

# 春笋炖鸡汤

方华

早春时节,在地底"隐忍"了一冬的竹笋蹿出地面,茁壮生长。这时节采挖的竹笋,体态丰满、洁白如玉、肉质鲜嫩,是一道时令美味。春笋可荤可素,无论是凉拌、炒煮还是炖煨,均鲜嫩清香,把一份特别的春味留在舌尖。

春笋烹制的佳肴,不知品味过多少。记忆最深的,当是外婆的春笋炖鸡汤。

老屋的后面是一片竹林,立春过后一两场雨,竹林里的笋儿开始钻出松软的地皮。过了冬的鸡儿这时节特别肥腴,在林子里慵懒地觅食。童年的我跟在外婆的身后,看她麻利地用篾篓罩住一只母鸡,又掰下几只竹笋。

灶下的火苗正快活地跳动,锅里的水冒出腾腾的热气。宰鸡、烫毛、清洗内脏,不一会儿,清理干净的整鸡和鸡杂就被放进了一只被烟火熏得发黑的铫子里。外婆一边将切成片的竹笋投入铫内,一边笑咪咪地对我说:"春笋炖鸡汤,好吃又补身子哦。"

看外婆又往铫里放入生姜、枸杞,兑上大半铫子的水,就将灶下的火拨旺。等外婆打开铫盖,看见水里的枸杞、笋片上下翻腾,就将灶膛里的火用火叉压得小小的。外婆

说:"春笋炖鸡汤要慢慢地煨,才出汁养身儿。"

记得在笋儿生长的春日里,外婆总要煨几次春笋炖鸡汤。外婆是一位民间医生,曾告知,春天是万物生发的时节,也是脏气生发之季,春笋炖鸡汤是补肝的最好烫肴,如同草木的生长,需要一场春雨的滋润。年幼的我哪里明白什么养生的道理,只是感觉端上桌的春笋炖鸡汤,实在是好吃。笋片滑嫩,鸡肉松软,汤清油浮,入喉香鲜。

长大以后才知道,外婆的春笋炖鸡汤实是有养生道理的。

春生夏长秋收冬藏,人体的调养也应与自然相符。春属木通于肝,肝脏是人体主要的解毒代谢器官,若能在春季好好调养,则可提高肌体抵抗力,增强免疫力。因此中医有"春宜养肝"之说。而五禽中,鸡应于肝,喝鸡汤最能滋养肝血。因春笋接受了明媚的春阳照耀,有利窍、通脉、化痰、消胀、助阳气生发的功效,煨入鸡汤中,可谓是春补第一菜品。

又到春天,故乡竹林里的笋儿将要破土冒尖了吧?只是那林中早已不见了外婆捉鸡掰笋的身影。



街头还一时难觅到春笋青嫩的身影,于是在超市里买回一袋笋干,泡发以后,炖了一锅鸡汤。可是,一点也吃不出鲜嫩的味

儿。看来,这养肝理气的春笋炖鸡汤,也一定要那原始的乡野之味,才耐品耐回味,慰藉舌尖与心田。

# 春风抚摸过春天

◇ 张芳学

## 春风抚摸过春天

轻轻地揭开面纱  
大地怀孕了

土地的温床里  
躺着无数嫩绿的生命

黑夜里沙沙的声音  
那是顽皮的小雨点

青青的麦地里  
野鸡的叫声多么清脆

春风抚摸过的地方  
花朵悄悄的开放

## 细雨中的飞鸟

细雨从梦里飘来  
潮湿的心  
感受不到春天的美妙  
轻轻地推开门  
一只飞鸟从眼前划过  
这份欣喜  
让我看到更远处的风景  
比任何时候都美丽

那只雨中飞翔的鸟  
带着湿漉漉的信念  
飞向远方  
它一定嗅到了  
春天特有的气息  
以及心里边  
欲说还休的花香……

## 雀跃的鸟儿

鸟儿衔着春光  
在枝头雀跃  
叽叽喳喳地叫着  
向远处张望——

白云在天空里飘过  
大山更绿了  
地下的小草  
伸长脖子探望

鸟儿飞舞  
鸟儿歌唱  
春风吹过的地方  
一片祥和的景象

## 春花

燕子的翅膀  
掠起水面的阳光  
山坡上的小花  
睁开惺忪的眼睛  
一个生长的季节

轻轻地拉开了序幕

一朵花的春天  
敲响时光的钟  
和风细雨里  
一个个愿望  
正在跋涉  
路上的行人  
不由得加快了脚步

载着欢歌笑语的蜜蜂  
飞向花海深处

## 春草

太阳温暖的手  
轻轻地揭开了雪被  
嫩嫩的小草  
打了一个寒颤  
吐一口泥土的清香  
沿着春天的脚步  
一路前行

夜晚,饮着  
月亮的琼浆  
对着天空  
与星星谈笑风生  
就像我们的爱情  
坚守着心中的梦  
憧憬的芽儿  
一个劲地疯长

## 写给桃树

天气渐暖  
春风一声口哨  
满枝的花苞  
翘首仰望

经过一冬的养精蓄锐  
阳光的金丝线  
钓起了  
一颗不安分的心

大树知道  
春华秋实的道理  
开花的季节  
就开个轰轰烈烈

满树的花朵  
多像谁家的新娘  
浓郁的清香  
醉倒了整个村庄

## 相约春天

春上柳梢头  
你就来了  
带着温暖的信息  
久违的心  
也萌发了新的想法  
不安分的芽儿  
在春风里雀跃

一声清脆的柳笛  
惹得桃花  
露出粉嘟嘟的脸庞  
杏花一伤心  
濛濛细雨里  
可忙坏了  
一对刚回来的新燕子

## 午后

花香弥漫着村庄  
阳光暖暖地照着  
晒太阳的老人  
站在避风的墙角

像一棵老树  
说不出的心事  
像枝头的新芽  
偷偷地绽露  
刚苏醒的蜜蜂  
沿着春天的光线  
飞舞成趣  
大地丰腴的肌肤里  
蕴藏着  
一个可爱的梦想

## 亲近春天

石头缝里的小草  
把阳光顶在头上  
一寸一寸地  
往上举  
大地开始五彩缤纷了

有一种力量  
在潜滋暗长  
暖暖地幸福  
像一条无形的河  
从人们的心头流淌  
嘴角的笑容  
就是一朵朵花  
尽情绽放

## 春天的田野

春天的芬芳  
从杨柳的嫩芽里飘来

惹得满树的鸟雀  
争鸣不休  
小草探出头来  
新生的喜悦  
阳光般的灿烂

细雨洗刷过的山坡  
洁净如处子  
星星点点的羊群  
悠闲得散心  
山花深处  
蜜蜂唱起了甜蜜的歌

我的父老乡亲  
把一粒粒菜籽  
小心翼翼地埋在土里  
轻轻地盖上薄膜的毯子  
守护孩子一样  
用幸福的汗水  
喂养着嫩嫩的希望

