

山药乃“三药”

□杨崇演



山药

(元)王冕

山药依阑出，分披受夏凉。
叶连黄独瘦，蔓引绿萝长。
结实终堪食，开花近得香。
烹庖入盘馐，不馈大官羊。

初识山药，缘于露天电影中一对少男少女对对子。男的说“山药”，女的对“牡丹”；男的说“白山药”，女的对“红牡丹”；男的说“香香的白山药”，女的对“艳艳的红牡丹”，对着对着最后成了夫妻。

山药是地道的中国蔬菜，先祖开发距今已三千多年。《山海经》中明确记载：“景山，北望少泽，其草多薯蓣。”即在晋陕豫交界的山川地带生长的薯蓣，是山药初始名，规范中加了草头为“薯蓣”。两汉成书的《神农本草经》，已将薯蓣列为药食两用的上品，人们用它疗疾充饥。

山药在漫长的培栽过程中，别名甚多。从形状特征上看，超过1米的，叫长山药；长在垆土中被挤压变形的，叫扁山药；河滩沙地出产，健壮浑圆的，叫圆山药；贫瘠山梁里，被石砾扭曲分出小杈，形似手指的，叫掌山药；细如硬币，坚若钢钎的，叫铁棍山药；无体毛的，叫光山药；通体毛囊麻点甚多的，叫麻山药；体毛密集的，叫毛山药。从色泽汁液看，洁白如玉的叫白山药；皮色发青、毛囊靛蓝的，叫紫山药；多汁黏稠的叫乳山药，粘液蛋白藕断丝连。从用途上看，治病疗疾入中药的，叫药山药；久煨不糯不烂，可炒可熘，叫菜山药。从食性口感上看，又有甘山药，绵山药，面山药，脆山药之称。

生于南方、长于南方，自然对山药了解得迟。不过，它的“三药”功效明摆着——其一，它的甘甜可以补脾胃之气，帮助消化吸收，不论脾阳亏或胃阴虚，皆可食用。其二，它有生津养肺功能，对口干舌燥津液不足者食之可起缓解作用。其三，它能供给人体大量的黏液蛋白维生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉淀，预防心血管疾病，取得益志安神、延年益寿的功效。

记得有一个故事，说是有个媳妇，厌烦了每天伺候重病的婆婆，就到一个老中医那里咨询，给她吃点什么好让她死得快点，老中医知她用心不良就故意对她说，“山药蘸白糖，一百天致死。”媳妇回家后就天天给婆婆吃山药蘸白糖，结果，婆婆不但没有死，反而脸色越来越好，一百天后，居然能下地了，病全好了。

山药，在《神农本草经》中位列上品，明代医学家李时珍在《本草纲目》中释名，曰：本名薯蓣，因唐代宗名预，避讳改为薯药；又因宋英宗讳署，改为山药，尽失当日本名。恐岁久以山药为别物，故详著之。

关于山药还有一个传奇的故事：

《湘中记》载：东晋永和初年，有一个采药人来到衡山，迷路粮尽，坐在悬崖下休息。忽看到有一老翁，面色年轻，正对着石壁看书。采药人以饥饿告之，老翁给他食物吃(食物即为薯蓣)，并指点他出山之路。采药人走了六天才回到家，而仍不知饥，由此方知薯蓣功效神奇。

说它疗饥，熬粥、做菜味道俱佳，老少咸宜，日常生活中不可或缺。尤其名菜——蜜汁山药、拔丝山药、羊肉山药、醋溜山药等更是鲜美可口、营养丰富。若配以多种食材如枸杞、红枣、人参、银耳等熬制粥羹，烹饪药膳，都是尚好补品。即便是家常吃法，清蒸熬煮，也可抵饿耐饥。坚持食用，能延年益寿，健身美容抗衰老。

山药自古受国人喜爱，不少文人的诗词歌赋中均可看到其身影。宋欧阳修《奉使道中寄坦师》有“夜燃柏子煮山药，忆此东望无时休。”记录了食用山药的往事。苏东坡的《酬刘柴桑》“淇上白玉延，能复过此不。一饱忘故山，不思马少游。”追述对山药质洁如玉的美好向往。陆游也留下“久缘多病疏云液，近为长斋煮玉延”之句。明洪武年间的刘崧，则专写山药诗，“谁种山中玉，修圆故自匀。野人寻得惯，带雨来新隰。味益丹田暖，香凝石髓馨。商芝亦何事，空负白头人。”把山药的优良品质点赞到了极致。

“山药”和“海棠”入联，也是堪称一绝。据说，有一天，乾隆皇帝率众爱妃在御花园饮酒取乐，忽来雅兴，要公公找来纪晓岚对对联。纪晓岚遵命前来，乾隆皇帝于是和他展开了一场前所未有的激战——

乾隆皇：海棠；

纪晓岚：山药。

乾隆皇：嫩海棠；

纪晓岚：老山药。

乾隆皇：带露的嫩海棠；

纪晓岚：连毛的老山药。

乾隆皇：一枝带露的嫩海棠；

纪晓岚：半截连毛的老山药。

乾隆皇：斜插一枝带露的嫩海棠；

纪晓岚：倒挂半截连毛的老山药。

乾隆皇：头上斜插一枝带露的嫩海棠；

纪晓岚：腰间倒挂半截连毛的老山药。

乾隆皇：她头上斜插一枝带露的嫩海棠；

纪晓岚：我腰间倒挂半截连毛的老山药。

乾隆皇：我爱她头上斜插一枝带露的嫩海棠；

纪晓岚：我怕我腰间倒挂半截连毛的老山药。

今天，我对山药的了解认知更加深入细致。觉得多食山药，健美也罢，治病也好，均百利无一害，何乐而不为乎？

父亲是一棵树

□杨李静

一棵树站立在老家后院，边上有不少野花小草。野花和小草总是在一年四季荣枯开谢，而这棵树却长年累月地挺立在后院，不管风吹雨打，都默默地守护着院落。

父亲是一个温和而乐观的人，母亲经常说，他是“安乐王”，虽然平日话语不多，天生好福气。年轻时有爷爷承担，婚后就由母亲操劳着，但不管发生什么事，仿佛都与他无关，甚至可以照样倒头便睡，但在关键时刻，他总是掌握分寸，明辨是非，特别是对弟弟的教育，一点不含糊。

父亲老来得子，三十岁才有了我弟弟，很多人以为父亲肯定偏爱弟弟。但事实上父亲向来毫不掩饰对我们姐妹的偏爱。小时候，无论是为了跟弟弟抢电视吵架，还是弟弟吵着要跟随我去玩耍，父亲更多时候会把责任记在弟弟头上，这对身为男孩，就必须为所有事情承担责任的原罪，如此苛刻，是父亲寄予儿子男子汉要担当的厚望。

印象中最深的是弟弟六七岁时，跟着一群小伙伴去甘蔗地偷甘蔗的事，其他年长于弟弟的小伙伴都溜得快，年龄尚小的弟弟被杨家宅看管甘蔗园的老人抓个正着。当父亲交付百元人民币“赎回”弟弟后，父亲拿起皮带就往弟弟身上抽打，这也是父亲唯一一次怒气冲冲严厉。而年少无知不敢还嘴的弟弟仍不知就里，躲到我的后面大叫救命，我们姐妹几个也帮着一起求情。从那之后弟弟变得很乖巧懂事了。

每每想起儿时场景，对父亲的偶尔暴怒总有种惊怕，不知道父亲对此有没有过觉察。他很多时候波澜不惊，更像后院那棵楠木树，哪怕大风过去，树身几乎岿然不动。他看似缄言，对我们的关心和疼爱都放在心底，这在我大学毕业分配工作后才真正感受到。

大学毕业后，我被分配到马站小学，一个很遥远的山区学校，当时我在家发脾气不肯去报到，从来不会劝人的静默的父亲一语惊醒了我，他说：“你都不能让别人百分百满意，怎么能期待万事都如你的意呢？你也要经过一番自己的努力，最后自然能调到一个好的学校啊！”这就成为我以后坚持努力工作的动力。

翻看从小到大的荣誉证书，想起小时候填父母工作那一栏，总为有单位编制的母亲却嫁个嘴巴不甜也不太会赚钱的父亲而遗憾。好在年岁渐长，对父亲的理解渐深，这种虚荣也慢慢收敛。父亲是一个儒商，做生意总是不让别人吃亏，虽然自己没有赚大钱，却因赢得了信任而获得长期的生意。

前些天读四年级外甥写的作文——《我最尊敬的人》，他写道：我最尊敬的不是爸爸妈妈，而是外公。他会烧我最爱吃的糖醋排骨，特别是做衣服技术好，远近闻名，而且能开电动车带我去玩。特别是他把自己当一棵大树，让我们爬上他的肩上，然后陪我到后院那棵树上抓爱玩的麻雀。别人都夸他为人正直，品德好。

父亲是一棵树，不仅为我们遮风挡雨，使我们姐弟几个都成为自食其力有益社会的人，也将继续影响着孙辈奋发向上！

