



根茎，纯净若初心

■王珍 文/摄

几枝铁棍山药削成笔的样子，或搁于竹筒或插在青花瓷的笔筒里，仿佛刚书写完行云流水的篇章，静静守候在隔世的月光里，欲以今生续接前世的风流。一道叫做“妙笔生花”的素食，把绍兴这座水乡古城的古越文化做成了餐桌上的兰亭雅集。

初秋，在绍兴，面对一桌新鲜现采的蔬菜，精工细做，感觉自己吃的不是菜，而是文化，是意境。

“妙笔生花”的“笔”是带皮的铁棍山药，隔水蒸熟之后，简单地配以几小碟酱。口味清淡的人，可直接吃；口味重的则可选择自己喜欢的酱蘸着吃。以前我曾经很辛苦地剥皮，有时还因为嫌去皮麻烦而放弃了这种美食，直到有一天，一位资深美食者告诉我，山药的皮药用价值很高，营养也很丰富，根本就不用剥掉的。我试着一吃，真的，一点都不影响口感。可见“吃货”两个字也并非可以随便加的头衔。自此，这种具三千余年种植历史、曾为历代皇室之贡品，也成为我这个平民的盘中餐。

山药因为口感细腻滑爽，别具风味，且能吃出健康、吃出美丽而越来越受到青睐，所以也成了餐饮界研发、创新菜中的主角。

秋收的季节，根茎类的蔬菜如红薯、芋头、土豆、萝卜、山药、荸荠、莲藕等大量上市，它们大多有润燥下火、益气润肠的功效，且富含淀粉、蛋白质、维生素和多种氨基酸与矿物质等人体必需的营养成分，吃法也多，既美味，又去秋燥、补



妙笔生花，餐桌上的兰亭雅集。

虚，是药食同源的好食材，却又彻底颠覆了良药苦口的概念。

芝士焗红薯、香煎红薯、红薯丸子、红薯烙等，随着红薯的优点越来越多地被发现，它在餐桌上的姿态也越来越优美起来。

蒸、煮是根茎类的蔬菜常见的烹饪方

法，比如蒸芋艿，几乎在每个农家乐饭店里都会遇见。如果来一盘“五谷丰登”，里面一定有蒸芋头。带皮、无任何调料、也不起油锅，只是把芋艿蒸熟或蒸熟了就吃的毛芋艿，几乎是大江南北通行的吃法。这种吃法正好契合了时下倡导的“健康、粗粮、低脂”的饮食理念。

中秋节吃毛芋艿是杭州人多年的风俗，因为芋艿被视为吉祥的食物。“芋”和“遇”的字音相同，过节在家吃了芋艿，出门能遇到好兆头，遇到好人好事。而《滇南本草》中说，毛芋用于食疗，可治中气不足，久服能补肝胃，添精益髓，丰润肌肤。这确实就是芋艿让人遇到的好事。

当然，除了蒸煮，芋艿的做法还有多种。但凡是刮过芋艿皮的人都有一怕，就是手会痒。有经验的人说，芋艿去皮前别洗，手也别沾水，倒点醋在手上搓一搓再削皮，就不会痒了。芋艿吃起来粉糯、细腻，实际上它是一种脾气固执的植物，油盐不进。在它还没有被烧透前，是不能调味的，否则，不管是加盐或加糖，都会使得芋艿过早吸收了调味料而不易酥软，甚至会越烧越硬。

萝卜、土豆、荸荠等等，每一种说起来都有让人难以割舍的好处，这些埋在泥土底下的根茎，如深藏于都市钢筋混凝土森林里古典文化的幽梦。

一碟铅华洗尽的水煮毛芋头，一盘素心如简的清蒸红薯，一碗素面朝天的酸辣土豆丝，由穿着斜襟粗麻汉服的服务生送到素朴古雅的原木餐桌上，简单清爽、原汁原味的素食，看得清根茎的本色，带着泥土芬芳的丰润鲜灵，纯洁无瑕一如初生。捧一盏新沏的香茗，依一扇细巧雕花的窗棂，撷一剪皎洁如水的月光，读一本泛黄的线装书，悉心品味精心刻意的摆盘搭配和匠心独具的餐桌布置，直把人带进琴棋书画诗酒茶的意境，让人暂时忘却俗世纷扰，重新拾起散落的善良初心与纯净的悲悯情怀。

粤菜进课堂 这个可以有

■雷钟哲

识，实在是一件亟待大力开展的素质教育。不难想见，当这些课程走进课堂，通过孩子们亲手操作而呈现出来的时候，即便算不上美味佳肴，也在素质教育中收获了“色香味”俱佳的成果。

色——打破了清一色单调乏味的教育，使孩子不再重负于应试教育之中，唤醒他们的好奇，激发他们的热情，张扬他们的个性，让他们热爱、了解丰富多彩的生活。

香——素质教育可以使孩子诸多素质得以提升，包括思想素质、技能素质、身体素质等等。孩子动手能力强了，可以获得自信减少自卑，可以培养职业热情，有益以后掌握更加高深的技能。当孩子长大后“一招鲜、走遍天下”的时候，自然会成为职场的香饽饽。

味——地方综合课程因其具有新的味道，带来新的体验，必然受到学生的欢迎和喜爱。事实也是，2013年广雅实验学校开设“粤味飘香”综合实践课程，要求每个学科以老师特长开课由学生选修。他们结合实际开设“粤味飘香”煲汤课，将本土文化和实践性结合起来，并在课上传授关于中国节气、药膳等传统文化知识，深受学生们的欢迎。该校近年又新开了“电饭煲美食”、“粤味飘香”两门课程，同样吸引了大批学生。

这样说，是基于传统教育存在的痼疾与弊端。恐怕谁都不能否认，在应试教育指挥棒下，中小学培养了一大批会考试的高手，但也一定程度扼杀了孩子的想像力和创造力；他们的动手能力十分低下，低下到有的学生走进了大学校园，还不能自理自己的生活。有的小学生，甚至不知道棉花结在树上还是长在地里。至于“校园贷”等针对学生的金融产品，让不少大学生深陷泥淖无法自拔，就更是并不鲜见的新闻。原因在哪？就在于他们无法抵御超前享用的诱惑，又缺少理性消费的能力，最终买进许多并非真正需要的东西；于是一次次陷入其中，为还贷忧心忡忡，乃至产生“剁手”的焦虑和纠结。

所以，地方综合课程进校园，让孩子了解、掌握、品鉴地方菜烹饪等基本技能与知食文化的传承。