

美食诱惑

## 爱喝汤的广东人

刘红菱

时间到了岭南，就好像有了自己独特的节奏。地处岭南的广东，一年四季鲜花盛开，树木葳蕤。即便北方大雪纷飞，在广东也还是暑热难耐。在这里，一切生物都变得有些不同，连太阳似乎也更加热烈。为应对这特殊的地理环境，广东人养成了爱喝汤、喜欢煲汤的习性，也形成了自己独有的汤文化。这种文化不仅是广东人与自然环境相适应乃至水乳交融的体现，也蕴藏着他们一路走来的生命密码。

广东人对汤的执着无人能及，他们喜欢喝汤就如湖南人喜欢吃辣一样，是刻在骨子里的。广东人请客吃饭无论是去餐馆还是上自家家，肯定会有煲汤。先上汤，后上菜，几乎成了广东餐馆约定俗成的规定。在广东人眼中，如果一顿饭没有汤，那顿饭就是不完整。

来广东数年，让我感触最深刻的就是广东的女子个个都会煲汤，无论多稀奇古怪或平平无奇的食

材，只要给她们一个瓦罐，她们就能煲出一锅美味又营养的汤。她们就如《哈利·波特》里的魔法师一样拥有点石成金的魔力，在她们的手中，再不起眼的食材都能化腐朽为神奇。她们汤煲里的食材大到远远超出你的想象，天上飞的、地上跑的、水里游的，只要没毒的动植物，她们都可以用来煲汤。对一个广东女人来说，如果不能煲出一手浓香四溢的老火汤，她们都不好意思说自己是好妻子、好妈妈。听本地朋友说，很长一段时间里，广东人将能否煲出老火靓汤作为衡量女子贤惠的标准之一。

广东汤，讲究老火，讲究原汁原味。在我看来老火汤最讲究的地方，应该是药食同源的养生之道，春祛湿，夏散火，秋润燥，冬进补。广东人利用中医的传统养生理论，挖掘食材的滋养功效，开发出别具特色的煲汤技巧。餐前喝汤，对广东人来说，不只是一种饮食习惯，更是

一种身心需要，一个广东人如果接连好几天没汤喝整个人都不得劲，如果有一碗汤下肚整个人才会舒坦，仿佛汤里有让人回血的神力。不得不说是真的喜欢喝汤，就算没有讲究的老火汤，起码也要滚个汤，这是广东人最后的倔强。如果一个广东人要去外省生活，他的家人不为其他担心，只为他喝不到妈妈煲的靓汤而忧心忡忡。

认识好友之前，甚至在她还没这么有名之前，我就关注她。她是名作家，近几年来佳作频现，屡获大奖。虽与我同城，但平日里甚少联系。相比于现实生活中的见面，我们更像是“网友”，虚拟的网络给了我们假象——她在我心目中只是“作家”。直到有次回老家在高铁上遇到她，她去武汉看刚入学不久的儿子。看着她大包小包的，我好奇地问：“都带了些什么宝贝给儿子？”好友莞尔一笑，拍拍鼓鼓的包告诉我

有电饭煲，有新鲜宰杀的土鸡还有药材。看我一脸的难以置信，好友说前几天儿子在电话里说想喝妈妈煲的汤，于是她决定带着这些食材去酒店给儿子煲汤。一路上，好友热烈地和我分享着各种煲汤的秘诀，以及各种靓汤的疗效。这是我第一次体会到好友贤淑、居家的一面，也正是这次交谈，让我对她的了解不再停留在“作家”这个表象上，而是把我们之间的交流变成了有生活气息、有温度的交流，我们之间的交情也在这一刻生根发芽。

每个广东妈妈都会有去学校给小孩送汤的经历，如果没有，她们会觉得愧疚。广东妈妈可能很少对小孩说“我爱你”，但她们一定会花上半天的时间买菜，变着花样煲汤给小孩送到学校去。虽在广东多年，但我的煲汤技艺始终不如人意。住校的女儿每次回家总是和我说哪位同学的妈妈去学校送了汤，哪位同学妈妈煲的汤好好喝，对她暗戳戳的小心思我总装聋

作哑。女儿高三那年，因学习压力大，情绪不太好。为了安抚她，我决定去给她送汤，想着借此机会去学校和她说话、聊聊天，纾解她的压力。于是，每周三早上我便早早起床，去市场上买新鲜的骨头、山药、玉米和红萝卜。当看到我和先生提着汤出现在学校时，女儿开心溢于言表，陪她吃饭的短短的一个小时里，她不停地和我们说着话，说课间，汤和菜也被她一扫而光。慢慢地，女儿的情绪从惶然无措恢复到过去的积极乐观，但每周三去学校送汤似乎成了我家的保留节目，直至女儿高三毕业，我们的送汤任务才宣告结束。

后来女儿考上外地上大学，电话里告诉我：好怀念妈妈煲的汤。我想她怀念的不但是妈妈煲的汤，还有那段难忘的时光。汤在女儿的回忆里，不只是飘散于空气中厚实而温暖的香气，更多的是一种家的味道。

四季话语

## 暑尽秋渐浓

张天成

离暑暑气散，袅袅凉风起。当燥热逐渐退却，蝉鸣变得稀疏，风里有了凉意，处暑，就这样携着新秋悄然而至。

处暑是二十四节气中的第十四个节气，也是秋季的第二个节气。处，有终止之意，处暑，即为出暑。处暑一到，也就意味着炎夏即将结束，凉爽的秋天款款而来。

处暑至，最先感受到秋意的便是风。清晨，走在乡间小路上，轻柔的风带着草木的清香，驱散了夏日的闷热与潮湿。处暑时节的风，温和而内敛，没了夏风的炽热与张扬，也不似深秋的风那般凛冽与凄凉。在风的感召下，阳光开始变得柔和，那如琥珀般的光晕，洒在微微泛黄的树叶上，整个世界都显得宁静了。天气一凉，庄稼便开始拼命积蓄力量，为金秋敲响收获的钟声。玉米顶端的花穗在微风中摆动起舞，大片的稻穗随风起伏，宛如初秋的油画。到了夜晚，凉风习习，皎洁的月光下，阵阵虫鸣将夜衬托得更加宁静。处暑到，小院的葡萄熟了，紫色的葡萄如串串风铃在晚风中摇曳，氤氲出淡淡的香气。母亲将蒲扇、凉席等度夏之物收好，向夏天正式告别。静坐在院中，风拂过脸庞，惬意而舒适，那些夏天留下的遗憾，仿佛顷刻间都被温柔的秋风化解。

处暑后的天空，云是最灵动的画笔，为秋意增添了极致的浪漫。“七月八月看巧云”，处暑后，天上的云也显得疏淡自如。抬头看云，才真正理解了什么是“天高云淡”。轻盈飘逸的云，像是被大自然精心雕琢过一样，高高挂在天边，形态各异，变幻无穷。有的如薄纱般轻柔，丝丝缕缕飘荡着，仿佛随时都会被微风扯断；有的像棉花糖一样蓬松，一团一团簇拥在一起，让人忍不住想伸手抓一把。傍晚时分，夕阳的余晖为云披上了一层绚丽的彩衣，描绘出一幅如梦如幻的画卷。处暑的云，用自己的姿态和色彩，演绎着季节的更替，也抚慰着心灵，让人多了一份云淡风轻的洒脱与豁达。

处暑的第一场雨，写满了浅秋的清愁。“一场秋雨一场凉”，此时的雨，给夏天降了温，也拉开了秋的序幕。淅淅沥沥、滴滴答答的雨，少了夏天的热烈和奔放，多了一份温婉与柔情。雨滴轻轻敲打着玻璃窗，留下一道道蜿蜒的水痕。推开窗，空气中弥漫着湿润的泥土气息，那是初秋特有的味道。雨落在地里，激起一圈圈细微的涟漪。那微黄的叶片，经过雨水的洗礼，清新而富有诗意。偶有片片落叶随着雨水飘落，让人不禁想起宋代词人朱淑真的那句“雨后风凉暑气收，庭梧叶叶报初秋”。远处的山峦浸没在朦胧之中，如一幅水墨画卷，静谧美好。坐在窗边，沏一壶清茶，静静听雨，尘世的繁杂琐碎全都被冲散了。处暑的雨，洗去了满天的尘埃，还天空明净如洗，还树木明艳可爱，平添了一份潇潇暮雨洗清秋的意蕴。这雨，是季节交替的信使，在雨声中，我仿佛听到了时光的脚步声，正轻轻地，一步一步地迈向更深的季节。

站在处暑的节点，一个转身夏天就成了故事，一回眸秋天便成了风景。希望这个秋天，秋风不燥，岁月静好，一切美好如期而至。



《白沙》版投稿邮箱(仅限本地作者):  
kf3502669@126.com  
请注明作者姓名、电话、地址,并附上  
银行信息及账号。字数控制在1500  
字内。

岁月无声

## 初中时的小菜摊

王纪金

20世纪80年代末，我在乡村学校读初中，学校距我家不远，大概3里路。学校里有9个班，有些学生距家较远，必须寄宿学校。

我是走读生，有时也会到学校吃饭，所以每个学期，我都会到学校食堂换30斤饭票。1斤米加上1斤干柴，可换1斤饭票。

放学铃声响起，在学校吃饭的同学就会拿起铝饭盒，箭一般冲向食堂，一边跑一边用勺子敲打饭盒，很是热闹。那时，食堂只对学生提供米饭，不提供菜。学生们打了饭以后，就端着饭盒回寝室，吃从家里带来的小菜。住校生每周6天住校，带的菜很多，都用玻璃瓶装着。他们首先将带来的蔬菜吃完，以免馊掉；然后再吃梅干菜、油炸豆腐、油炸肉干之类的菜。那时大家都不富裕，肉菜是很少的，即使是做小鱼干的鱼儿，也是自己下河抓的。偶尔，我会去寝室蹭同学的小菜吃。

临近饭点，校园里就会出现两三个卖菜的小摊。那时学校是没有围墙的，好几条路伸进学校来。附近村民挑着现做的菜来到学校，他们用两条长凳支起一块大木板，然后把一盆盆的菜摆放在木板上，装菜的盆大小不一。每个摊菜品不多，五六种，大多是时令蔬菜，最好的菜是大蒜炒肉片，肉片极少，因为是卖给学生，定价很便宜，便只能这样，但这道菜的汤汁很美味，简直是下饭神器。

住校生虽然带了小菜，但也经常到菜摊上买菜吃，毕竟可以吃到新鲜热菜。特别是每周的最后两天，自带的菜几乎吃完，就只能到菜摊上买菜吃。我不在学校住宿，不带菜到学校来，打好饭后，就去小菜摊。我记忆最深的一道菜是烂面，这道菜每个摊位都有。烂面的做法简单，将薄薄的馄饨皮切成小正方形，放在水里煮，加入葱姜蒜末，淋上香油，一毛钱一勺，便宜又好吃。有时，我不想吃米饭，就直接买烂面吃，两毛钱两勺，几乎可装满铝饭盒。

几个摊主都很和善，遇上我们没带钱，还会赊菜给我们吃。有个摊主是我同学的母亲，说她家要在她收摊之后才吃饭。我问为什么，她说卖剩下的菜正好给人吃，以免浪费。从她的话中，我也明白了，卖给我们的每一份菜都是新鲜做的。

这两三个小菜摊，充满了烟火温情，为学生的成长补充了必要的营养，也成了我读书生涯中一道美丽的风景线，一份弥足珍贵的记忆。



《霞光万丈》乐哥 摄

诗歌

## 晚霞

飞吻

黄昏  
我站在窗前  
晚霞映红了我的窗帘  
徐徐拉开窗帘  
眼前的一幕亮了  
东湖远处橘红色的晚霞  
映红了天际 城市 山峦  
相互辉映交织着  
宛如一片红色的海洋

湖边的亭台楼阁  
在晚霞的映照下显得格外古朴典雅  
诉说着岁月的静谧与悠长  
湖畔的高楼大厦  
渐次亮起灯光  
倒映在湖水里  
晚霞与高楼大厦的倒影  
在湖中交相辉映  
呈现出一座霓虹般的现代水下新城

五彩斑斓的水波摇曳着  
湖边散步的市民 游客  
驻足观赏或拍照留念  
尽情享受这片刻的宁静与美好  
天空的晚霞在飘移  
不一会儿露出了银色的月牙  
我又慢慢拉拢窗帘  
合上双眸  
寻找内心深处的那份净土

## 于一朵云里参禅 ——读王同举《抬头看云》

文艺谈

陈海权

于一朵云里参禅，会是怎样的心境呢？这是我在阅读《抬头看云》时，心中涌动的思绪和遐想。

2024年7月2日，江门市作协会员王同举先生的这篇佳作在报纸上刊发，带我们进行了一次心灵的旅程，抵达了那片只有云朵与天空交织的纯净之境。

每当仰望苍穹，瞥见那朵朵白云，我总会想到那“天高云淡，望断南飞雁”的壮阔，或是“白云千载空悠悠”的苍茫。在这篇文章中，

“云”不再是我们日常生活中匆匆一瞥的过客，它拥有了生命和灵魂，化作了天地间最动人的诗篇。

当“抬头看云”的那一刻，时间仿佛停滞，万物皆归于静谧，让人仿佛置身于一间禅房之中，四周只有那飘逸的云朵和仰望者，悄然进行着心灵的对话。这云，既是自然的馈赠，又是作者内心深处最真挚的映照。

在作者的眼里，云是变化无常的：“一会儿变成高大的柴垛，一会儿变成连绵起伏的山峰，一会儿变成一头蜷伏着的狮子，一会儿幻化出一只奔跑着的小狗。”这样生动的描绘，让我仿佛身临其境，感受到了云朵瞬息万变的魅力。云的变幻，恰如人生中的起伏跌宕，既

有平静如水的柔和，也有波澜壮阔的激昂。

人到中年，云的自由与超脱，更是作者所追求的一种精神境界。那些云朵在天空中自由翱翔，这种自由不仅仅是自然之美，更显露在心灵上的无拘无束。在生活中，我们往往被各种琐事困扰，心灵受到了束缚。然而，一朵云的出现，宛如一剂良药，提醒我们，即使是在繁忙的生活中，也要像云一样，保持一颗自由的心，不被世俗的纷扰所牵绊，去追求真正的自我。

此外，作者巧妙地运用了古诗文的元素，为云赋予了更加丰富的文化底蕴。无论是唐代王维的“行到水穷处，坐看云起时”，还是宋代

陈与义的“卧看满天云不动，不知云与我俱东”，都呈现出了人生中的闲适与从容，让读者在领略云朵之美的同时，也深刻感受到了中国传统文化的博大精深。

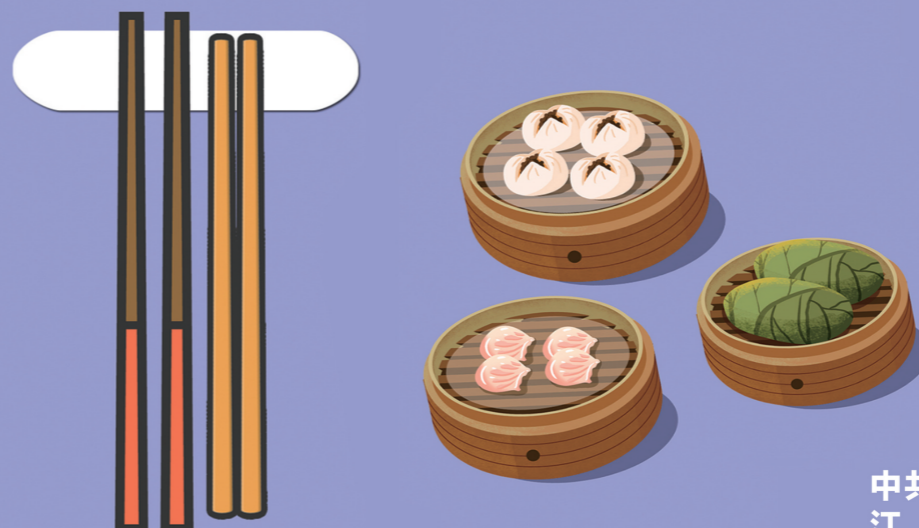
淡泊明志，宁静致远，这是《抬头看云》带来的启示，其中散发开来的诗意与哲理，让我在喧嚣的尘世间找到了一处静谧的角落，它让我在一朵云里参悟禅意，领略了生命的宁静与深远。

“闲暇时，不妨抬起头，看一看天上的云”，或许你会发现，每一朵云都是一个独特的世界，每一个瞬间都蕴含着深深的禅意。让我们在云的陪伴下，感悟生命的美好与深邃，追寻内心的平静与自由。

文明健康 有你有我

放心夹菜  
共享美味A WORRY-FREE DINING EXPERIENCE TO  
ENJOY FINE FOODS

请为健康加一双公筷

STAYING HEALTHY BY USING A PAIR OF  
SERVING CHOPSTICKS中共江门市委  
江门市文明办