

回忆扁食

□ 叶梓



清水，是我的家乡——甘肃天水下辖的一个县。相对来说，清水县穷一些，但清水人老实些，和甘谷县武山县相比，生意的头脑不是那么活络，他们不会投机，也不会讲讨巧的话，他们更愿意守着自己向阳的小村庄，种几亩薄田，务几亩果园，过自己的小日子。我在天水生活时，因为工作需要，经常下乡，清水县就是我最喜欢去的一个地方。每次去，在田间地头、屋前房后见到那一张张布满皱纹的面孔，总让人恍若回到家乡杨家岷，有着别样的亲切与熟悉。

当然，我也是冲着碗地道的扁食去的。

扁食，这个名字不少人听起来，好像怪怪的，一定有不少人不知此为何物。其实，它的历史也不短，算一种古老的食品了。大概，是从南北朝至唐代时期的“偃月形馄饨”、宋代的“臊肉双下角子”演变而来的。清代的史料里就有记载：“元旦子时年复届初一、无论贫富贵贱，皆以白面做扁食食之，谓之者饽饽举国皆然，无不同也。”在北方，很多地方叫其称为馄饨，南方的广东却叫云吞，四川又叫抄手。为什么清水独独叫扁食，我请教过好几位地方史志专家，似乎都说不出个所以然，索性也就不探究了。不过，随着时代的发展，清水扁食的烹调方式、食材，逐渐融入了当地的饮食特色，加上清水是个回汉杂居的地方，所以，扁食呈现出的最明显的特点，就是有荤素之别。

先说荤扁食。

荤扁食的烹制，大抵有炒、包、煮、调四个步骤。炒，就是取上好的五花肉，起一厘米厚薄的长条，一刀一刀切成肉丁，配以盐、醋、酱油、料酒等各种调料腌制片刻，再用慢火炒制，火候要不大不小，大则糊，小则无色；包，将先手擀的面切成大小合适的梯形面片，放一沓面片在手掌上，抓少许韭菜，一折、一挑、一弯、一捏，变魔术般包成了耳朵状的扁食；煮，要煮得恰到好处，滚两水，即可出锅；调，就是将盛在碗里的扁食浇上精心炒制的大肉臊子，放些许葱花，调上油泼辣子、醋、盐，一碗色、香、味俱佳的清水荤扁食便呈现在你的面前。与荤扁食相比，素扁食突出两个字：清淡。

素扁食多以芹菜、萝卜、豆腐、韭菜为馅，捞在碗里，配以豆芽、菠菜等，浇上一勺纯胡麻油，调上辣椒、醋、盐即可食用。

有一年，我去清水下乡，目的地是一个极偏远的小山村。中午就吃他们自己包的扁食。村书记召唤来了三个妇女，她们包扁食的速度真是飞快，三个女人挤在一间并不宽敞的厨房里，手快若飞，一手拿着切好的梯形面片，一手撮起适量的韭菜放进面片里，将馅料完全包裹住，再将面片上下对折粘合在一起，最后用手将面片边缘捏紧，一颗小小的扁食就摆到了案板上——一排一排的，整整齐齐，看上去极可爱——本来，扁食的样子有点像猫耳朵，极好看。

清水东部的山门、秦亭一带，盛产麻籽，当地村民就地取材，将麻籽仁和豆腐合而为馅——名曰麻腐扁食——堪称清水扁食中的珍品。我见过一个平时特别温文尔雅的市领导，一次中午吃了四碗麻腐扁食，把陪同的乡镇干部一下子给镇住了。

好吃的秘诀是在哪里？

炆锅醋矣！

扁食的醋，不是简单地把镇江的香醋调进去，而是用当地自酿的醋。武山四门乡的醋，或者礼县盐关的醋，基本上是标配。而且，要炆成熟醋。锅里熟少量油，趁热，把切好的一大把葱花扔进锅里，翻炒两三下，立马倒进一大碗醋，约摸两三分钟后，等醋煮开，出锅，瞬间，醋的那股醇香扑鼻而来，直叫人垂涎欲滴。这样的“炆锅醋”让醋的醇香和葱花的辛辣味刚好达到中和状态，醋既没有之前那么酸，还有一种让人舌根回味的浓香。

其实，好的美食就是有一种让人吃得撑破肚皮的魔力。而清水本地人一定不会这样吃，因为他们世俗而普通的每一天，就是从一碗热气腾腾的扁食开始的。天天吃，有什么好急的呢。清水，这个名字听着也好听，和扁食配在一起更好听。清水扁食，清清的水里煮出来的扁食，有清澈透亮之感，仿佛在混沌人世间碰到了洗心之物。写到这里，我不禁怀念起那些在清水下乡的日子。

高度

(外三则)

□ 汪国云

赵州从谿禅师曾经讲过这样一句话：“佛是烦恼，烦恼是佛。”我初读这话时，觉得在绕口令，看了书上解释，再仔细品味，便明白了它的意思：没有悟道之前，佛也是烦恼；明白道理之后，烦恼都是佛。这给人的一个提示是：看问题的高度提升之后，角度全新，顷刻了悟事物的真谛。人在处世理事时，要站在应有的高度来观照，便不会自找烦恼。

寓意

“南山脚下一缸油，姊妹两个合梳头。大个梳做盘龙髻，小个梳做杨篮头。”明代陆容在《菽园杂记》中说，他闻见这首吴中乡村山歌时，不明白它的意思，经过一整天的冥思苦想后，认为这是一首寓意深刻的山歌：刚开始人的基本素养条件是差不多的，只是当初的志向有所不同，后来的成就却大不一样。对这样的山歌可以有多种理解，陆容的解读无疑是好的。这就提示我们，写作者要在自己的作品里巧妙地寓意，而阅读者要善于从看似平淡的作品中领悟出深意来。

养心

我一直有个疑惑：从医的人平时都在给人看病治疗，经常指导病人注意这预防那，应该是懂得养生的专家了，可是，为什么在长寿老人当中，医者占的比例并不高？朋友老丁一语点破：医生治的是肉体，而养生重在养心。这话确实有些道理，精神愉悦心理健康是身体健康的重要环节，如果心理出了问题，精神有了障碍，便直接影响肉体健康。所以，大多长寿者是乐观向上、身心俱佳的人。

不收门徒

据说，石霜庆诸禅师有一位沉静寡言的弟子，来历不明，也不知姓氏，他跟师父学习修炼得法以后，便住在衡山之东，所住的兰若名叫“七宝台”。他曾发誓：一生不收门徒，与十方来访的道友皆用交友之礼，平起平坐，共同参禅悟道。这位不知姓名的悟道者的做法，在我们现在一些好为人师者看来，实在是不可思议。

建德电大 2020 年秋季学历教育招生简章

浙江广播电视大学建德分校始建于 1979 年，隶属于教育部直属高校——国家开放大学（原中央广播电视大学）办学体系，是建德市内唯一一所国民教育序列的公办成人高校。

学校座落于新安江街道电大路 88 号，校园占地 5909 平方米，建筑面积 5050 平方米，建有较为完备的现代远程开放教育服务支持体系，已为建德经济建设和社会发展培养大中专毕业生近万

人。学校现有在编教职工 23 名，外聘兼职教师 10 余名，大专科在读生 800 余人，是一所集学历教育、教师培训和社区教育于一体的现代开放教育综合体。

热忱欢迎有志者踊跃报读！

院校	层次	专业	报名携带资料	收费标准	学制	学习期限
国家开放大学	专科	行政管理	1. 身份证原件（正反两面）电子版 1 份及复印件；□2. 毕业证原件电子版 1 份及复印件；□3. 1 寸蓝底免冠照片 2 份。	1. 78 学分毕业，110 元/学分；□2. 录取建档费 200 元/生；□3. 教材费 1200 元（多还少不补）	2.5 年	2.5 年-8 年
		会计学	1. 身份证原件及复印件（正反两面）；□2. 毕业证书原件及复印件；□3. 电子注册备案表电子版。	1. 80 学分毕业，105 元/学分；□2. 照片采集费 30 元；□3. 教材费 600 元。		
浙江广播电视大学建德分校	本科	广播电视学			2.5 年	2.5 年-5 年
		工业工程				
		信息安全				
		市场营销				
		计算机科学与技术				
		旅游管理（国际酒店方向）				
		旅游管理				
		金融学				
		国际经济与贸易				
		法学				
		社会工作				
		汉语言文学				
		视觉传达设计				
		工商管理				
		会计学				
		财务管理				
人力资源管理						
行政管理						
物流管理						
电子商务						
物联网工程						
药学						

报名地点：建德市新安江街道电大路 88 号浙江电大建德分校教学楼一楼大厅招生报名（咨询）处。□ 咨询热线：64722899 64721306 64728809

注销公告

建德市人民政府三电办公室依据《事业单位登记管理暂行条例》，经举办单位同意，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，该单位的人员、债权、债务由建德市经济和信息化局承接。

特此公告

建德市经济和信息化局
2020 年 12 月 2 日

广告位招租

联系电话：58313829