

食话琼崖

海南斋菜煲

陈吉秋

蓝天白云、椰风海韵、风醇水美的海南岛，因一道窄窄的海峡与内地相隔，又凭着水路连接向南的南洋诸地，这样的地理，这样的一方水土，自然会孕育出一方风情。渗透着海南精华的物产，打着海南烙印的饮食，都是这座海岛眼中的风景和美好记忆。而在日夜客流如云的骑楼老街，北门头水巷口与街市间的那一炉飘香的斋菜煲，溜过舌尖，甚是我久久留意。

这道斋菜煲，落了一个“斋”的字眼，让人浮想联翩，它仿佛一道历史和风俗的趣味题，众人传说的背后，自有它真实的谜底。看看斋菜主打一个“素”字，就可联系到中国民间自古就有的素食风俗。早在两千多年前，佛教传入中国，寺院素食已能烹饪出很高的全素席，佛家烹饪的素食斋，以三菇六耳、瓜果蔬菜及豆制品为主食材，故称“寺院菜”“素菜煲”。寺院素食烹饪在人们饮食生活中独树一帜，推动了民间的素食风俗的形成，常吃斋煲也是一种纯净简单健康的生活方式。

从民间传统走出来的海南斋菜，原为道家素食，味道更加朴素，与佛寺菜这一脉虽有所区别，但本质上是一样的，都是素然成食。海南斋菜的历史可以追溯到唐朝时期，历来是海南民间的传统菜肴，后延伸为海南人过年和一些民俗节日的传统美食，大家都叫它“年菜”，譬如海口人每逢大年初一，家家户户吃“斋菜”。

浓浓香味飘过时光的斋菜煲，对我来说，登场时刻大多在逢年过节之时。我从小就喜欢吃斋菜煲，禁不住味蕾，成年后就亲自动手去烹饪。先是去菜市场，买来材料，洗干净，动手炒，于是，我们的餐桌上多了一道非常好吃的菜——斋菜煲。若是天寒上炉子，斋菜在微火上煮沸，热气带着香味升腾，弥漫房间，大家围着炉子，一筷子一筷子地夹食，同时聊着天气和快乐的事情，这样的温馨对于海口人来说，其实是寻常的画面。每年春节初一，这一道菜，几乎是海口每家每户饭桌上的必备，当地人称之为“讨口彩”，一口菜，一年都出彩，大家要的就是这个兆头吧，一道斋菜煲的味道，飘出了人间烟火的深邃和温暖。

海南岛山清水秀，空气清新，物产天然，海南斋菜煲的素食韵味，正好与海南良好的生态相和谐。海南斋菜煲的食材包含黄豆、黑木耳、粉丝、腐竹、金针、香菇、芥兰菜、甜菜、芹菜、豆芽、慈菇、发菜、花生等十几种材料，制作方法讲究而特别，先将干菜用水分别浸泡一个小时，洗干净后，分别把花生油放锅里热炒，一道菜下一次锅，一道菜一道菜地炒，炒到熟，十几道菜过十几次锅，全部炒好后放入一个大砂锅里，加入一点酱油、一些水，十分钟搅拌均匀，汤汁滚开，各味相混，越煮越香，小火煮大约十五分钟，一开锅，满屋子都是斋菜的味道，香飘四溢，这样，驰名海南的斋菜煲就算大功告成了。吃的时候，油炸盐花生米用小碟装好，随斋菜煲端上，完美配合，尽情享受。吃不完的斋菜，放在第二天早上煮开后再吃，意想不到的，重煮再热的斋菜煲口感更好，味道更香更入味。怪不得有俗话说：“过夜的斋菜，人人的最爱”。

想不到斋菜煲的学问这么多，每道配菜，寓意都各不相同，金黄的豆腐干寓意着财富，水芹菜寓意着勤劳，甜菜寓意着甜甜蜜蜜，花生寓意着生意兴隆，发菜寓意着恭喜发财，粉丝寓意着长长久久，腐竹寓意着富足，芥兰菜寓意着越做越有，金针寓意着有金有银有家庭，黑木耳寓意着耳聪目明，慈菇圆润的白籽一个有一个的，它寓意去旧迎新，而香菇，便是寓意比别人吃香的意思。每一道海南斋菜煲，都不仅美味可口，还如此寓意人心，盛满了中国人心底里醇厚、朴实而美好的愿景和祝福，吃都吃出文化来。素菜文化源远流长、灿烂温情，顷刻间迷上斋菜煲的味道，我们一家子都做了它的舌尖常客。

许多海南人发现，享用斋菜，不仅可品味，还可养生。这道色泽分明的健康菜肴，菜质润滑，气味鲜香，诱人食欲，经常吃十分有益于身心调养。吃一口斋菜煲就像是在云雾中漫步，又像在品尝佳食美味的肴汤，真可谓齿颊留香，再细品，便有了一种清新爽口、不舍归去的感觉，令人神往。

我十分喜欢斋菜煲的味道，这一顿饭吃过了，下一餐还想吃。特别是过年过节，热闹，待客多，摄人的食物也多，油腻穿肠，最期待的是那一道斋菜煲，素然上桌，一解万腻，至清至爽。此时，我会想起远方的亲人和故交好友，家乡的味道，他们着实已经久违了，人在外地也心向往之的味道。斋菜煲独特的素菜烹饪，清香去腻的味道，不仅给大年增添了一番风味，还成了远离故土的游子心头的一道乡愁，这是海南家乡素菜的烙印。

海南斋菜煲是一种简洁、纯粹的食物，尝一口就让我留恋不已，吃饱了还想去，当我品尝素菜时，我甚至能感受到大自然的馈赠和恩赐，煲中的素菜所散发出的那种清新的气息，闻一闻，都觉得又香又健康。

我觉得斋菜不仅仅是一种食物，更是传递健康的生活方式，同时，亦是一种生活态度，它彰显的是人们经济生活得到富足后的一种精神上的追求。斋菜煲飘散的香味，是我的最爱。

向前进，向前进，战士的责任重，妇女的冤仇深……

三十年前，我奉命拍摄一部红色娘子军题材的纪录片。来到这片英雄的土地时，发现阳光给山峦涂抹了一层金色，山岭被葱郁的果园与胶林遮掩；坡上那些沟沟坎坎似乎还能够辨识出当年的战壕，一块块浸染过鲜血的石头已经变成了褐黑色；山脚下的万泉河水依然清澈澄明，两岸的椰林，依然挺拔茂盛。

那些日子，我带着团队，翻山越岭，走村串寨，追寻着英雄们的足迹。有一天，向导带着我们，来到万泉河畔一个名叫阳江的小镇，走进了一幢简朴的农家院子。

院子里有棵大榕树，树边有口水井，井旁坐着一个正在洗衣的阿婆。阿婆齐耳的灰白发，身材瘦小，眼神清澈，手脚麻利。看见我们，她好奇地问，你们找谁？我说找红色娘子军。阿婆一笑，说，哪能找得着哦，都走散了。我一怔，没明白阿婆的意思。阿婆说，我也找不见她们，我都掉队了。她说着，放下手里的衣物，站起身来，对着我们，轻轻地拍了拍耳朵，说，八十三了，耳朵有些背了，听不到集合的军号声了。又指了指井旁的大榕树，对我说，当年，姐妹们常来这里集合操练呢。向导告诉我们，面前的阿婆，便是红色娘子军老战士、时任娘子军连指导员的王时香。

我们欢喜雀跃。阿婆把我们迎进屋里。家里十分简朴，没有几件像样的家具。我说，阿婆生活清苦呀。她一脸乐观，说，不苦不苦，比起那时候幸福多了。我知道她所说的“那时候”，正是那段烽火岁月。我点了点头，告诉她，我们要请她录制一个关于红色娘子军的节目。她同意了。

我们决定在万泉河边的那片椰林里进行访谈。阿婆拾掇了一下自己，然后从墙上取下一顶斗笠，跟着我们来到河边。她坐在一棵椰子树下，抬起手——那是一双瘦骨嶙峋的手。她将斗

笠端正地戴在头上。我们看见那斗笠上缀着一枚闪闪发亮的红色五角星。她又整了整衣领，拍了拍肩上的一撮灰尘，向我们露出一脸慈祥却又饱经沧桑的微笑，便娓娓道来——

阿婆讲述时目光坚毅，口齿清晰，语气坚定。金色的阳光透过椰叶间隙射下来，正好落在阿婆的斗笠上、瘦削的肩膀上——那是一幅非常美好的剪影，我们依稀看到了当年娘子军战士的飒爽英姿。

访谈开始不久，摄像机突然出了故障。工作只得停止。我们商量，决定带阿婆进城拍摄。她也非常乐意跟着我们进城。但是，我们考虑到山道崎岖，颠簸厉害，担心八十多岁的老人承受不了折腾，最后，不得不放弃这个决定。阿婆有些失落。我赶紧按住她的手，连称，阿婆，我们下次再来采访您。阿婆这才对我点了点头，说，那好吧，阿婆等着你们回来啦。然后，她问我，海南建

了，我说是的，建省办大特区了。她问，那以后海南岛会是个什么样子？我说，会是一个美丽、繁荣、富强的宝岛。她指着门前的山道，问，会修路吗？我笑着，那一定会的。她扁着嘴，开心地笑。我们依依不舍地跟阿婆告别。走了好远，一回头，看见她佝偻着身子，还站在院门前向我们挥手……

没料到的是，回城后，各种原因造成纪录片拍摄搁浅。我们再也未能重返万泉河边的椰林，再也未能聆听阿婆讲述她的革命故事——这成了我们永远的遗憾。

几年后，阿婆去世了。我知道消息时已经是一个月后。我驱车百里去凭吊。阿婆儿子告诉我，阿婆临走的时候已经说不出话了，但是她的目光一直在左右张望，最后停在那面墙上。幽暗中，大家看见了墙上挂着的那顶斗笠。那一刻，阿婆目光热烈地闪烁了一下，儿子赶紧取下斗笠，放在她的胸前。阿婆这才微微地笑了一下，安详地合上了眼睛。

那一天，我的心里充满了悲伤。我在山林里茫然地穿行。风儿吹拂在树梢，山林里弥漫着一股雾气。氤氲中，我仿佛听到了一阵歌声：向前进，向前进，战士的责任重，妇女的冤仇深……恍惚中，我看见一支美丽的年轻的队伍开过来，我看见戴着红星斗笠的王时香指导员走在队列的前面，我看见队伍跨过山岗，蹚过小河，消失在苍莽的密林之中……歌声远去，雾霭散尽，我的泪水夺眶而出。我面向群山，深情地呼唤：阿婆们，一路走好！

时光荏苒。三十年后，我又来到这片红色的土地。我走进了红色娘子军纪念馆，一眼望见阿婆的照片。我们虽然只见过一面，但是，阿婆永远留在了我的心里。我们就像亲人重逢，我告诉阿婆，海南已经发生了翻天覆地的变化，山道已经变成了宽敞的高速公路，乡亲们日子越过越红火；我告诉阿婆，近百年了，红色的故事一直在传颂，革命的理想还将一代一代地传承。

如烟往事

见过一面

唐彦

笠端正地戴在头上。我们看见那斗笠上缀着一枚闪闪发亮的红色五角星。她又整了整衣领，拍了拍肩上的一撮灰尘，向我们露出一脸慈祥却又饱经沧桑的微笑，便娓娓道来——

阿婆讲述时目光坚毅，口齿清晰，语气坚定。金色的阳光透过椰叶间隙射下来，正好落在阿婆的斗笠上、瘦削的肩膀上——那是一幅非常美好的剪影，我们依稀看到了当年娘子军战士的飒爽英姿。

访谈开始不久，摄像机突然出了故障。工作只得停止。我们商量，决定带阿婆进城拍摄。她也非常乐意跟着我们进城。但是，我们考虑到山道崎岖，颠簸厉害，担心八十多岁的老人承受不了折腾，最后，不得不放弃这个决定。阿婆有些失落。我赶紧按住她的手，连称，阿婆，我们下次再来采访您。阿婆这才对我点了点头，说，那好吧，阿婆等着你们回来啦。然后，她问我，海南建

了，我说是的，建省办大特区了。她问，那以后海南岛会是个什么样子？我说，会是一个美丽、繁荣、富强的宝岛。她指着门前的山道，问，会修路吗？我笑着，那一定会的。她扁着嘴，开心地笑。我们依依不舍地跟阿婆告别。走了好远，一回头，看见她佝偻着身子，还站在院门前向我们挥手……

没料到的是，回城后，各种原因造成纪录片拍摄搁浅。我们再也未能重返万泉河边的椰林，再也未能聆听阿婆讲述她的革命故事——这成了我们永远的遗憾。

几年后，阿婆去世了。我知道消息时已经是一个月后。我驱车百里去凭吊。阿婆儿子告诉我，阿婆临走的时候已经说不出话了，但是她的目光一直在左右张望，最后停在那面墙上。幽暗中，大家看见了墙上挂着的那顶斗笠。那一刻，阿婆目光热烈地闪烁了一下，儿子赶紧取下斗笠，放在她的胸前。阿婆这才微微地笑了一下，安详地合上了眼睛。

那一天，我的心里充满了悲伤。我在山林里茫然地穿行。风儿吹拂在树梢，山林里弥漫着一股雾气。氤氲中，我仿佛听到了一阵歌声：向前进，向前进，战士的责任重，妇女的冤仇深……恍惚中，我看见一支美丽的年轻的队伍开过来，我看见戴着红星斗笠的王时香指导员走在队列的前面，我看见队伍跨过山岗，蹚过小河，消失在苍莽的密林之中……歌声远去，雾霭散尽，我的泪水夺眶而出。我面向群山，深情地呼唤：阿婆们，一路走好！

时光荏苒。三十年后，我又来到这片红色的土地。我走进了红色娘子军纪念馆，一眼望见阿婆的照片。我们虽然只见过一面，但是，阿婆永远留在了我的心里。我们就像亲人重逢，我告诉阿婆，海南已经发生了翻天覆地的变化，山道已经变成了宽敞的高速公路，乡亲们日子越过越红火；我告诉阿婆，近百年了，红色的故事一直在传颂，革命的理想还将一代一代地传承。

《巴黎——这个冬天不太冷》水彩画 王家儒作



《巴黎——这个冬天不太冷》水彩画 王家儒作

诗路花语

题百花岭瀑布(外一首)

周济夫

宛如天女降，凝秀白肤潭。空翠云鬟湿，依依生暮寒。注：瀑布三折，高达187米。底下有深潭名白肤潭。

泛舟杭州西湖

举杯临秋暮，余霞渐已微。茫茫烟水阔，一叶不知归。

江畔夕照

赵小天

三阳开泰落辉暮，楼影倒时情未收。水漾澄波连岸远，欲捞诗句借扁舟。

海的黄昏(外一首)

文博

夜幕渐渐覆盖夕阳的脸庞海面安静如镜

一叶渔船游荡在思绪和桅杆之间渔歌唱晚，一支曲调调入海里打破了海的寂静足够渔人捕捞一生

风骤起，那只小渔船装载了一生的风雨和一盏孤灯的流年船桨划过处，泛起了串串归思南来北往，跌宕起伏伏的人生

一棵椰子树挂着明月在岸边天空辽阔，月光碰撞出碎银的浪花一尾鱼跳出网钩的桎梏跃出水面，像是要尝试一次触摸月亮的跳跃

重新叙事

达到高潮之后潮水像小说中发展的结局缓缓地落下让给鱼虾 礁石搁浅的桎梏让给海岸 游人和水中的月亮

一只螃蟹从穴洞出来爬行似乎在寻觅新的穴居红树林上岸 礁石在太阳下晒晒自己一只水鸟慢悠悠地走在海滩上凝视着后退的潮水像思想者寻找真理

潮退到了终点，潮水吐出蓝色泡泡如故事的尾声决然而止沙滩上有更多的留白让给即将重新叙述的故事

站在元旦的起点

丁太如

指尖滑落的音符啊宛如精灵轻盈地穿越那365个日日夜夜悄然落在季节的琴弦上恰似潺潺流淌的音乐让漂泊的时光化作岁月情怀里那一抹永恒的风景静静镶嵌在记忆的画框

遥远星空闪烁的梦幻之光无畏地穿越风霜雨雪历经四季的轮回辗转在岁末年初深情登场仿佛那久违的温柔呢喃唤醒青春的萌动使之成为岁月情怀中不变的约定铭刻于心，永不消散

被诗人反复吟诵的抒情语句承载着年复一年的激情呼唤悠然出现在长长短短的诗行之间好似那鲜嫩而饱含期许的目光让跋涉的起点成为岁月情怀里永远值得期待的所在熠熠生辉，引人神往

一节间词话

新年的气质

张宏宇

与祈愿，每一声鞭炮的炸响，都是对旧岁的告别，对新年的呼唤。

新年的气质，是一种传承与创新的融合。它让我们在回望历史的同时，展望未来。古老的习俗在新时代的背景下被赋予了新的意义，而创新的思维也在传统的基础上绽放出新的光彩，让新年的每一个瞬间都充满了生命力与活力。“千门万户曈曈日，总把新桃换旧符”，王安石这句诗描写出新年元日的热闹、欢乐和万象更新的动人景象，抒发了作者革新政治的思想感情，充满欢快及积极向上的奋发精神，这首诗把新年里繁荣的气质描写得淋漓尽致。

新年的气质则更多地体现在团圆与欢聚之中。家家户户张灯结彩，喜气洋洋，人们身着新衣，笑语盈盈，共同迎接这崭新的一年。餐桌上的团圆饭，美食佳肴琳琅满目，亲人们围坐一堂，举杯共饮，诉说着过去一年的点点滴滴，畅谈着对未来的美好憧憬。这份温馨与甜蜜，正是新年气质最为动人的体现。

苏轼《守岁》诗中“明年岂无年，心事恐蹉跎”，提醒人们珍惜当下，勿让岁月空流，抒发对新年的无限憧憬。苏轼还说“休对故人思故国，且将新火试新茶”，以新火烹茶，寓意着以全新的姿态迎接生活的每一个瞬间。新年的气质，体现在对未来的无畏探索与勇敢前行。在这辞旧迎新的时刻，每个人心中都会种下新的梦想与希望，新年都赋予了我们重新出发的激情，在新年的钟声里，我们许下的心愿，不仅是对自己的一份承诺，更是对未来的美好期盼。

新年的气质，还藏在那一抹淡淡的乡愁与温情之中。无论身处何方，每当新年的脚步渐行渐近，心中总会涌起一股难以言喻的思乡之情。这股情感，像是被冬日的寒风轻轻吹动，又像是穿越时空的信使，携带着家的味道，穿越千山万水，抵达心间。新的一年，回家团圆，这四个字，简简单单，却承载着无数游子心中最深沉的期盼。当汽车缓缓驶入熟悉的小镇，当双脚再次踏上那片

养育自己的土地，所有的疲惫与孤独，仿佛都在那一刻烟消云散。家人的欢声笑语，如同冬日里最温暖的阳光，穿透寒冷，照亮心房，让每一颗漂泊的心找到了归宿。

新年的气质，更在于那份对未来的无限遐想与坚定信念。无论过去的一年经历了多少风雨，新的一年总有新的希望在前方等待着我们。陆游《游山西村》诗云：“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”新年的到来，就像是一次生命重启，让我们带着全新的自己，再次踏上征途，以更加坚韧不拔的姿态，迎接新的挑战与机遇。

新年的气质，是一种复杂而微妙的情感交织，它包含了希望、温情、勇气、传承与创新。在这新年的气质中，我们带着对未来的无限憧憬，一定会遇到更好的自己。当新年的钟声敲响时，这一刻，是拼搏与理想的交响，是每一个不甘平凡、追求卓越的人的欢呼。



《岁朝图》国画 张宏明作