

## 春日食笋， 古人有这些趣事和心得

春天，正是吃笋的好时候。中国人吃笋历史很长，《诗经》中就有“其蔌维何，维笋及蒲”之句，说的是以嫩笋嫩蒲下酒的故事。

### 白居易、苏东坡爱吃春笋

唐朝诗人白居易爱吃春笋，至于怎么吃，他颇有心得：将笋放到蒸米的锅中与米饭一起蒸熟，让春笋的清香与米饭融为一体。吃过笋后，白居易还劝朋友：“且食勿踟蹰，南风吹作竹。”这么好的人间美味，吃的时候不要犹豫，晚了可就吃不上了啊。

《新唐书》里还记载，唐朝时有个叫“司竹监”的官署，专门负责皇宫之内的竹、苇种植养护以及供给帘筐之类的竹制物品。不过，他们还有一个职责，那就是每年的产笋时节为皇宫后厨供给鲜笋，以供皇室贵族享用。看来，在唐朝，喜欢吃笋的人可远不止白居易啊。

为了能够时常吃上鲜笋，古人也是想尽办法。宋代有个叫作赞宁的僧人，专门编著了一部《笋谱》，里面记载了一个“生藏法”：即用大陶缸将新笋扣住，并以湿泥封住缸沿缝隙，通过隔绝日光与暖风，可以延缓笋头的生长期。等到鲜笋生长时节过了，人们依然可以享受到美味的鲜笋。

宋代大文豪苏轼是个有名的“吃货”，被贬黄州时，他曾写过一篇《猪肉颂》，记载了猪肉的烹饪之法。相信在春天炖肉时，苏轼一定会加入春笋。苏轼本就觉得吃春笋是一件人生乐事，有一年春游时，他看到春耕的人们以芹菜和春笋就米饭，不由感慨：“西崦人家应最乐，煮芹烧笋饷春耕。”被贬为黄州团练副使的苏轼刚到黄州时，便记录了他居住的寓所周围的环境，而且还乐观地提到：“长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香。”长江环抱着城郭便知道这地方盛产鱼，周围的群山之中竹林遍布，仿佛站着便能闻到阵阵笋香。

### 黄庭坚、陆游喜食苦笋

在众多笋之中，苏轼一定会喜欢苦笋的。苦笋初入口时会让人感到苦涩，可下肚之后再回味时，却让人体会到浓浓的甘甜。苏轼的故乡四川产的苦笋非常有名，诗人黄庭坚曾被贬到四川，他便爱上了苦笋，而且专门写了一篇《苦笋赋》，在开篇还开门见山

#### 不攀比

人生在世，若处处和他人比较，只会累坏自己，徒增心理压力，时间一久便可能郁郁寡欢，与幸福背道而驰。唯有摆脱盲目攀比的心态，才能活得轻松且淡然。

#### 不苛求

追求完美能让人更有动力，但过于苛求完美会让人焦虑心累，甚至错过路途中美丽的风景。放轻松，别稍有纰漏就自我埋怨，别让过分苛求阻碍了你通往优秀的路。

#### 不依赖

一味指望别人，最终很可能被现实打个措手不及。每个人都有自己不方便的时候，关系再好也很难保证对方随时随地支持你。所以，拒绝依赖，未来要靠自己的努力争取。

#### 不冲动

遇到不顺心的事情时，冲动只会自乱阵脚，不如给情绪降降温，冷静过后再处理事情。遇事别着急，稳住自己，学会调整情绪，才能更好地掌控自己的生活，主导自己的人生。

地自注道：“余酷嗜苦笋。”他还赞叹苦笋脆爽可口，微苦却有滋味，温润细密，多吃也于身体无害。

苦笋与鲥鱼搭配还是一道人间美味。北宋词人贺铸曾经客居苏州，后来又前往京城谋职，他十分想念江南的苦笋鲥鱼：“苦笋鲥鱼乡味美，梦江南。”他回忆当年在江南时，阳春三月游览九曲池畔的美景，那时，细嫩的柳条随风飘扬，人们吃着鲜美的苦笋鲥鱼，这是多么令人难以忘怀的梦里江南呀！

陆游也爱吃苦笋，而且特意吃苦笋写过诗：“藜藿盘中忽眼明，骍头脱襖白玉婴。”藜和藿都是春天的野菜，古人常常用于指代粗茶淡饭，陆游说，粗茶淡饭的餐盘中突然眼睛为之一亮，原来是那像婴儿般洁白的笋子呀。

想来明代的吴承恩也一定是喜欢吃笋的，因为在《西游记》里，便出现了很多次笋的身影。古人和现代人一样，也喜欢吃泡辣笋。在辣椒还没有传入我国的时候，古人们便用姜泡笋。唐僧师徒取经归来，在唐太宗办的宴会上，就有一道“姜辣笋”。此外，笋因为味道鲜美，还是熬汤的好食材，比如，《红楼梦》中便提到过“酸笋鸡皮汤”和“火腿鲜笋汤”。

### 李渔、张岱、袁枚各有各的吃法

对于吃笋，明末清初的文学家李渔颇有心得，他在《闲情偶寄》里提到过：“论蔬食之美者，曰清，曰洁，曰芳馥，曰松脆而已矣。”能满足这样条件的素菜真不多，笋就是其中之一。而且他毫不掩饰地赞美道：“此蔬食中第一品也，肥羊嫩豕，何足比肩。”

绍兴破塘的笋也很有名。明末清初的文学家张岱在绍兴城南曾有一座“天镜园”，园内湖泊与外界水路相通，每年春天，挖掘破塘笋的船只都要从这里借道经过。张岱任采笋人来往自由，于是，每次满载而归的采笋人都投桃报李，总会选一只最好的大笋送给张岱。采笋人赠笋的方式颇为新奇：经过天镜园时并不多做停留，而是把大笋向水面一扔，高喊一声“捞笋”后即划桨轻驰。园丁听到招呼声，便划小船而出，此时采笋人多半不见了踪影，园丁只得将漂在湖面的大笋捞回。



张岱形容破塘笋形如象牙，如雪般白，像花藕般嫩，像蔗糖般甜。他认为好的笋子，只需要使用最简单的烹饪方式，直接煮熟就很好吃到“无以言表”。不过，每回吃笋的时候，张岱还是心中有愧：自己并没有付出什么劳动，却吃到了如此鲜美的春笋，实在是惭愧。

和张岱的白煮笋不同，清代著名“吃货”袁枚吃笋的讲究可不少。袁枚大概不太喜欢吃白煮笋，他觉得笋既可以搭配荤菜，也可以搭配素菜，而且还提出了注意事项：“切葱之刀，不可以切笋。”不然，笋的鲜味就被破坏了。笋可以当作配料，比如制作鸡丁或者段蹄时候，可以加入笋丁或鲜笋。单独吃笋，花样也多，比如可以“取鲜笋加盐煮熟，上篮烘之”，制作成为笋脯。此外，袁枚还提到过一种“人参笋”，即将细笋制作如人参形，再加上蜂蜜水的吃法。这种吃法在当时的扬州颇为流行，价格不菲。

### 杜甫大概不爱吃笋

不过话说回来，竹子性喜暖，在中国南方长势喜人，可要到了秦岭淮河以北的地方，其长势便大打折扣。三国时期的《笑林》里有个“汉人煮笋”的段子，说的是汉中地区有个人到吴地去，吴人用笋来招待他。他不认识，这个吴人模糊地解释说：“这是竹子。”

汉人觉得竹笋味道鲜美，回家后便拿着家中的竹席去煮，却怎么也煮不烂。于是他对妻子抱怨道：“吴人真狡猾啊，竟这么欺骗我。”这当然只是个夸张的故事，但也说明：在科技并不发达的古代，北方部分地区并没有广阔的竹林分布，不少人还真不能时常吃上笋。

当然了，也有一些人本就不爱吃笋的，比如杜甫是一位资深爱竹人士，他还写过一首《咏春笋》：“无数春笋满林生，柴门密掩断行人。会须上番看成竹，客至从嗔不出迎。”春笋生满竹林，柴门和小路都被挡住了。即便如此，对那些踏着春笋来看竹林的人，杜甫也生气地不欢迎他们。想必如此爱护竹林的杜甫，一定是不愿意吃笋的。

邱俊豪

## 八种生活态度， 提升你的幸福感



#### 不拖延

世上没有后悔药，提高行动力才是烦恼的解药。拖延症就像一桶冰水，会浇灭我们的斗志。从现在起，别想太多，先去执行，唯有行动不止才能不断向目标靠近。

#### 不虚度

春光正好，别在该奋斗的岁月虚度光阴。静下心来，仔细思考自己真正想要的是什么，然后用心去生活，用力去成长，把时间花在该努力的事上，你想要的最终都会向你奔来。

#### 不设限

有时候，我们之所以无法实现创新和突破，其实不是能力受限，而是自我设限。任何时候都不要害怕失败和挫折，也不要恐惧未知的未来。我们要做的，是勇于突破自我，解锁无限可能。

#### 不骄傲

人生有低谷就会有顶峰，我们有时会在某个领域取得辉煌成就，但能在这个领域走多远，得看我们在取得成就时的态度。以谦虚的心态，站在新的起跑线上，才有机会抵达更高处。

有书