

为解决从通州向大都城的漕运难题，元代著名科学家郭守敬经过实地考察，开凿白浮堰引水工程，打通了千里京杭大运河“最后一公里”运输线——

走近大运河源头白浮泉

□ 张喜梅

提起白浮泉，你或许有点蒙。若再提及大运河源头，你或许会恍然大悟！

不是么，刚刚结束的“2021中国大运河非遗旅游大会”及其展演活动，再现了“黄金水道”的繁荣景象，以及“非遗+旅游+经济”的蓬勃朝气。然而这条凝聚劳动人民智慧全长2700公里跨越8省纵贯五大水系，距今2500多年的伟大水利工程——大运河，其北边源头正是白浮泉。

为了解白浮泉，今天，笔者就领你走进北京市昌平区城南街道化庄村……

大运河之源白浮泉名不虚传

曾经依山傍水的化庄村，因村东龙山白浮泉而得名垂青史。有崔学履《燕平八景》之《龙泉喷玉》为据：“凭虚喷薄泻飞泉，矫矫翔龙出九渊。峭壁危崖愁绝倒，琼珠玉粒讶空悬。风定洞头声细细，雨余谷底水涓涓。怪来爽气清人骨，过客临流思欲仙。”九渊，即人们俗称的九龙口或九龙池。

至于龙泉出处，清乾隆年间《日下旧闻考》曰：“山半一洞，尝有人附石而下，初狭渐广，行里许，水声砰然，不敢前。洞北麓有

潭，深不可测。潭东有泉出乱石间，清湛可濯，为州人游玩佳境。”这些出自乱石间的泉水，初时由着性子四处飞溅。据文字记载，直至明朝初年，官府出资在泉眼处筑起9个石刻龙头，泉水方收起不羁脚步，整理队形依龙口而出。泉水藏于其间的山，便是龙山，又称龙泉山、白浮山、神山等。而山间古洞，明、清时期《昌平州志》记载：“龙泉山，在州治东南五里，山之绝巅有敕建都龙王祠，祠之西山腰间一洞……”

为解决从通州向大都城的漕运难题，元代著名科学家郭守敬经过实地考察，开凿白浮堰引水工程，至元二十九年（1292年），打通了千里京杭大运河“最后一公里”运输线。白浮堰所引水源，便发端于龙泉山。元《国朝文类》卷第三十一：“导神山泉以西转，而南会一亩、马眼二泉，绕出瓮山后，汇为七里派，东入西水门，贯积水潭。又东至月桥，环大内之左，与金水合，南出东水门，又东至于潞阳。南会白河，又南会凉水，入海，凡二百里。”

汨汨涌泉丰富着历史的同时，也浸润着人们的记忆。村里老人告诉笔者，昔日的化庄村，除了泉水四溢，“十三陵下来的

水经过的第一村，就是我们村。”

古人为确保源头水煞费苦心

龙山虽不算高，但因其山间水、山巅庙而风光无限。正所谓“山不在高，有仙则名”。建立在封建祠堂层面的白浮堰，使得筑一座与之遥相呼应的龙王庙成为可能，而耸于龙山之巅的都龙王庙便这样应运而生。“吾州东南，去城五里许有山，蔚然深秀，山下有泉，水声潺湲，峰回路转，中有庙，巽然者三，一白衣庵，一龙泉寺，其峰头则都龙王庙焉。”清乾隆十七年（1752年）立的“都龙王庙置庙田碑”即有此记。

沿着山下“龙泉禅寺”展厅北山墙逶迤向西，拾级而上便可到达都龙王庙。关于庙名的由来，民间认为，由于龙王很多、且分工不同，居于龙山之巅的龙王负责管理京北所有龙王，故称“都龙王”。据明弘治八年（1495年）《重建都龙王庙碑记》：“凡境内遇水旱有求必应，民受其利可谓有功山川，有神于社稷，有益于生民，名曰都龙王，良有以也。”这一“点赞”方式，或许也正契合了元朝在白浮堰源头建都龙王庙的初衷。也正是这种“言

传”，使得一辈辈靠天吃饭的人沿着祈雨的风俗。

村民说：“古有‘大旱不过五月十三’的说法。如果这天还不见雨，有的村就会到龙山来求雨。抬着一个半米多高的龙王像，戴着柳条帽，敲锣打鼓很是隆重。一个扮乌龟、一个扮贝壳……”

劳动人民的智慧源泉永无穷尽

如今，九龙池畔的竹林、凉亭以及甬道旁的洋槐垂柳，依旧给人一种曲径通幽之感。脚下这块当年曾泉流如注的半山腰盆状洼地，与“易地”置入山巅都龙王庙墙中的“龙泉岛”一起作为时间的见证者，证实其侧泉水确曾聚而为潭。

而在南墙倒下的地方，矗立着一座仿元代风格的临山敞亭。悬山筒瓦挑大脊的敞亭建于20世纪八十年代，面阔三间，进深一间，亭子临水的正面题有“白浮之泉”匾额；亭子正中的石台上置放着一块石碑，碑身临水一面书写“白浮泉遗址”5个金色大字，迎山一面为侯仁之先生撰写、刘炳森先生挥毫的《白浮泉遗址整修记》。9个龙头依次位于围墙底部……化庄村边的大运河源头



图为京密引水渠循着白浮堰故道不断向南延伸。 刘一炜 摄

遗址已被列为国家级文物保护单位，再往东，便是北起十三陵水库、南至京密引水渠的新城滨河森林公园。

是啊，曾经令无数人骄傲的白浮堰已经隐身历史深处，可都龙王庙却依然屹立在龙山之巅。昔日从村前淙淙流过大运河源头水，借助劳动人民的智慧与技术“辞旧迎新”，变成了今天与之媲美的“新生代”引水工程——京密引水渠，循着白浮堰故道不断向前延伸，横贯密云、怀柔、顺义、昌平、海淀，长达110公里。

京密引水渠主要提供京郊工业生产、农田灌溉、生活用水以及输送各大公园湖泊。沿途建有5座小型水电站，年平均发电量为1千万度，不仅是城郊河湖水网的重要组成部分，而且沿岸绿树成荫，公路依渠延伸，犹如绿色长城，为首都再添了新的景象。

（作者系北京市昌平区作家协会理事）

家庭厨房的「四大隐患」不容忽视

□ 科普时报记者 马爱平

近年来，我国居民油盐摄入量居高不下，糖摄入量持续升高，已成为诱发肥胖和慢性病的关键因素。对此，科信食品与健康信息交流中心日前在10个城市展开专项调查，发现人们对提倡的“减盐、减油、减糖”，目光主要盯在了预包装食品和饮料上，却忽视了家庭厨房中的“四大隐患”。

烹调容易“重口味”。调查结果显示，家庭厨房常用的烹调方法“爆炒爆炒”（63.89%）、“红烧烩烩”（49.79%）、“煨地煲汤”（47.88%），这些方法难免超量使用盐、油、糖。人们普遍认为煨炖、煲汤相对健康，事实上汤中浮油多了，也会导致油脂摄入过多。“凉拌”可减少用油，但在家庭厨房出现频率仅占24.31%。还有17.18%的人喜欢“煎炸”，这同样导致油脂摄入量过多，增加超重及肥胖风险。对此，中国工程院院士陈君石建议，做饭时多以蒸、煮、白灼和凉拌，少煎炸。炒菜时，注意控制盐、油、糖。喝汤时，撇掉表面浮油。

吃咸菜、酱料过于频繁。咸菜、酱料是常见的“隐形盐”，调查显示，两成消费者几乎是每天“离不开”它。中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢指出，咸菜、酱料中钠含量较高，如果餐桌上有这类食品，那么做菜时就要少放盐，或使用低钠盐、减盐酱油等产品。除了少吃咸菜，平时做菜时注意：做凉菜时不要提前加盐腌制，炒菜时出锅前再放盐，放了鸡精味精就少放点盐。

用糖调味频率高。调查显示，54.92%的家庭在烹饪时爱用糖调味，其中用糖频率较高的家庭占比25.5%。中国疾病预防控制中心营养与健康所主任刘爱玲认为，糖醋排骨、红烧肉、拔丝地瓜等菜品含糖较多，别经常吃；番茄酱、沙拉酱、甜面酱等酱料也含有较多糖，应少吃。此外，喝杂粮粥、银耳羹、牛奶、豆浆、咖啡等加糖，做凉拌菜、炒菜时放糖，这些习惯都会让你在不知不觉中摄入糖。甜汤要少喝，做菜放糖最好限制在无明显感觉到甜味的程度。

控油意识不强。调查显示，近六成家庭烹饪时使用动物油，广州和川渝地区家庭用动物油频率较高，而使用限油壶帮助控油的厨房仅占三成。国家食品安全风险评估中心主任李宁建议，大家平时做饭要养成使用限油壶的习惯，根据吃饭人数和做饭频率来合理规划用油量；动物油中相对含有更多饱和脂肪，摄入过多不利于健康；多选择大豆油、菜籽油、花生油、色拉油等植物油。

合理膳食、“科学三减”是保证广大居民健康的基础。科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示，调查中，人们虽然对饮食健康有所重视，但对“减盐、减油、减糖”仍欠缺科学指导。他建议，在政府的指导下，社会各界共同行动，充分调动科研、企业及行业等各方力量，加强“科学三减”的引导宣传，促使消费者更加关注营养健康，促进企业更积极地推进产品健康升级，同时在未来制定相关政策时，以人为本，以家庭厨房为中心，更好地推进健康中国行动。

天下米粉始长沙？

□ 苏青

米粉是南方常见的一种特色小吃，以大米为原料，经浸泡、沥水、磨粉等工序挤压成型的条状食品，有的地方又称米线。为江西、广西、湖南、四川等多地有名的招牌小吃。可位于长沙城区并不起眼的易裕和米粉店却喊出了“天下米粉始于长沙”的口号，且还有理有据。

易裕和米粉店创建于2008年3月，店名冠店主易家姓氏，取富裕和谐之意，店里挂的另一块招牌为长沙米粉博物馆。橱窗展出的实物、图文显示：1974年，长沙市在新建火车站时发现了西汉墓葬，经湖南省博物馆考古人员发掘清理，出土了一批西汉铜器、滑石器、陶器等珍贵文物；其中的8件滑石器均刻有器名，分别为仓、井、磨、灶、鼎、釜、甑、镜。考古专家考证后认为，仓储米谷，并水淘米，石磨碾粉，炉灶生火，鼎釜煮浆，甑蒸粉皮，平镜摊切。这些滑石器集中葬在一起，正好就构成了一个完整的米粉作坊！

作为长沙人，我自然认为“天下米粉始于长沙”值得骄傲，但总觉得这种考据有些牵强。瞧瞧，还有更邪乎的米粉起源之说——说是秦始皇当年攻打桂林时，所率北方士兵吃不惯南方米饭，导致战斗力下降，于是，当地厨师就把糯米磨成粉浆，制作成面条状食品，以解士兵思乡之愁苦。然而，《地方文化研究》2021年第2期刊登了一篇《论中国米粉起源于江西》，我以为说得更为靠谱。该文作者林志捷利用江西地方志等历史典籍和文献对米粉的记载，借鉴钱钟书《管锥编》对古代文献中有关米粉记载的梳理，分析、总结前人关于米粉起源的误判，并与不同地区历代米粉文献进行比较，得出了“中国米粉起源于江西”的结论。

唉，不替古人操心了，还是回到吃米粉的现实中来。退休后回长沙陪伴父母，每天都是假日，一家人来到易裕和米粉店，让我再次领略了湘味米粉的独特乡味。

湖南人把吃米粉叫“嗦粉”，每天的生活就是从早上嗦一碗米粉开始。米粉以

质地柔韧，富有弹性，水煮不糊汤，干炒不易断，爽滑入味，方便实惠，深受广大食客喜爱。“嗦粉”二字很形象，很传神，把食客面对美味的迫不及待，以及米粉便于快餐的特点表现得淋漓尽致。米粉通常有汤粉和炒粉两种吃法。我在湖南和江西都长期生活过，江西人喜欢吃炒粉，青蒜辣椒肉丝炒粉是老表的最爱。湖南人更爱吃汤粉，汤底和码子由此成为米粉是否好吃的关键。

常见的米粉汤底有猪骨汤、牛骨汤、土鸡汤、甲鱼汤……骨头汤通常是用腔骨经文火慢慢细细炖而成，熬制成的高汤呈乳白色，香气四溢，号称骨髓里的鲜美都融进汤里了。码子有炒码、煨码之分，炒码现点现炒，煨码则是提前制作好的码子。煮熟的米粉捞进盛有底汤的碗里，再浇盖上中意的码子，一碗米粉大功告成。老长沙米粉店至今还流行买家和卖家心照不宣的嗦粉俚语，比如顾客说“轻挑”，表示米粉量

可少一些；说“重盖”，就是希望码子多一点；说“宽汤”，则表示底汤要多放。这让我这个客居他乡的长沙人也有点云里雾里。

受新冠肺炎疫情影响，为了拢住顾客，米粉店的配菜通常都免费，客人尽可放开吃，风味独特的酸豆角、油渣子、凉拌菜勾起了我记忆中熟悉的味蕾。

亲朋好友欢聚，共品湘味乡情，高兴之余，填词一首《一丛花》：“天下米粉始长沙。钟爱庶民家。轻挑重盖宽汤上，有嚼头、香辣酸滑。糖油耙耙，佐餐湘味，大蒜炒鸡杂。//便民饭店呱呱。实惠又好恰（长沙土语，意为好吃）。美食文化新施教，乐休闲，扑克茗茶。思乡念故，亲朋相聚，嗦后共赞夸。”



学会享受茶中“清福”

□ 文/图 董云



那天，茶友说：“对自己好点，就得喝好茶。”

不说别人，就说说鲁迅先生吧，他在中国文坛上除了光芒万丈的文学成就之外，对喝茶也有独到的见解。鲁迅先生喜欢喝茶，已经深深地融入他的日常生活之中，并形成了自己的饮茶之事，饮茶之道。其日记和文章中此类记录也有很多很多：

1912年5月26日，下午，同季市、诗茶至观音街青云阁啜茗……

1924年4月3日，上午至中山公园四宜轩，遇玄同，遂茗谈至晚归……

人生一日五件事：吃喝拉撒睡。于茶，就占了两样，且居第一二位。茶，可以说“吃茶”，也可以说“喝茶”。足见茶在人们生活中的重要地位。那么，为何不对自己好点，把喝茶这事当作一件可以享用一辈子的琐事来做呢？毕竟，再忙碌的日子，也能在茶里品出宁静，更因得此宁静而清醒。

还是回到鲁迅先生的茶上来吧。鲁迅先生爱茶，从形式上来看，却又不繁琐、不铺张，形成了自己的“不十分讲究”的饮茶方式——在一只上大下小的无盖茶杯内放一点茶叶，泡上开水，即可。其实现在看来，这也就是在我国浙东乡间常见的一种喝茶方式。

从喝茶与对人生的理解上来看，鲁迅先生的见解又是独特的。他在《喝茶》中

说：“有好茶喝，会喝好茶，是一种‘清福’。不过要享这‘清福’，首先就须有工夫，其次是练习出来的特别感觉。”这清福，不是人人都可以享受到。有好茶茶，不一定会喝；会喝的，不一定会好茶。那么，有好茶喝，会喝好茶，有会喝好茶的师友为伴，也就成了人生的最大际遇了。

抛开鲁迅先生的简便式泡茶法来看，其实对于如何泡好茶，他也是很有心得的：“喝好茶，是要用盖碗的……”这大概也正是为什么笔者在冲泡云南易武普洱

茶的时候，用紫砂壶泡出来的滋味总是不如用盖碗泡出来的好的原因了吧。于是，为了对自己好点，为了泡出好滋味，只好忍痛放下挚爱的定制壶，寻来一套鱼儿纹青花瓷盖碗，泡着、品着。

中国茶文化专家徐晓村先生，作为笔者文学创作和茶文化研习的引导者，其实也是一位喝茶“不讲究”的人，再好的茶到了他的手里，总是“抓一把放进大茶壶里，开水一冲，待想喝的时候就喝”。特别是他退休前在几百人的大教室里讲授中国茶文化时，总是拎着一个大茶杯，与其同堂助手

艺师的精致茶器形成鲜明对比。但是，他对茶的理解却又是独特的。也就是每天的这一壶茶水，成了他忙碌生活中的享受，或许认为是一种幸福也不为过。

正是这种享福的心情，使晓村老师潜心于中国茶文化中，凝练出了本科生教材《中国茶文化》、研究生教材《茶文化学》和历经生活百态后而升华出来的中国茶文化散文集《晴窗集——晓村茶话》三部著作。现在看来，把它们当作中国茶文化研究中里程碑的著作，是一点也不夸张的。于是，笔者作为徐粉把读者们有感而发的评论收集、整理成册作为生日礼物呈上，想必还是应该算是一枚有格调的粉丝吧？

晓村老师有句口头禅：“在玩中，把爱好与生活、工作完美地结合在一起。”

晓村老师的饮茶心声：清茶三盏，余闲半日。

是的，要试着对自己好点，寻找好茶，学会喝好茶，更甚者，寻到会泡好茶的朋友……

（作者系中国农业大学出版社副编审、中国科协农业科普创作专业委员会委员）



潮州也有“三宝”

□ 黄超鹏

东北有三宝，人参、貂皮、乌拉草。广东亦有三宝，陈皮、老姜、禾秆草。似乎每一个地方都有各自的宝贝，列的都是当地特产或珍贵药材。老家潮州，也不例外，亦有三宝。走在潮州市区牌坊街熙熙攘攘的人流中，举目张望，沿街两边有许多商铺都在售卖潮州三宝：老药橘、老香橘、黄皮鼓。

黄皮鼓，是取黄皮果去核盐渍、反复蒸晒而成。黄皮在潮州话中叫黄弹，这不是方言特有，乃古语。有些地方还叫黄枇、黄檀子、黄弹子、王坛子。因其“实如弹丸，叶如山桂”，故而得名。儿时在家乡，邻居房前屋后种有黄皮树，一到夏季，如珍珠般的果实挂满树梢。不过，黄

皮对于孩子来说，没有龙眼、荔枝般有吸引力，听说过有偷龙眼荔枝的，却极少有偷黄皮的。因为黄皮酸，就算熟透的黄皮仍带有一丝酸味，且吃多了易肚子，我们并不多喜欢。可家长们则极力推荐，说吃黄皮可生津止渴，止咳化痰，还能消食。吃不饱的黄皮，母亲会拿来腌渍，放在玻璃瓶中保存得可吃一年。

老药橘则是用金橘的果实为原料。金橘也有甜有酸，广东的金橘品种酸的居多。每到年底，许多家庭都爱摆上一盆金橘，祈求来年金银满屋，财源广进。等过了正月十五，会把盆栽金橘都摘下来洗干净晾干，放锅里煮一下，然后做成咸金橘。潮州的金橘在腌制过程

中还会多加糖、甘草等其他辅料，且一般放置长时间，直到金橘和汤浆均呈黑褐色才取出食用。从中可以看出，金橘兼具了观赏与药用的双重价值，所以唤为药橘，实至名归。而在前面加个老字，则代表着年份，跟老香橘一样，年份越久越值钱。

香橘，形似人手，有人称其佛手或佛手瓜，其实叫佛手果较合适，因为跟我们常吃蔬果中的佛手瓜不是同一种食材。家乡人将其香橘或香黄，喜欢其表皮散发出来的阵阵香气。家乡人有晕车的，坐车前兜里放两片香橘片，边坐车边拿出来放到鼻子下闻，必可除味醒神，一路都不会呕吐晕车，成为口耳相传的秘方。每回有

人送香橘来，父亲总会将香橘摆在显眼的位置，散发下香气，等表皮开始发皱发焉才拿去做成老香橘。香橘生吃带苦味，外地人会将其切片，跟柠檬水一样，与蜂蜜一起泡水喝。好的老香橘经过长时间中药的浸泡，会呈现乌黑发亮的色泽，香气浓烈，吃的时候只需要挖一点就可冲一大碗水，同样具有神奇功效。

潮州三宝都具有增进食欲、理气化痰的作用，是居家旅行的首选法宝。它们伴随着外出打拼的华人脚步，与新会陈皮一样闻名于东南亚各地，同时也成为海外华人思念祖国、怀念家乡的一种精神寄托。

（作者系广东省作家协会会员）