

征稿:<海韻>文藝副刊歡迎惠稿,舉凡短篇小說,散文,現代詩歌,古典詩詞,曲藝雜談,文學及詩歌評論與鑒賞,均所歡迎。因篇幅關係,文長勿超過千五字,詩(每首)以五十行之內為宜。投稿郵箱: shangbaohaiyun@sina.com shangbaohaiyun@sina.cn fax:63-2-2411549敬請投稿者寫明真實姓名以及詳細地址,聯絡電話。

從春天出發

陳曉雲

春天，是大自然最慷慨的饋贈，是歲月最溫柔的呢喃。當第一縷春風輕拂面龐，當第一朵春花悄然綻放，當第一聲春雷喚醒沉睡的大地，我們的心也隨之躍動，充滿了對未來的期許和憧憬。從春天出發，我們踏上了一段充滿希望與夢想的旅程。

春天，宛如一位神奇的畫師，用她那細膩的筆觸和絢麗的色彩，將大地描繪得五彩斑斕。看吧，那漫山遍野的桃花，如粉色的雲霞，輕盈地飄落于山間，微風拂過，花瓣如雪般紛飛，彷彿是春天灑下的甜蜜夢境。而那金黃的油菜花田，像一片金色的海洋，在陽光的照耀下，閃爍著耀眼的光芒，蜜蜂在花叢中忙碌地穿梭，歡快地吟唱著春天的讚歌。

再瞧那嫩綠的柳枝，宛如少女的髮絲，輕柔地在風中搖曳。新葉初綻，宛如翡翠般晶瑩剔透，每一片葉子都彷彿在訴說著生命的奇跡。還有那剛剛解凍的河流，清澈見底，水波蕩漾，魚兒在水中自由自在地嬉戲，它們時而躍出水面，時而潛入水底，彷彿在與春天盡情嬉戲。

春天，又似一位出色的音樂家，用她那靈動的音符，奏響了一曲曲美妙動聽的旋律。聽，那清脆悅耳的鳥鳴聲，在枝頭此起彼伏，宛如一場盛大的音樂會。燕子呢喃著歸來，它們在藍天下歡快地飛翔，剪刀似的尾巴劃過天空，留下一道道優美的弧線。春風拂過樹林，樹葉沙沙作響，彷彿是大自然的低語。而那淅淅瀝瀝的春雨，打在窗戶上，滴落在屋簷下，發出滴答滴答的聲響，宛如一首悠揚的鋼琴曲。

冬日的臘梅

彭迎港

冬日終究是來了。寒氣不是商量著來的，是徑直撲過來的。它不似北方的干冷，倒像浸透水的舊棉絮，一層層往身上貼，往骨頭縫裡鑽。天是鉛白的，沉甸甸壓著屋頂、樹梢，也壓著人的心思。四下靜極了，鳥雀不叫，人聲也遠，只剩風穿過枯枝，發出鳴鳴的、斷斷續續的響動。

就在這片灰白沉寂裡，雪飄了下來。起初疏疏落落，不一會兒便紛紛揚揚，把黑土、小徑、遠近的雜色都蓋住了，世界只剩

下一片乾淨的白。靜得能聽見雪片落地的沙沙聲，細密又清晰。

我走著走著，忽然看見幾點紅——在牆角，或假山石邊，星星似地亮著。那紅不鮮艷，也不灼眼，像是陳年硃砂調了雪水，淡而沉著。走近才認出是臘梅。紅萼托著蠟黃的花瓣，在漫天素白裡，格外醒眼，卻不扎眼。它們不像要照亮什麼，只是安安靜靜地在那兒。看著它們，心裡忽地一暖。

更動人的是那香氣。不是撲鼻的濃香，也不是湊近才聞得到的幽香，而是一縷一縷飄過來的，清涼涼，隨著寒風散得很遠。它越過矮牆，穿過窗縫，在你還沒留意時，已繞到身邊。你忍不住深深吸一口氣，那冷香便透進肺腑，彷彿能把人的濁氣都濾淨。這香不甜不膩，只是清冽冽、坦蕩蕩地開著，像在說：再冷的天，生命也能活得這樣從容。

我站到樹下細看。枝幹黝黑粗礪，滿是皺紋與疤結，葉子一片也無，所有的力氣都攢到了花上。風雪並沒留情，風刮得更緊，雪下得更密，它們搖晃著梅枝，仿佛要把那點紅與黃都扯落。可臘梅呢？枝子在風裡俯仰，花在雪中輕顫，卻總不倒下，反而在搖

蕩間顯出一股柔韌的勁。雪落在花瓣上，化成水珠，亮晶晶地綴著，像淚，也像冠冕。這時候倒覺得，不是風雪在摧殘它，倒是風雪在陪它起舞——以天地為舞台，以嚴寒為伴奏，襯出它一副傲骨。

古人寫梅的詩句，這時一句句浮上心頭。「梅須遜雪三分白，雪卻輸梅一段香」，說的是梅與雪彼此成就，一如知音。「已是懸崖百丈冰，猶有花枝俏」，那是絕境裡的生機。眼前的臘梅，長在平常院落，沒有懸崖險峻，可那凌寒自開的勁兒，那在百花之前醒來的自覺，卻是一般無二。它開在萬物蕭疏時，不像為了爭春，倒像為了守一個諾言。

不知站了多久，肩頭積了一層雪。身上冷，心裡卻彷彿被那冷香洗過，溫潤而踏實。它讓我相信：再冷的冬，也有生命在悄悄醞釀；再長的夜，也能修煉出一縷清香。轉身離開時，暮色已合。回頭再看，那幾點紅在雪光裡，恍如溫暖的眼睛，靜靜望著每一個走在冬天裡的人。

冬日處處寒，臘梅樹樹香。寒是真的寒，香也是真的香。而這寒與香之間，藏著的便是冬天最深沉的言語。

春來翠柳美如畫

沈五群

春回大地，家鄉田野上的翠柳率先吐綠。一株株鵝黃，一片片嫩綠，宛若一幅幅水墨丹青，把新時代的新農村，裝點得如詩如畫，美不勝收。

翠柳，以開春萌芽最早、初冬落葉最遲的頑強特點，在萬木叢中獨佔鰲頭，充分彰顯奇特秀美的個性特色，成為家鄉綠化美化的首選樹種。

早柳高大挺拔，垂柳婀娜秀美，河柳枝繁葉茂，尤其是金絲柳垂下千條萬條，悄然點綴高低錯落的農家房舍，還有那曲曲彎彎小河兩岸，更是美若仙境如夢如幻。

翠柳飽含詩情畫意，擁有深厚的歷史文化底蘊。在我國最早面世的一部詩歌總集《詩經》中，就有「昔我往矣，楊柳依依」的描述，從一個側面，證明了遙在公元前六世紀中葉時期，翠柳已廣泛種植。

翠柳木質堅硬有韌性，紋道順直很耐用，天生就是村民蓋房子的寶貝疙瘩，其用途極為廣泛。粗壯順溜的樹身，是蓋房橫挑大樑的首選；稍微細些的，既可當檩條和過木，也可結板打造門窗傢俱。長短粗細不一的樹骨枝桠，既可當棧，還可做掀把鋤把等。

翠柳其枝條柔韌細長，既可編筐編籃編笊籬，還可以編織精美的工藝品。

它根系發達枝繁葉茂，具有頑強的生命力。無論是把它栽種在潮濕肥沃的土壤裡，還是移植在乾旱貧瘠的地方，它都能隨遇而安深深扎根，它都是奮發圖強見風就長。不但是歷代文人墨客讚美的偶像，而且還是家鄉防護堤壩的風景樹之一。

兒時，曾在翠柳下嬉戲撒歡。難忘那繁星滿天的夏夜，我和抹泥發小們，聚在村野翠柳下捕螢捉蟬，笑聲不斷。

記著那個春暖花開的季節，週日的艷陽天，我在家鄉翠柳下擰一支柳笛，「嗚哩哇啦」吹響自我陶醉的亂彈小調，漸漸引來眾多小夥伴前來捧場，齊心協力把柳笛含在嘴裡，鼓起腮幫子吹響南腔北調，頓時笑疼了肚子樂翻了天！

正是：年年春打六九頭，歲歲新綠家鄉柳。水墨丹青韻味濃，最愛踏青畫中游！

燉肉時出現的浮沫，是營養精華還是髒東西？該不該撇去？



不知道大家注意過沒有，燉肉的時候，鍋裡總會漂著一層浮沫。有時是褐色棉絮狀的浮沫、有時又是白色綿密的泡沫。

有人說這是髒東西，不撇不行，也有人表示這些浮沫正是湯裡的「精華」，是慢慢煮出來的高營養蛋白質，應該保留。那麼，這層看起來不起眼的浮沫到底是什麼？該不該撇？會影響我們的健康嗎？今天我們就一次把它講清。

先說結論：

燉肉時出現的浮沫，並不是什麼「營養精華」，也不需要特意保留。它本質上是肉類在加熱過程中，血水、蛋白質和脂肪等成分受熱變化後形成的混合物。隨著溫度升高和燉煮時間延長，浮沫的顏色和形態也會發生變化，大致可以分為三個階段。

其中，第一階段的紅褐色浮沫主要是血水、肌紅蛋白和血紅蛋白，建議全部撇去；第二階段的白色浮沫主要是少量蛋白質在高溫下析出形成，可以撇去；第三階段的黃白色浮沫其實是煮湯過程中溶出的脂肪，是肉湯風味的來源之一，可以根據減脂需求決定是否撇去。

下面就具體來看看為什麼會有這些浮沫，以及該如何處理。

第一階段：紅褐色浮沫

煮肉，特別是煮牛肉這種紅肉時，需要冷水下肉，等到水開後湯的表面會逐漸浮起一層紅褐色、棕色的泡沫和絮狀物，看起來髒兮兮的。這種泡沫也被稱為「血沫」，主要成分是血紅蛋白、肌紅蛋白，因為它主要就是由紅肉滲出的血水、少量脂肪和一些雜質裹在一起形成的。

那麼肉為什麼煮著煮著就會產生泡沫？正是因為這些蛋白質溶解在熱水中，減少了液體本身的表面張力，使其無法形成一個平整的表面而出現泡沫。隨著不斷燉煮、溶解，泡沫越來越多且變得能穩定存在。

大家可別看到「蛋白」就覺得很有營養。一方面，這種浮沫中所含蛋白質的量非常少，絕大多數蛋白質仍在肉裡。另一方面，這種泡沫由於含有血水，往往帶有很明顯的腥膻味，漂在湯上不僅影響觀感更影響口感。因此建議撇去——我們沒必要為了留住這一點點蛋白質，犧牲肉湯的品質。

即便是只保留肉不要肉湯的做法（比如滷肉），很多廚師也會先焯水，煮出並撇去血沫後，再用清水反覆沖洗，就是為了確保去掉血水和雜質，得到一塊沒有異味、乾淨的肉，方便後續操作。

想徹底去掉這種紅褐色的血沫、減少腥膻味，有一些操作技巧：

提前 3~4 小時用冷水浸泡肉（含血液豐富的紅肉尤其要重視浸泡），每小時換一次水，盡量將血水充分泡出；

冷水下肉，避免表面蛋白質在高溫下瞬間凝固，確保後續能煮出肉內部的血沫

反覆、及時撇去出現的紅褐色血沫，直至這種浮沫變得很少。

第二階段：白色浮沫

等到紅褐色、髒髒的浮沫撇得差不多時，繼續煮下去，湯裡又會出現一些更加細小綿密的白色泡沫。

這種泡沫比起前一種，幾乎沒有腥膻味，

看起來比較乾淨。這是因為，白色浮沫的主要成分是蛋白質，以及少量脂肪。蛋白質在高溫下會發生變性，析出、凝結成白色的絮狀浮沫。

這和我們煮蛋花湯時，雞蛋蛋白質凝結成蛋花的過程類似，只不過量更少。

既然是蛋白質，且沒有腥膻味，不會影響湯的口感，那麼就可以保留。但如果你追求煮出清澈、透亮的高湯，就可以將這些白色浮沫及時去除。我個人的習慣是撇去這種浮沫，畢竟。

此時溶出的蛋白質量依然很少，撇去也沒多大損失。

有時我們會發現，隨著煮的時間變長，這種浮沫又會漸漸消失。原因在於蛋白質在持續高溫加熱下，會發生進一步水解，變成多和氨基酸，完全溶解在湯中，變成鮮味的來源。此時，泡沫也會因為蛋白質的水解而破裂，恢復到原本的液體表面張力，看起來就像泡沫消失了。

如果想要處理這種浮沫，有兩種方法：保持小火煮湯，並及時撇去白色浮沫。

轉大火煮湯，此時湯會迅速沸騰翻滾，析出的蛋白質也會被煮到完全溶解消失。

第三階段：黃白色「浮沫」

如果你堅持將第二階段的白色浮沫也慢慢撇乾淨了，接下來你會發現湯中漂浮的僅剩黃白色的大片「小泡沫」。嚴格來說這種「小泡沫」算不上浮沫，因為它們看起來均勻透亮，但不影響湯的觀感，還散發著具有吸引力的香氣，和前兩個階段的泡沫完全不同。這其實就是肉中溶出的脂肪油滴。

既然是脂肪，那麼就可以不去掉。畢竟，脂肪擔負著給肉湯增加香氣和油潤味道的重任。如果全都撇去，可能會影響湯的口感。但如果你正在減脂，或者有控制血脂的需求，那還是建議適當撇去一部分，減少脂肪攝入。

想減少這種脂肪「浮沫」，可以試試下面三種方法：

- 選擇魚蝦水產、瘦豬肉、牛腱等脂肪含量低的肉類；
- 去掉含脂肪較高的部位，如雞皮、鴨皮等；
- 煮好的肉湯先放冰箱冷藏，等表面漂浮的脂肪凝固後可以輕鬆去掉。

對了，如果你是用電壓力鍋燉肉，則很難做到站在鍋邊及時撇去浮沫。此時，想提高肉湯的口感，重點在於進電壓力鍋前，提前用冷水浸泡並焯水，去掉第一階段紅褐色的浮沫，就可以大大降低腥膻味。第二階段的白色泡沫不必太擔心，可以隨著燉煮時間延長自行消失。至於脂肪，則可以用上述提到的三種方法來處理。

<央視網>

洪源太(清泰)慨捐英林同鄉會教育基金

旅菲英林同鄉會訊，本會洪諮詢委員源太(清泰)鄉賢，(原籍晉江英林後架份千如四軒)，亦即洪英沙令夫君，係洪偉銘，欣欣賢昆玉令尊，其不幸於二零二五年十一月廿一逝世，哲人其萎，軫悼同深，越十一月廿七日上午八時出殯於火化聖國聖樂堂，賓禮之日，飾終令典，白馬素車，極盡哀榮，其家屬秉承庭訓，守制期間不極公益，特慨捐菲幣壹拾萬元，《設立洪諮詢委員源太(清泰)教育紀念基金》藉以嘉惠鄉族囊螢映雪，發奮苦讀之莘莘學子，義舉仁風，殊堪景仰，值得表揚，並申謝忱。