一下。但它又是麻窝的形状，像谁家的姑娘，点痣后没忍住，动手抠，留下了疤，多少有点显出老相，又年轻又老相，这让它成为一个自相矛盾的物体。

三四片绿色叶子包裹在外面，塌着地，似乎想证明和大地一直没有分离；菜心是蛋黄的颜色，偏淡，是那种楚楚动人惹人心动的黄。叶尖向外翻卷，肥厚细嫩，远看，像一朵朵盛大开放的花。寒冬天气，树上有腊梅，地里有黄心菜。一个是艺术，一个是烟火，这两个方面，大自然似乎从不缺少任何一个。

黄心菜纤维少，营养丰富，富含多种人体必需的微量元素，又色彩亮丽，引人注目。这是一种有爱的蔬菜。它这么好，就是为了让人吃掉它。牺牲精神？利他精神？或是无私奉献精神？就如女性，造物主让她们化身天使来造福人间，无需任何刻意的赞美和褒扬，美好，是女人的天性，她们的隐忍、包容、热情、无私和母性的光辉，让这个世界良性恒行。

一万种蔬菜因为惧怕寒冷，宁愿在寒冬来临之前死掉，也不愿进入冬天模式。而黄心菜却冒严寒，冒风雪，义无反顾。它能够在寒冬里让自己活得更好。黄心菜可以在零下5摄氏度新鲜存活一个月。它是如此喜爱冬天，难道仅仅就是为了等待一场大雪？也许是。每一个热爱大雪的灵魂都是孤独的，孤独不是人类独有，植物也可以有一颗高贵的灵魂。茫茫雪野，万籁俱静，孤寂永生。人或植物，皆需要学会与孤独相伴，所谓的和解也无非是习惯于终生孤独。“绿蚁新醅酒，红泥小火炉”，你看到的是友情，我看到的是孤怨。

某年，银装素裹，粉妆玉砌，在信阳，虽无红泥小火炉，但也品尝了黄心菜式信阳炖菜。信阳被誉为中原的小江南，鱼米之乡，自然是山清水秀，眉目妖娆。信阳菜里最为著名的品类是信阳炖菜。我一直怀疑信阳人之所以选择炖的方式来满足口欲，最重要的原因是食材太过鲜嫩，其他烹饪方式会有意无意掩盖其光彩。一个猪腿，鸡鸭鹅块，或一块新鲜的羊肉，亦或是凿开冰块取出的冰呆了的鲫鱼，都可以拿来作锅底儿。各种肉

类经过一定程序的处理，兑上高汤，放进砂锅里炖得软烂，当锅底。餐桌上摆炭火盆，炖好的砂锅放在炭火上烤，既可以让美食保温，又可以围坐四周的人们保暖。想吃什么，夹出来吃就是。屋子外雪花漫天飞舞，屋子内暖意融融。一轮肉饕餮过后，砂锅多了些空隙，砂锅周围摆放的各类蔬菜此时惹亮人的眼睛。黄心菜就这样衣锦而入，水珠还在卷卷的叶尖上晃动，鲜灵灵地惹人馋虫。往砂锅里丢几片叶子进去，三五秒钟捞出，脆生生的无比爽口，而且从荤味里走过一遭，亦然多了肉香。

如此，冻得伸不出手的天也变得温柔生动，美丽无比起来。

二十余年前，郑州市金水区都市村庄“关虎屯”，在它的某个街头，街两边占满摊贩，摊位上摆满蔬菜水果调味料，一眼望去，烟火染遍。小菜贩推着三轮车，用左手扶车把，右手拉车闸，把车子固定下来。大概站累了，屈左腿抬起穿布鞋的脚踩车帮上，左胳膊肘压在膝盖上。天寒地冻，左右手相互袖在对方的袖子里取暖。车斗里摆黄心菜，一个大蛇皮袋盛了，袋子口卷了几卷，黄心菜剩下不多，勉强盖住袋子底儿，被菜贩洗了，水淋淋的，寒冷的街头，水遇寒成冰，冰和菜黏合在一起，不能动手掰，一掰菜就断。黄心菜看起来依然新鲜，但没有了平时的舒展，整个蜷缩起来，一副受了委屈的模样。从乡村到城市，它们一定走了很多乡路，犯了很多难，现在它们在街头迷路了，等着我收留。星盘秤上一称，秤杆尾巴高高翘起，五斤，菜贩说。搜罗一下口袋里的硬币，全买了下来。那一年天奇冷，最低温度零下12摄氏度。我着了薄棉袄，为谋稻粱在郑州街头奔忙，一出门就冻得抖抖索索。

黄心菜可炒、可烧、可煨汤。在信阳还吃过“腐乳黄心菜”。菜洗净，切成小条，茎叶相连，锅中翻炒，变软后倒入泄开的腐乳汁，翻炒均匀装盘。色彩美艳，味道鲜甜，加腐乳辅之，鲜嫩与腐旧相击，口感别具一格。

百味书斋 赵士林

让诗歌回归生活



《行纪而已》。作者供图

读罢冷明权先生的诗集《行纪而已·续集》，我忽然想起这句话：“生活不止是眼前的苟且，还有诗和远方。”这句话已经成为时人常说的名言。人生不易，为稻粱谋而奔波劳碌。

以儒家为骨干的中国传统文化坚守“一个世界”，不是三生三世，而是专注于这一生一世的生活经营，却也过得有滋有味，乐在其中，所谓“乐感文化”是也。陶渊明道：“心远地自偏。”可见带来美感的远方并不一定只是空间的距离，心理距离才是最重要的。那么，我们最好还是努力把诗和远方带到眼前的生活中吧，中人谓之道在伦常日用，西人谓之艺术化生存。

也就是说，我们一边在生活，一边能够像一个旁观者一样反观、欣赏、玩味这

个生活世界，就像追一部很多集的电视连续剧，沉浸其中，却又不会无法自拔。于是，人生如戏，生命似诗，边走边唱，无限风光。

冷明权先生就是在努力这样做一个人。不论是居家、工作，还是游历四方，他都始终怀着一颗诗者的心。看他的形式，或诗或词，或新体或旧体，不拘一格，自然生发，运用自如，拿他自己的诗句来说，正是“敢把性情任挥洒”。看他的内容，更是咏物，记事，言志，抒怀，随感而发，无一不写。

读此诗集我们看到，他不仅是旅游观景的时候才写诗，闲暇散步他写诗，坐车之时他写诗，听音乐会他写诗，开完会后他写诗，运动打球他写诗，爱子大婚他写诗，甚至至于，在台风肆虐之时，他竟也在心平气和地写诗！就这样，生活中的诸多点滴细节在他笔下化成一首首诗篇，诗作不断，收获满满，生命也因此充实丰满。而作为读者，他的诗读来也令人感动不已，因为从他的诗中，我们可以看到他的情感，他的性格，他的心怀，他的境界，一句话，诗就是他生命的烙印。

我们读冷明权先生的诗的时候会发现，他的诗里有唯美静谧、壮丽崇高，有瑰丽意象、宏远境界，有深情厚谊、慷慨意气，却唯独没有悲苦绝望。是他的人生非常幸运完满，与你我大多数人都不一样吗？我想不是。世事多艰，人生多舛，苦辣酸甜，概莫能外。他的诗，更确切地说，他的生活方式，其实正在告诉我们自由与快乐的秘诀，那就是诗性地生活，让生活绽放诗意！

诗本就属于生活，让我们一起把诗带回生活吧。

（作者系中央民族大学哲学与宗教学学院教授、博士生导师）

如歌行板 卞玉玉

中沙瀑布

东方市板桥镇的中沙瀑布居于山林中，仿佛藏在深闺的美少女，总有一种神奇的力量，吸引着八方游客前往游览。一天上午，我禁不住它的诱惑，从中沙村出发，一路爬山岭、穿密林、涉溪谷去遇见它。

与事先约好的中沙村友人会面后，我们驱车直朝仙居谷旅游区方向驶去。透过车前玻璃望去，与尖峰岭毗邻的后山岭山脉连绵起伏，郁郁葱葱，中沙瀑布就藏在山脉中一座海拔数百米的射猴岭上。车行至溪谷旁一开阔处，前方坡陡路窄，我们只好弃车步行进入茂密的热带雨林中。这当中，树林里飞出一队蝴蝶在我们身边翩翩起舞，仿佛在欢迎我们的到来。一路上，虫鸟的鸣叫声不时传来，树林里多处可见野猪刨地觅食的痕迹。随行的友人介绍，我们所处的后山岭山脉已纳入尖峰岭国家森林公园保护范围。经过多年的封山育林，山林中除了多种野生植物外，还经常可见猕猴、野猪、小鸟等各种野生动物出没。这里是一处远离尘嚣的雨林秘境。

走了一段山路后，我们拐入流水潺潺的溪谷。谷中怪石嶙峋，从中沙瀑布顺流而下的溪水清澈见底，它们自由自在地在怪石之间流转，时而温柔地滑过石壁，轻轻而去；时而匆匆地来，有力地撞击在石壁上，发出清脆的响声；时而从石缝中羞答答地淌出，样子妩媚可爱；时而作秀般在怪石间回转，炫出一个个漩涡，溅起水花朵朵，宛如在轻盈地舞蹈，让我们感受到了它的万般姿态。

我们在溪谷中，小心翼翼地踩着被溪水环抱的石头跨越前行，遇到陡峭之处，还得手脚并用，甚至在同伴的拉拽下才能攀爬上去。这样的行进非常消耗体力，不一会儿，我就累得气喘吁吁的。溪流间的石头成为了我此时最舒服的歇息座椅，靠在石头上，看林木葱郁、云卷云舒，心旷神怡。俯下身，捧一把溪水洗脸，顿时全身清凉舒爽，体力瞬间恢复了不少。溪谷中还散落着桃金娘等野生果实，采摘几颗品尝，我找到了小时候的味道，内心温暖甜蜜。就这样走走歇歇，终于在一个多小时后，我们爬到了射猴岭一处悬崖峭壁前。抬头仰望，它直插云霄，大小不一的气根顽强地攀附在岩壁上，亮出了热带雨林的独特景观。循着水声望去，不远处，两条玉带般的瀑布从林间的悬崖上飞流直下，砸落在水潭中，飞溅起银白色的水花，经风一吹，水雾缥缈，宛若仙境。震耳的瀑布声在山谷中久久回响，它与溪流的水声以及虫鸟的鸣叫声交织在一起，仿佛荡气回肠的交响音乐会正在这热带雨林中反复上演。因该瀑布邻近中沙村，故而得名“中沙瀑布”。我迫不及待地跨过几块石头，来到水潭边，近距离欣赏瀑布奇观。

这里流传着一个仙女爱上牛郎的爱情神话。相传白发老人托梦给年轻人阿牛，说顺着家门前的溪流到深山老林的悬崖峭壁上，可以找到一种神奇的草药，把它放在心爱的女子床头，她就会爱上你，愿意跟你过一辈子。阿牛按照白发老人指引的路线寻找，果真找到了神草。不料，为了照顾自己的奶奶，他把辛苦寻来的草药弄丢了，他伤心地来到瀑布边恸哭。天神被他的孝心感动了，重新赐予他一种百年一遇的奇药，让他如愿与下凡的仙女喜结良缘，相亲相爱。

眼前清澈见底的水潭波光潋滟，柔美动人，这也许就是传说中的仙女沐浴的地方吧。看着它，我真想纵身一跃，跳入水中畅游一番，洗去一路的疲惫，无奈自己不识水性，只好望而兴叹。不过坐在石头上，与瀑布深情对视，聆听它悦耳的声音，感受大自然的美妙，也是一种享受。

当地人喜欢把中沙瀑布美景称为“天水奇观”，除了因为水流从悬崖高处飞流而下外，另一个原因是瀑布的水从高高的尖峰岭奔流而来。友人说，瀑布的水系从尖峰岭发射塔附近的高山上分流而来，其中一条水系向东流入尖峰天池，另外一条水系向西南流至中沙瀑布。

中沙瀑布的水顺流而下，从不中断，经过亿万年的洗礼，孕育出了一条景色迷人的热带溪谷，美其名曰“仙居谷”。如今，一家民营企业正在谋划开发仙居谷旅游区，计划把它打造成一个旅游休闲度假胜地。我期待久藏深闺的中沙瀑布，能有一日大大方方地呈现在众人面前，焕发出更加迷人的风采。



中沙瀑布。资料图