

# 峡谷春笋肥

□何武

（达州日报达州讯）

我一直惦记着巴山大峡谷的春笋。“食过春笋，方知春之味”，春笋唤醒了春日味蕾，尝鲜无不道春笋。家住巴山大峡谷的小吕多次相邀：“家中虽有八珍尝，哪及峡谷春笋香！”

我与小吕相识于宝兴县，共同在那里参加四川省第七届乡村文化旅游节，一晃快十年了。

暮春时节，我跟随采风队伍走进巴山大峡谷。峡谷地处大巴山脉巨大转弯处，有着“巴山脊梁、峡谷画廊”的美称。那春笋的美啊，堪称一绝。春雨后的竹海中，一株株竹笋破土而出，勃勃生机里散发出独特的幽香。

我短暂地离开采风队伍，与小吕见面。简直不敢相认了，小中分发型的发丝蓬松又带有纹理感，显然是精心打理过的。原本稚气的瓜子脸，变得秀气而端庄，轮廓分明而沉稳，显得阳光帅气。

我乘坐小吕的车，来到他家开的乡村酒店。

小吕很健谈，一阵寒暄后就打开了话匣子，他讲的是郑板桥爱笋的故事。郑板桥常称美餐不可无笋，春暖花开时常常呈现这样的画面：郑板桥携三五知己，漫步于竹林幽径，俯身采摘破土的春笋，在溪边筑灶生火，煮笋烹茶，赏竹品笋，寄情于山水。相传暮春时节，郑板桥偶感风寒，畏寒发热，咽痛咳嗽，卧床不起，恍惚中喃喃自语道：“笋！笋！笋……”书童忙去竹林中取出春笋，郑板桥见状大喜。但见外观条条鲜嫩，郑板桥急急剥开，内壁洁白光润。郑板桥兴奋地掰下一块放入口中，便觉咽喉肿痛有所缓解，尔后消失殆尽；他将春笋细细咀嚼咽下，顿感神清气爽，四肢百骸通泰舒畅；他将一根春笋享用完毕，风寒竟杳无踪影。从此，郑板桥将春笋认定为“生平至爱之食”。他在《笋竹二首》里开篇即颂：“江南鲜笋趁鲥鱼，烂煮春风三月初”，他把春笋与鲥鱼相提并论，足见春笋味之鲜美，亦可见他对春笋喜爱之深。

小吕讲得绘声绘色，我听得心悦诚服。《诗经》记载：“其蔌维何？维笋及蒲”；《周礼》记载：“加豆之实，笋道鱼醢”。早在两千多年前，笋已成为菜中精品。至于笋的食用功效，唐代名医孙思邈在《千金要方》记载，“竹笋味甘，微寒、无毒，主消渴，利水道，益气力，可久食”；《本草纲目拾遗》称，笋能“利九窍，通血脉，化痰涎，消食胀”。

走进酒店厨房，但见案板上有一小堆春笋，白嫩嫩，水灵灵。我说：“清初美食家李渔将笋列为天下蔬食第一品！”顿了顿，我想起了临行前做的“功课”：“他在《闲情偶寄》中记载：素宜白水，荤用肥猪。”小吕一脸真诚的笑容，“白灼、清炒和煨炖都非常可口。”

话音未落，小吕敏捷地动起手来。他将春笋用泉水濯洗，一根根斜刀切片，随着一阵刀与菜板合奏的轻快响声，一片片雪白的“玉兰片”如仙女散花。他将堆积成“小山”的“玉兰片”置入沸腾的锅中，焯水后倒入笊篱中沥水。

柴火铁锅中的腊猪蹄已八成熟，小吕将“玉兰片”置入锅中继续煨炖。

# 走进三峡药博园：本草光阴笔记

□陈进

（达州日报达州讯）

山道如带，偶尔一束阳光从郁郁葱葱的沟谷褶皱边透进车窗。随着海拔逐渐增高，公路两边稍许开阔了些，大片大片的绿色植株映入眼帘，“菊花园”“黄精园”“桔梗园”……一个个硕大牌子在绿树掩映中迅速从眼前闪过。

一路上，农委的导游小张介绍：三峡药博园是个年轻的中药材博览园，主要包含核心区、三峡中药材种植示范基地和天麻科创园三部分，总规模3000余亩，是集种植、科普、观光、康养于一体的综合性基地。

“到了！到了，核心区到了！”突然，一个响亮的声音响起，所有人都不约而同地望向窗外。只见地势低洼处，一个超级大的八卦图样种植园，让人眼前一亮。八卦图案以阴阳鱼中雕塑为核心，外环八组三爻卦象如花瓣般舒展，白色的小栅栏围出一个个苗圃。匀齐的植株五颜六色，错落有致，营造出立体生动的视觉效果。这个将天地灵气与中医药文化融合的中国古老哲学符号出现在药博园里，让人一下子亲近起来。

站在观景台上，脚下的八卦图连接着对面的小山，山脚“三峡药博园”几个白色大字赫然眼前。葱茏的绿柱间散落着廊道，琉璃瓦小楼，球形玻璃房以及一些现代装饰建筑，集传统文化和现代美学于一体，别有看头。

沿着石梯下行，便真正踏入一座神奇的药园，仿佛一本立体的中医药典籍正在徐徐打开。

二

行至八卦田中，各种各样的花争相入目。在药博园赏花与其他地方不同，其他地方可能只关注花朵本身的形色姿态，而这里会不自觉地关注起整个植株来：是花是叶还是根茎果实，哪部分入药，有何功用呢？当一片鸳鸯茉莉出现在眼前时，有伙伴忍不住惊呼：“啊？鸳鸯茉莉也可以入药？”“当然啦，百草皆是药呢！”小张笑嘻嘻地接过话题，“这鸳鸯茉莉的人药部分主要是叶子，有清热消肿的功效，外敷时可治疗疔疮肿毒。叶子里面含的芳香物质还有改善睡眠的作用……”

听了介绍，大家观赏的兴致更浓了，每到一個苗圃都少不了竹篱探究的话题。沿着蜿蜒的砖砖小径前行，金银花上织就金色的瀑布，黄白的花瓣像一对对跃动的蝶翼，凑近细嗅，清甜中带着微微的药香，让人瞬

间想起其清清热解毒的妙用；鲜艳的牡丹在阳光下舒展身姿，层层叠叠的花瓣如绚丽的云霞，而深埋地下的牡丹根皮，正是能凉血化瘀的丹皮；丹参的花穗直指天空，紫意沉沉；黄精舒展着宽大叶片，如绿手掌稳稳托举着茎秆；更有大片菊花，黄白相间，在风中翻腾着细浪。

经过一组铜像，我本能地放慢了脚步。三位衣着长衫、绾着发髻的老者，神情淡定而慈祥，站、坐、行，各有姿态，却都呈现出智慧老者的风骨。我脑子里迅速地搜罗着一代代药王的名字，我猜他们是神农氏、孙思邈、李时珍，也可能是扁鹊、华佗、张仲景。不过究竟是谁并不是很重要了，重要的是一代一代祖先研究出来的济世良方传承了下来，凝聚在《开州民间验方集》里，此时正在药博园的每一朵花蕊上闪动着智慧的光芒。

三

穿过长长的凌霄藤绿廊，就来到了玻璃球形房子。这是一个大型的智能温控室，是药博园重要的研学基地，每年接待十多万人，除了常规培训和观摩者，来这里研学居多的是中小學生。

示范种植的中药材是基地的主体内容。房子里面空旷，光线充足，地势有高低几个层次，一条环形的步道把划分着的多个小区域连在一起。每个区域一个物种，边上的木牌上标有名字、科属、习性、生长区域和药用部分等相关信息。铁线蕨、玉竹、留兰香、散血丹……这些长势良好的植株，都是开州各地正在规模化种植的药材。

提到种植中药材，这可说到药博园的核心价值点上了。药博园就是因为种植产业的需要，在2021年催生出来的。开州是重庆市中药材核心种植区，规模化种植的药材达180余种，全区八成的乡镇都种植药材，开州因此跑在了渝东北产业带的龙头位置。每年药博园都组织一次中药材交易博览会，吸引来自全国各地的药商、药企和远种植户等。开州的木香尤其著名，是获得国家地理标志的优质道地中药材。

关于开州木香，以前我在路边见过一个“木香之乡”的石刻路标，仅仅知道一个名字而已，没想到它在全国享有盛名。一株木香，什么时候落户开州，怎么成长为产业巨树的呢？我忍不住追究起它的前世今生。时间回溯到晚清时期，木香作为珍贵的中药材传入中国，辗转落户重庆开州的北部山区。这片地处大巴山南麓高海拔的土地，空气清新、气候凉爽、土层深厚，成为木香生长的温床。起初，木香只在农家小院零星种植，2000年后，有了政府的大力推动才精心培育

我品尝到了白灼春笋。

面对好的食材，最佳的办法就是白水煮，煮熟后加点酱油即可食用，素食春笋让我体会到了“人间有味是清欢”的绝妙意境。难怪白居易夸张地写道：“置之炊甑中，与饭同时熟。紫箨坼故锦，素肌擘新玉。每日遂加餐，经时不思肉。”竹笋于他而言是难得的美味，每日享用都嫌不够。吃了竹笋后，连肉都不想吃了，不知这竹笋素食有多美味！

我吃到了清炒春笋。

清炒春笋也能吃出山野的清香。热油爆锅，放入备好的姜蒜，再将“玉兰片”倒进锅里，一翻炒炒后撒点盐和葱，香喷喷、脆生生的炒竹笋就出锅了。夹一片送入口中，唇齿间的留香妙不可言，让我情不自禁地想起了明末清初文学家张岱对竹笋的赞美：形如象牙，如雪般白，像花藕般嫩，像蔗糖般甜。

我吃到了煨炖春笋。

刚品尝了春笋的白灼和清炒，腊猪蹄的炖笋子又熟了。小吕滔滔不绝地介绍起来，这道菜被誉为“吊脚楼里的年味记忆”。腊猪蹄与春笋在柴火灶上细煨慢炖，油脂与鲜香交融，既是山民抵御御寒的滋补食疗，也是宴请宾客的硬菜美食。小吕忙着介绍，我则忙着品尝。呀！这道炖菜的确经典。腊猪蹄表皮金

黄，肉质坚实，散发出淡淡的果木香，春笋承载着山野的灵气。腊猪蹄的熏香醇厚与春笋的脆嫩清鲜融为一体，让人欲罢不能。

我突然明白了：笋烧肉，实现了古今梦幻联动。在《红楼梦》中，便记载了“酸笋鸡皮汤”与“火腿鲜笋汤”两道佳肴。林语堂一语道破其中的精髓：“笋烧肉是一种极可口的配合，肉藉笋之鲜，笋则以肉而肥。”

笋是一道“天时而生，地养方存”的美食食材，品尝着春笋的美味，我不无遗憾地说：“春天马上就要过去，春笋也不复存在了！”小吕一脸阳光，“为了挽留春天的滋味，峡谷祖先自古就有制作笋干的传统。”峡谷人爱吃，也讲究吃，对食材最大的要求就是“鲜”，一年四季都有鲜笋，“依时而食”让人们对“大自然的美好馈赠总是充满期待”。

不到半个小时，我品尝了春笋的三道美食，小吕开车送我去追赶采风队伍。我的思绪随着车轮翻滚：

苏东坡曾言“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”，他喜欢笋，如果他吃了巴山大峡谷的春笋，是不是会发出“日啖竹笋三两根，不辞长作峡谷人”的慨叹！

我走进巴山大峡谷的春天，品尝了春笋，峡谷的美味留在了我的胃里，我的胃留在了峡谷。



峡谷云涌 王梦 摄于巴山大峡谷

# 于都出发东方红

□殷君发

（达州日报达州讯）

十个小时的动车之后，参加全国党媒党性教育实训营的我，终于在晚间踏上于都这块红色的热土。

微凉的风在人间流淌，天空眨着明亮的星。一拨一拨归乡的亲人或者慕名而来的旅人，匆匆从眼前走过，他们的脸上挂着抑制不住的喜悦、欢欣、激越、崇敬和探寻。

在于都，每一棵树、每一朵花、每一张笑脸、每一次呼吸，都是熟悉的滚烫的、炽热的。就像九十年前，乡亲们在于都河岸，送别集结于此的八千六千名中央红军将士。远征的红军将士目光坚定、步伐坚毅，他们的样子，穿过风云激荡，跨过枪林弹雨、越过千山万水，一张张、一遍遍、一帧帧在中华人民共和国的记忆里珍藏，成为一代又一代人的共同记忆。

于都长征学院的想法是静谧的。静谧中，我细心倾听于都的心跳，感受着于都的轻声呼唤，想象着时光浸染中的一九三四年十月。从十月十七日起，连续四个晚上出征的送别场景，父母送儿子、妻子送丈夫、乡亲送红军，茶叶蛋、豆包米果、炒花生、盐豆子、草鞋，平时舍不得吃舍不得穿的，都拿出来送红军。依依不舍中，有血浓于水的亲情，有炽热如火的爱情，有鱼水情深的真情，从一条条由木船和一块块木板紧急搭建的简易浮桥上下征，从一条条稍大的渔船上划过对岸。从此，这支英雄的队伍踏遍千山万水，拼出了一条中华人民共和国的康庄大道。

而今，当初南征北战的英雄们不会想到，在于都河上先后建起了五座大桥，红军大桥、长征大桥、集结大桥、渡江大桥、胜利大桥，一座接一座接通东西两岸，灯火辉煌，自由通畅，与九十年前临时搭建的简易浮桥相比，换了人间！于都的呼吸，是新鲜的、自由的，而九十年前血雨腥风的岁月和艰苦卓绝的战斗，也成为于都人为幸福生活而奋斗的精神源泉，正如《红军渡 长征源》这首歌里唱的：胜利不忘哪里来哟，红色源头记心窝。

这一夜，是辗转反侧的。枕着于都河水的微澜，枕着于都不眠的灯光，一张张年轻的面庞微笑着，向我走来。他们从于都河集结出征，跨越了十一个省两万五千里，经历了四渡赤水、飞夺泸定桥、强渡大渡河等大大小小的战役，终于在甘肃会宁胜利会师。年轻的战士向我打听，春秀送给谢志坚的绣球草鞋今何在？我笑着告诉他们，在，在！他们向我打听，钟招子的马灯今何在？在，在！我问他们，钟招子八个参加红军的儿子呢？段桂秀的丈夫王金长呢？年轻的战士眼里饱含热泪，他搓着双手，嗝噙着嘴唇，颤抖地告诉我，他们……他们，已经将生命献给了信仰，献给了为民族自由、独立的伟大的斗争……

清晨，我发现脸颊挂着泪痕，多少年，我把自己的内心用伪装紧紧包裹，不曾真心地笑，也不曾痛彻心扉地哭。我们在和平的日子里，学会了鸡毛蒜皮，学会了以自我为中心，仿佛忘却了九十年前那些残酷的战争。可是，在于都长征学院的这一夜，我竟然情不自禁地流下了泪水，这泪水，是献给英烈的诗书、美酒和怀想，也是献给自己孤寂灵魂的清洁剂和杀菌剂，犹如酣畅淋漓的滂沱大雨，将积累日久的尘埃冲刷干净。

在于都，我总是在回忆、在感动、在怀想。于都河长征渡口，中央红军长征出发纪念碑见证了岁月的更替。它在这里守望，期待从这里出征的将士们回来，看一看这盛世华章，听一听这盛世容颜，亲一亲这盛世大地，摸一摸这盛大的红色。恍惚间，一根一根火把，从岁月中传递过来，变成我们心中的航灯。这星星点点的火把，在悄然有序的队伍中，凝结成我们崇尚的信仰，照亮我们打拼幸福生活的路。在微弱火光与坚定信念的传递中，我深刻理解了长征精神永不磨灭的基因密码。

二

约好江西几个文友相见，地点定在屏山景区。

几人见面，只几个眼神，就明白了对方的意思。我们心领神会，今天大家是要爬上“有“江南九寨沟”“天然氧吧”美称的屏山。溪水欢快地流淌，古木参天，浓荫蔽日，天然盆景树带藤蔓交缠，苔藓、鹅卵石和青石板轮番铺就的小路，瀑布飞流而下，如玉带散落，如仙女散花，在阳光的照射下，生出一道绝美的虹。平坦处，一潭碧水显现，将天空、白云、树木都倒映进平静的水面。

爬山的辛苦自不必说。我已经许久不爬山，今日在友人面前，硬咬着牙，喘着粗气，历经两个小时，终于登上海拔一千三百一十二米的山顶。阳光正好，照得山顶金光四溢。放眼望去，山连着山，峰接着峰，蜿蜒不绝，蒲公英、狗尾草、天然牧场相融一体。朋友告诉我，要是春天来，站在屏山岭上，可以欣赏金黄的油菜花、万亩雪白的李花；若是冬天来，雾凇、白雪将这里装点成冰雪世界，让人不忍离开。

悬挂在峡谷间的玻璃桥，让我望而生畏。透过玻璃往下看，层层叠叠的绿，隐匿在山间的黄，让人头晕目眩。在友人的鼓励下，我拽着旁边的绳索，闭眼踏上了玻璃桥，整个人就像浮在空中。此刻，无论如何，我也迈不开步子。友人只得牵着我，像蹒跚学步的婴儿，一步一步挪向尽头走去。过半，友人唬我，如果再不睁眼，就松手。我不得已，睁开眼，空旷的天际，蓝天触手可及，白云在身旁飘舞。这些美的景，这些天籁的音，这些花草，精灵一般钻进我的体内，给了我战胜恐惧的勇气。

江西人的热情不但体现在待人接物上，还体现在餐桌上。我们披着夕阳的余晖走进农家乐，擂茶的香味弥漫着整个包厢，于都肉皮、炒肚尖、生烟鸭、青菜芋子汤、爽滑嫩口的仙人冻，加上一盘饺子形状的通体翠绿的艾米果。新老友交端起由小溪酒药酿造出来的本地美酒，一擦一擦的酒话在觥筹交错中，摇晃了春花秋月，吐出人间冷暖，珍藏的美好情谊，不知不觉间，就醉倒在美味佳肴里。

临别，我意犹未尽，说，我还会来于都，到时候，我们去罗田岩摩崖石刻诵读《爱莲说》，去小溪安山围炉煮茶，去禾丰兰花小镇赏兰花，去新陂品脐橙、磨嘴桃、杨梅……让我们放下伪装，在于都大地上徜徉、爬山、玩水、赏花、读书，把自己的心灵，安放在于都每一个值得追思、抚摸、歌颂和品味的地方。

三

千年零都，百万人口，素有“山明川秀，地丽物繁”之称，析出了宁都、安远、瑞金、石城、会昌、长宁六个县。我们怎么能忘掉于都悠久的历史 and 深厚的人文呢？

高亢的、蜿蜒曲折的唢呐声，在于都人心里回旋。凡遇大事喜事，必有于都唢呐在空气中回荡，它扯着长长的嗓子，把积攒在心中的喜怒哀乐都吹出来，携着酒香、花香、油茶香、泥土香，陶醉了于都人的生活日常。还有日常生活中，人人都离不开的“三锤三匠”，非物质文化遗产于都古文。

清同治《雩都县志》记载了“于阳十景”的两种说法，而民间的“于阳十景”则更接地气：仙牛汶井、龙门夜雨、金竹扫地、金沙瀑布、乌石关门、金鸡报晓、罗岩出米、乌猪过河、铜钟、石鼓。随着时光的流逝，十景都与旧时烟雨一起，融入了人民的气质和生活之中，或多或少影响着当地的生活习惯、精神追求、审美趣味和民间风俗。

抚远追昔，已经融入了中国人精神和血脉之中的《七律长征》再次在我的耳畔回荡，气壮山河的气势，不怕困难不怕牺牲的大无畏精神，终将激励一代代人民，传承长征精神，坚定不移走下去：

红军不怕远征难，万水千山只等闲。五岭逶迤腾细浪，乌蒙磅礴走泥丸。金沙水拍云崖暖，大渡桥横铁索寒。更喜岷山千里雪，三军过后尽开颜。

站在新的起点，于都人将“绿水青山就是金山银山”的发展理念融入血脉之中，做足“红色旅游+绿色发展”两篇大文章，在新时代的康庄大道上，奋勇前行！