

# 李渔话羊

柳哲

近日,拜读明末清初文化大师李渔的奇书《闲情偶寄》,颇有興味,收获良多。当我翻到“饮馔部”这一章,其中有“羊”之一节,历叙羊之种种,更是令人大开眼界!

李渔所撰“羊”之一节,文字不长。他这样介绍道:“物之折耗最重者,羊肉是也。谚有之曰:‘羊几贯,账难算,生折对半熟对半,百斤止剩念余斤,缩到后来只一段。’大率羊肉百斤,宰而割之,止得五十斤,迨烹而熟之,又止得二十五斤,此一定不易之数也。”

但生羊易消,人则知之;熟羊易长,人则未之知也。羊肉之为物,最

能饱人,初食不饱,食后渐觉其饱,此易长之验也。凡行远路及出门作事,卒急不能得食者,啖此最宜。秦之西鄙,产羊极繁,土人日食一餐,其能不枵腹者,羊之力也。

《本草》载:‘羊肉,比人参、黄芪。参芪补气,羊肉补形。’予谓补人者羊,害人者亦羊。凡食者,当留腹中余地以俟其长。倘初食人节而果腹,饭后必有胀而欲裂之形,伤脾坏腹,皆由于此,葆生者不可不知。”

李渔在这篇短文中,介绍了折耗最为严重的事物,就是羊肉。他用一个谚语,就把事情说得生

动明白。

李渔跑南闯北,足迹踏遍京、浙、苏、赣、豫、鲁、冀、晋、陕等地。兰溪、南京、杭州、北京是李渔居住时间较长的四个地方,他用演戏、稿费所挣的钱,先后在这四个地方安身立命,修建了四座园林——伊园、芥子园、层园、半亩园,用以家住,也用以排戏、写作、出书。李渔一生,博览群书,著作等身,可謂是“读万卷书,行万里路”。在这篇小文中,李渔特别说到:“秦之西鄙,产羊极繁,土人日食一餐,其能不枵腹者,羊之力也。”这如果不是他的亲身经历,他人很难知晓。

李渔读书有一个特点,就是不拘泥于古人。羊肉可与人参、黄芪相媲美,参芪可以滋补气力,羊肉可以强壮身体,在肯定《本草》所载羊肉的功効的同时,李渔还根据自身的体会,告诫人们:羊可以滋补身体,这固然没错,但如果吃法不当,也会害人。吃羊肉一定不能吃得十分饱,肚子要留有余地,否则羊肉一涨,肚裂如割,伤脾坏腹,也就后悔莫及了。在文章的最后,李渔特别提醒:“葆生者不可不知”,对此不能不注意。今年是羊年,喜庆之余,吃点羊肉,尝尝美味,滋补一下身体,这固然是好事。但千万

要注意科学饮食。如果吃羊肉吃出了问题,乐极生悲,也就不划算了。

在这里,我特别提到一句,李渔是一位蔬食主义者,他在《饮馔》一章中,“蔬食”列为第一,肉食则在蔬食、谷食之后,放在末尾,足见其慈悲之心,其实这也是他的养生之道。李渔在文中这样写道:“吾谓饮食之道,脍不如肉,肉不如蔬,亦以其渐近自然也。……吾辑《饮馔》一卷,后肉食而首蔬菜,一以崇俭,一以复古;至重宰割而惜生命,又其念兹在兹,而不忍或忘者矣。”

## 京西美如画

官庆培 摄



## 荷花仙境是家乡

刘希

我的家乡是素有“鱼米之乡”美誉的湖南常德桃源县。这里,是古人陶渊明《桃花源记》所记载的仙境,不仅桃花出名,到了二三月间,来看桃花的人摩肩擦踵,而且,每到六七月间,观赏荷花的人也是络绎不绝。

六月初,大片的荷塘已经接天莲叶无穷碧,远远望去,就是一个碧绿的世界。小小的荷花,亭亭玉立地挺直了腰杆,一天、两天、三天,慢慢撑大了身子。蜻蜓在里面穿梭,停歇,嗡嗡扇动着翅膀,青蛙

驻立在荷叶上,睁着圆眼睛,见人过来“咕咕”两声,扑通一声跳下水。突然一天,经过荷塘时,满眼里都是盛开的荷花。白的居多,粉的夹杂其间,像羞红了脸的小姑娘,躲着、藏着,生怕人看见。还有些含苞待放的,包裹着新衣,有些还露出半边脸来,嗔怪那些还躺在荷叶妈妈怀里的花骨朵,仿佛在说:“快点啦,快点出来晒太阳!”

微风吹来,荷花随风起舞,散发出清新淡雅的芬芳,闻了,顿觉

心旷神怡。

我很小的时候,就喜欢荷花,但从不会去摘一朵。因为大人说过,每一朵荷花就是一个莲蓬,把渐渐淡了色的荷花瓣分开,现出饱满的莲蓬。剥开青皮,里面是一粒粒嫩白嫩白的莲子,香甜脆嫩的莲子立刻让口齿生香,让人久久回味无穷。

荷花的全身都是宝。不仅青莲可以生吃,成熟的莲子晒干后,是很好的滋补品。那一颗小小的莲子心,是清热解毒的良药;莲叶还可以摘下,做成帽子,挡住夏季炎炎的烈日;茎是莲藕,脆而微甜,可生吃,可炒菜,可煲汤,在清

咸丰年间,曾是上好的御膳贡品呢。

因此,荷塘里种出来的莲藕,即使再穷要卖,也要留够自家吃的。

在家里,母亲经常做的莲叶蒸饭、清炒藕片、莲藕炖排骨,或是莲子银耳羹,吃在嘴里,香甜香甜的,暖暖地滋润着五脏六腑。

荷花仙境是家乡,即使我身在异地他乡,那满树芬芳的桃花,那遍地盛开的荷花,还有母亲那因采莲而结满双茧的手,都是我最深、最切的思念。我时常走进梦里,回到那仙境一般的家乡,唱啊,舞啊,那时,桃花笑着,荷花笑着,母亲也笑着。

## 漫画长廊



张志刚

副刊投稿邮箱: aireverc@163.com

**100种 新颖宣传栏**

■ 1个起制作 ■

**超薄精致 持久靓丽**

■ 更换画面灵活 ■  
■ 提升宣传效果和品质

万里长城

**适用**

办公室 会议室  
接待室 荣誉墙  
电梯间 走廊等

**品种**

镜面 磨砂 雅黑  
亮喷砂 香槟喷砂  
高光拉丝等

\*另有超薄灯箱供您选择