



警觉注视
◎陈顺源

冬季羊肉汤

◎曹展

每当雪花飘洒，北风呼啸，那味道鲜美的炖羊肉汤味儿也扑鼻而来。那是冬日里最温暖的记忆，是家乡的味道，是母亲的手艺，更是心中那份难以割舍的乡愁。冬季羊肉汤，不仅仅是一碗热汤，它承载了太多情感与回忆，温暖了身心，也勾起了对老家的无尽思念。

喝羊汤这一饮食习惯跨越了地域与文化的界限，成为人类饮食文化中一道独特的风景线。它不仅承载着人们对美味的追求，更蕴含了丰富的历史与文化底蕴。早在古代，羊肉就已位列“八珍”之一，备受推崇。《本草纲目》中记载：“羊肉，性温，味甘，补虚益气，滋阴补血。”正是这些古人智慧的结晶，为羊肉汤奠定了坚实的理论基础。

时光流转，岁月变迁，羊肉汤也在不断地演变和发展中，逐渐形成了各具特色的地方风味。在祖国的辽阔大地上，特别是那些被冰雪覆盖的冬日里，一碗浓郁醇香的羊肉汤仿佛拥有魔法般的力量，能瞬间驱散寒冷与孤寂。

记得儿时，每当冬季来临，父亲总会偶尔请邻居帮忙宰杀一只羊，以此来满足全家人对美味的渴望。在那个物资并不富裕的年代，吃羊肉无疑是一种奢侈享受。然而，由于羊皮可以卖给供销社，因此，算下来，吃羊肉的成本竟与白菜价相差无几。每当这时，我总是兴奋地期待着母亲炖制的那一锅美味羊肉汤。炖煮过程中，灶边弥漫着浓郁的羊肉香气，让人垂涎欲滴。当那一碗碗热气腾腾的羊肉汤端上桌时，全家人围坐一起，享受着这份难得的温馨与满足。在这碗羊肉汤中，我看到了家人之间的关爱与陪伴。母亲用心熬制的每一碗汤都蕴含着她对孩子们的深情厚意；父亲忙碌的身影和爽朗的笑容则为这碗汤增添了几分温暖与力量。儿时的味道，如同一幅幅生动的画面，深深烙印在我的记忆中，久久不能忘怀。

工作后，我离开了家乡，开始了独自在外的漂泊生活。每当与朋友相聚时，我们总会选择那些有着地道羊肉汤的饭店作为聚餐地点。每当走进饭店，我总迫不及待地询问老板是否有羊肉汤供应。当得到肯定回答时，那种压抑不住的高兴之情溢于言表。在品尝其他佳肴美味之前，我总要先喝上两碗肥而不腻的羊肉汤，让那浓郁的香气和鲜美

的味道在口中回荡。

在城区附近，有一家名为“高桥羊肉店”的老字号餐馆，以其独特的羊肉汤闻名遐迩。这家餐馆的羊肉汤采用数只羊骨头精心炖煮而成，汤色雪白，味道醇厚。每次去那里喝羊汤，我总是先点上一份，然后细细品味。那份羊汤的鲜美与醇厚，仿佛能瞬间唤醒味蕾，让人陶醉其中。而且，这家羊肉店的服务也非常周到，喝完后还可免费加汤，让人备感温馨与满足。好吃不贵，这四个字足以形容我对这家餐馆羊肉汤的喜爱与赞美。

成家后，为了更好地传承和发扬这一美味的饮食习惯，我也开始学着炖制羊肉汤。经过多次尝试与实践，我逐渐掌握了炖制羊肉汤的精髓与技巧。羊汤的制作过程并不复杂，但每一步都至关重要。首先，需要准备好新鲜的羊肉和羊骨作为主料。将羊肉和羊骨清洗干净后，放入锅中用大火煮沸，以去除血水和杂质。然后捞出沥干水分备用。接下来，在锅中加入适量的清水并放入焯好水的羊肉和羊骨以及适量的香料如姜、葱、蒜等。用大火煮沸后转小火慢慢炖煮数小时直至肉质酥烂、汤汁浓郁。在炖煮过程中还可根据个人口味加入适量的盐、胡椒粉等调味料进行调味。

羊汤之所以美味且营养丰富，与其独特的制作过程和所选用的食材密不可分。羊肉作为优质蛋白质的来源之一，不仅口感鲜美，而且富含多种营养素如铁、锌、硒等矿物质以及维生素B群等。这些营养素对于维持身体健康、增强免疫力等方面都具有重要作用。同时，羊骨中也含有丰富的钙质和胶原蛋白等营养成分，有助于滋养骨骼和皮肤。在长时间的炖煮过程中，羊肉和羊骨中的营养成分被充分释放到汤中，使得羊汤不仅味道鲜美且营养丰富。

此外，炖煮过程中加入的香料如姜、葱、蒜等不仅增添了汤的风味，还具有一定的药用价值。例如：姜具有驱寒暖胃的作用；葱有助于促进消化和杀菌；蒜则能增强免疫力。这些香料的加入使得羊汤不仅美味可口，且具有一定的保健功效。

然而，在不同的地方，羊汤的风味和特色也各不相同。有些地方会在羊汤中加入豆腐、粉丝、青菜等配菜以增加口感和营养价值；而有些

心窗片羽

地方则更注重羊汤的醇厚口感和浓郁香气。这些不同的做法和风味使得羊汤成为一种极具地方特色和多样性的美食。

当然，在享受羊汤的美味时我们也要注意一些健康问题。由于羊汤通常含有较高的脂肪和胆固醇，因此，高血脂、高血压等人群应适量食用，以免对身体造成不良影响。同时对羊肉过敏的人群也应避免食用羊汤，以免引起过敏反应。此外，在选购羊肉时我们也要注意选择新鲜、无异味的优质羊肉，以确保炖制出的羊汤口感鲜美且营养丰富。

除了作为一道美味的佳肴外，羊汤还承载着丰富的历史与文化内涵。在中国传统文化中，羊肉被视为滋补佳品，具有温补脾胃、益气养血等功效。因此，在寒冷的冬季喝上一碗热气腾腾的羊汤不仅能驱散寒冷，还能滋养身体、增强体质。而在一些地方，羊汤还与当地的民俗文化和节日庆典紧密相连，成为一种独特的文化符号和象征。

随着社会的不断发展和人们生活水平的不断提高，羊汤这一传统美食也在不断地创新和发展中。如今，在市场上我们可以看到各种口味和风格的羊汤，如麻辣羊汤、清汤羊汤等，满足了不同人群的口味需求。同时，一些商家还推出了方便快捷的羊汤速食产品，让更多人能随时随地享受到这一美味佳肴。

然而，无论羊汤如何创新和变化其本质始终不变——它仍然是一道既美味又健康的佳肴。在品尝羊汤的过程中我们不仅能感受到那份独特的鲜美与醇厚，还能领略到其中所蕴含的丰富历史与文化底蕴。因此，让我们在享受美食的同时也不忘传承和发扬这一宝贵的文化遗产，让更多人能了解和喜爱这一传统美食。

总的来说，喝羊汤是一种既能品尝美味又有益健康的饮食习惯。在享受其美味的同时，我们也需要根据自己的身体状况和口味偏好来适量选择。通过不断学习和探索，我们可以更好地了解和掌握炖制羊汤的技巧与精髓，让这一传统美食在我们的生活中焕发出更加绚丽的光彩。

冬季羊肉汤是一碗充满情感与回忆的美味佳肴，它以独特的味道和温度传递着家的温暖和故乡的思念。在这个寒冷的季节里，让我们一起品尝这道乡愁的味道吧！

诗三首

◎蔡小卫

冬至

子夜，冷风漫过树林
阴气捧出耐心，寓目
沿途的每一棵松柏
蜡质裹着叶子，厚厚的
修炼三个季节
等待一连串的脚印
弯折中隐匿着幸福的心肠

有些树，选择落叶
以为
早早卸下，就可以天荒和地老
不经意间，蚯蚓偷看
蜷缩在最好的地层，逢人便说
阴曲阳伸位于身体深处
好在，阳气终会回归

这极长的长夜啊
与人事，彼此
不舍得催赶
让
冬物，休息生息

小寒

阳气清轻上升
无声离去的天材地宝
是繁华落尽，也是守藏
冷，成为一种修辞，又像情绪

大雁从唐诗宋词里飞出来
藏着口信，顺北迁移
以吟诵细数年华
咔嚓咔嚓，怀旧的声波
来自绿皮火车，那慢节奏
也带着口信，路过寂寞的小镇

小镇的农夫在枯落的田野
走一步，歇一步
影子相随，不孤单
节候把许多细节运化
那些典籍留在农事中的光芒
被一再精算

大寒

相隔一个大寒，便做了母亲
徒行者，划出响亮的痕迹
不敢入睡
在寒风的余情中远追
情愫

贵妃鸡也迟迟不肯安眠
谁是谁的预约客
一个说傍晚来
另一个，从中午
就被欢愉扎进心肉

生发孕藏的定律
树叶与土壤拎得清清
圆和缺的最优解
于轮回中等待上场
寒冷的言外之意是春来
节气幻化成自由诗
可以举杯，可以相爱
可以
浑然无恙地归来

紫琅诗会