



袅袅粥味香

□潘妹苗

腊八是点燃年味的第一把柴薪，将各色豆、米投进锅里，白的、黄的、赤的、紫的，咕嘟咕嘟熬出满屋的热气，端上来，就是一道好年景。

每天清晨，我都要早起熬粥。在我家，粥味就像日子的韵脚，飘着淡淡的烟火气，暖入肺腑，甜爽宜人。催起的闹铃响过两遍，孩子、老公依旧大呼小叫，一个在左一个在右。直到我喊一声：“粥熬到碗里喽！”才听见他俩“袜子、裤子”地一问一答找一处，翻滚着下了床。

刚成家时，我不知道早餐应该吃什么，经常踩着点起来，和老公匆匆到临街的摊贩那里买早点，然后拿到单位吃或者边走边啃，纯为充饥。俗话说：开门七件事，柴米油盐酱醋茶。自从有了孩子以后，我再不敢任由自己懒惰。

煮粥，大概是女人持家的第一营生。不要小瞧了熬一锅粥，抓几把米，

舀几碗水，都得拿捏到位，锅里的水米才能融洽、够火候，那粥盛到碗里才有嚼头。头一个月，我煮的粥不是稀得浪打浪，就是稠得勺打锅。

日子久了，我觉得婚姻和生活就像一碗粥，平实无华、朴素清淡，却绵软长久。每遇自己头痛脑热，孩子发烧感冒，老公酒醉反胃的时候，我便熬一锅香米白粥，趁着烫劲喝下，让身体散出些微的汗来，瞬间便感到神清气爽。那熨帖体己的滋味，像习武者打通了任督二脉，赛过太上老君的灵丹妙药。

粥煮得好，得下一番工夫，原料要隔夜备下，凉水要一次加足，等水开米翻滚时，要小火慢熬，还要顺着锅边单向搅匀。当然，现在有高科技的电煲、电压力锅，只需转到煲粥的档位，一键搞定。平常煮粥不宜繁杂，除了大米，再挑一两样辅料即可，比如花生、红豆、薏仁、小

米、莲子、栗子等。依照个人口味，我还是觉得白米粥最好，简单清淡。

每年腊八，我都要熬一锅美味的什锦八宝粥，除了选料讲究，还得凑够八样，再加冰糖、枸杞等，让人在美味之余吃得营养。

“蓼茸蒿笋试春盘，人间有味是清欢。”尘世中，总有一处安逸身心的居所，就像一碗粥，从袅袅香气中徐徐地喝、慢慢地呷，一定能品尝出生活的原味。



美味腊八粥

□苏海涛

腊八粥于我有特殊的意义。我的生日是腊月初七，以前在家的時候，每年腊八这一天妈妈都要亲手熬一大锅腊八粥。看着一家人把一大锅腊八粥喝完，妈妈就会很满足。

从上大学到现在，我离家在外已经有8年了。8年来我在远离家乡的城市漂泊，不曾喝过妈妈亲手熬的腊八粥。但每年我都要喝腊八粥，一个人喝或者和几个朋友一起去饭店喝。印象最深的一次是去年我和女朋友一起去北京的广济寺喝腊八粥。腊月初八的北京还是很冷的。早上6点钟，我和女朋友一起坐公交车历经一个小时到达广济寺。那时候，天才蒙蒙亮，原以为我们来得很早，进了寺院才知道来晚了。

寺院食堂的六个窗口前已经排

起了六条不见尾的长龙，一眼望去，人头攒动，黑压压一片。好家伙，这阵势堪比春运买火车票。看着已经领到粥的人在餐桌上美滋滋地喝着热气腾腾的腊八粥，我的口水忍不住直流。半个小时以后，终于轮到我了。端着香味四溢的腊八粥找到一张空闲的餐桌，我大大地喝了一口，真香，真甜，真美。

女朋友说：“腊月初七是你的生日。我知道你这个人不喜欢过生日，今天陪你喝腊八粥，也算我送给你的迟到的生日礼物。”

关于腊八粥的来历有各种各样的传说，其中一个版本是这样的：明太祖朱元璋小时候家里穷，给一个财主放牛。财主很小气，常常不给朱元璋饭吃。有一天，朱元璋看

见一只大老鼠从眼前跑过，就追了上去。他追到一个很大的地洞里，老鼠没找到，却发现一些粮食和一口锅。他就找了一些柴火和水，把粮食放到锅里煮。不一会儿，粥煮好了，朱元璋美美地吃了一顿饱饭。后来，朱元璋做了皇帝。有一天，他忽然想起这段往事，就让御膳房的厨师们煮了一锅粥。因为这一天正好是腊月初八，所以这粥就叫做腊八粥。

腊八粥的食材因人而异，可以多放一些营养价值高的食材，也可以简简单单地少放几种。熬腊八粥时，要文火，慢熬，这样熬出来的粥才能稠。

喝腊八粥，喝的不仅仅是粥，更是浓浓的亲情、甜蜜的爱情、深深的祝福。

西藏林芝石锅鸡

□江南春水



一直对西藏很向往，在这片高海拔的地方，雪岭横空，蓝湖静谧，成群牛羊移动于牧场，金色青稞飘香于河谷，更有那辉煌古寺、纯朴歌舞，令人心醉神迷。美丽的林芝更有着“西藏江南”的美誉，来到这里，仿佛走进了人间的香巴拉。这里的风景令人陶醉，同样，这里的美食也让人回味。

我和一帮朋友到林芝游玩，不觉到了晌午，肚子有些饿了。于是，我们就问导游有什么好吃的。导游说：“林芝最有名的当属石锅鸡了，走，我领你们去！”

来到鲁朗镇，满大街都是石锅鸡的招牌，那空气中弥漫的香味早就勾起了我们的食欲。进了一家店，老板很热情地招呼我们。我想，既然是石锅鸡，估计盛鸡的器皿应当是石锅。果然不错！服务员端来了一个大石锅，锅内热气腾腾，乳白色的鸡汤中翻滚着鸡肉。

服务员把石锅架在火上，顾客可以一边煮着一边吃着。鸡肉都是切成小块的，没有太多的骨头，鸡肉入口不但肉滑味甜，还嫩中带韧，真是鲜美。听导游介绍，这鸡是本地养的土鸡，同行的小李问导游：“这鸡是公鸡还是母鸡？”导游笑着说：“那肯定是公鸡，因为，母鸡要留着下蛋，藏鸡蛋往往卖得比鸡还要贵。”

喝了口汤，味道果然鲜美，鸡汤里还放了很多药材，如何首乌、当归、天麻、百合、枸杞等，还有类似手掌一样的“手掌参”。鸡肉吃完后，可以再放些蔬菜、豆腐、香菇等涮着吃。几个同行的人本来有高原反应，可吃了石锅鸡后，反应都消失了，原来，这道菜还有这个功效！

我对石锅产生了兴趣，原来，这石锅是墨脱出产的，全手工打造，在高温作用下，石锅中的微量元素逐渐分解于汤中，在味美、鲜极、香气扑鼻的同时，还有防癌、抗皱、延缓衰老、增强体质的功效。另外，这锅不便宜，一个锅要400多元，是背夫从墨脱背出来的，因此，更显石锅得天独厚又来之不易的珍贵本色。

一锅鸡花了280元，虽然不便宜，但五六个人吃得饱饱的、美美的。一道石锅鸡让我对西藏更加流连忘返了。

舌存天下 再品丽江腊排骨 特约

王城大桥下以东牡丹桥下以西
水榭王城小区大门东100米
电话：15896687781

商务资讯

刊登热线：63232112 63232113 63232133

咨询代理

先咨询免弯路
代理记账，一般纳税人快办，
商标注册外贸咨询 13698850570
注册公司 61665088
代理记账、报税 64882868
光大代理 65330833

公司注册资质专办
工商注册、验资 18637996277

会计服务

●年检审计专业代记账 62269380
●专做各种证据调查 15036978192
●全国合法追债效率高 61635968
●成功追债低收费 13683861110

调查服务

兆祥调查 债务速讨
不成功不收费 15937978388
网址：www.lyzxzx.com

- 债务速讨成功收费 13525961220
- 专业追讨成功收费 13703885557

百业信息

- 高价收购纪念币 13903793021

转 让

因公司资金周转困难，转让品牌塔吊、电梯、履带吊、汽车吊数十台。联系人：陈先生 电话：13783796558

新车转让

现有1辆中型豪华宇通客车全新证件齐全，现转让，接送学生用，可优惠5万元，有意者面谈。电话：13703791291 联系人：段先生

庆典礼仪

- 星辰庆典开盘婚庆 13837943342
- 超然庆典 18937918889
- 全顺奠基开业演艺 13526969151

霓虹制作

- 专利霓虹、生产修 13937978853

设备回收

- 收废旧旧设备、破产厂、发电机、电机电柜、变压器、化工设备、仓库物资、锅炉、铜铝工程机械、塑料 13523607868
- 高价收铜铝、电机、锅炉、废钢变压器废旧设备 1523622008

- 高价收旧设备、电机化工设备破产厂、铜铝电柜 15838536777
- 收破产厂、变压器、电机锅炉旧设备、废铁、铜 13837979509
- 收积压物资、电机电柜、铜铝锅炉设备、不锈钢 13333881883
- 机电设备废钢铜 15036777890
- 锅炉化工设备电柜 13938861807
- 宾馆物资转让 13949212200
- 收不锈钢、铜、铝 13623791658
- 高价回收机床设备 13838410261
- 破产厂、设备锅炉 18237952008

高价收设备
收破产厂、选矿及化工设备、电机、电器、积压物资、车床、铜、不锈钢、塑料。18237967357

二手超市

- 15978662875 收酒店宾馆家具
- 收酒店家具电器旧货 65837891
- 15037950200 收酒店家具清仓库
- 收宾馆酒店电器等 15139916186
- 收酒店家具电器等 13525990138

园林景观

- 假山喷泉园林景观 13939909778

友情提示
本栏目仅为信息提供和使用的双方搭桥，信息内容的真实性、准确性以及由此产生的后果，由信息提供者负责。您使用这些信息时，请注意查验各种相关文件和手续。

副刊

投稿：lsfnzk@163.com
电话：65233688