

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。

## 川菜芳華，一品豆腐

劉權熠

漫步蓉城街巷，滿城皆是麻辣鮮香的川味氣息，火鍋的熱辣、辣子雞的奔放撲面而來，紅油香氣裹挾著市井煙火，讓人沉醉于川味的熱烈豪邁。而我在一家老牌川菜館裡，卻探尋到了川菜火辣的另一方面——溫潤雅致的一品豆腐。

落座席間，聽聞這道菜是清代御膳流入巴蜀的傳世佳餚，歷經數百年演變，早已成為川人心中清鮮派的代表，心中滿是期待。

店家說，一品豆腐始於清代宮廷御膳，最初專為帝王后妃烹製，因包裹餡料後外形酷似官印，寓意官居一品、吉祥順遂。乾隆南巡品嚐後，偏愛其鮮嫩清雅的口感，便親賜菜名。後來宮廷廚藝隨南下廚人傳入四川，依托西壩豆腐、樂山水磨豆腐的細膩質地，融合川地獨有的鮮醇調味，褪去皇家菜的繁複奢華，保留食材本味精髓，扎根川渝成為宴席名菜。舊時川中大戶設宴必上此菜，方正的豆腐裡，藏著清清白白做人、方方正正做事的處世道理，看似清淡素雅，卻最見川菜的匠心底蘊與飲食智慧。

不多時，一盤一品豆腐端至面前，瞬間驅散了週遭的麻辣煙火氣。白玉般的整塊豆腐平整圓潤，表面點綴著翠綠香菜與殷紅火腿，裹著一層清亮的琥珀色雞湯芡汁，熱氣裊裊升騰，豆香混著菌鮮緩緩散開，清雅端莊，與熱辣川菜形成鮮明反差，光是品相，便讓人頓生好感。

關於一品豆腐的製作，店家更是娓娓道來：做這道菜半點偷工減料不得。主料選用本地石膏嫩豆腐，質地綿密緊實，壓之不碎、

捏之不散，才能雕琢塑形；餡料以雞脯肉反覆捶打成細膩茸泥，剔除所有筋膜，搭配水髮香菇、冬筍、海米、火腿細粒，海陸鮮香相融，再以蛋清、蔥姜水、老雞湯調和提味，全程不堆砌重料，只為最大程度保留豆腐本味。從豆腐壓泥過篩、包裹餡料，到中火蒸制十五分鐘定型，再到雞湯熬製薄芡，每一步都是慢功夫，差一絲火候，口感便天差地別。

我拿起湯匙輕輕舀下一塊，外層豆腐軟而不塌，凝脂般順滑，入口瞬間化開，沒有半點粗糙的豆渣感。咬破豆腐外皮，內裡的餡料鮮香撲面而來，雞茸的嫩滑、冬筍的脆爽、香菇的醇厚、海米的鮮甜、火腿的鹹香，層層滋味在舌尖依次鋪開，鮮而不膩，層次分明。

吸飽雞湯芡汁的豆腐，鹹鮮之中帶著淡淡的清甜，完全跳出了川菜麻辣的固有印象，自成一派清鮮風骨。外層柔滑如雲，內餡潤嫩多汁，芡汁鮮爽綿長，溫潤妥帖，老少皆宜，一口嘗盡川廚精細入微的調味功力。

在滿是火辣的成都，一品豆腐更像一股溫潤清流。川人嗜辣，卻也深諳鮮之本味，能用一塊樸素的豆腐，以精工細作化平凡為不凡，既保留著宮廷菜的雅致風骨，又帶著巴蜀民間的煙火溫情。趁熱細品，鮮香綿長，餘韻悠悠，舌尖褪去麻辣的灼熱，只餘下平和醇厚的鮮，吃的是豆腐的本真滋味，更是藏在菜裡的歲月匠心。

從豪門宴席走入尋常百姓餐桌，在成都的煙火裡，一品豆腐靜靜訴說著飲食的傳承與變遷，讓我真切讀懂，川菜從不止於火辣熱烈，更有這般溫潤內斂、回味悠長的獨特芳華。離開菜館時，那股清鮮的香氣依舊縈繞鼻尖，也讓我對這座城市的飲食文化，多了一層溫柔的理解。

著泡，頭髮花白的阿婆正精心熬煮著魚羹湯。鮮魚剔骨，加入嫩豆腐慢慢煨著，撒上蔥花那一刻香氣便瀰漫開來。阿婆熱情招呼我去嘗嘗。我舀一勺魚湯送進嘴裡，鮮香便從舌尖一直熨帖到心窩裡去了。

等太陽快下山的時候，出海歸來的漁船一艘接一艘靠岸，碼頭邊的大排檔也跟著熱鬧起來！清蒸蝦、鹽水煮蟹、煎帶魚……都是最新鮮的，做法也都簡單得很，卻能把大海最本真的味道鎖在裡頭！大排檔的食客們碰杯說笑，聲音隨著海風穿街過巷，飄到很遠的地方。

又是一天清晨，漁港又怎能少了漁民的號子！出海之前，船老大扯開嗓子吼一聲，大夥兒就跟著應和起來，雄渾的聲音硬是把海浪的氣焰都壓下去了幾分。這號子裡沒什麼文縹縹的詞句，卻滿滿都是漁民對大海既敬畏又依賴的心情，還有他們對好日子的盼頭兒！現在的漁船上裝著導航儀、探魚器，但有些老漁民出海前還是習慣性地吼上兩嗓子。我想，這種儀式已經刻進沈家門人的DNA了，就像島上的黑松樹，任憑風吹雨打也照樣枝繁葉茂，根須已經深深地扎入這片土地。

現代化碼頭緊挨著老碼頭立了起來，巨大的吊車忙個不停，冷鏈運輸車來來往往。可有些東西好像從來沒變過，傍晚漁船回港時，碼頭上照樣響起一陣陣爽朗的笑聲。沈家門漁港並沒有被時光磨掉底色，反而在一年又一年的沉澱中顯得更加溫潤、更有味道了！

太陽墜落海面之前，晚霞把整個港灣染成了一片暖暖的金紅色，出海的漁船披著一身霞光悠悠地駛回來。平凡日子裡透出的詩意，那些煙火氣中包裹著的溫暖，都在這一漲一落的潮汐之間，書寫成了一部有溫度、會呼吸的屬於老百姓自己的漁港歷史，它就在東海邊上，一直這麼流傳下去……

## 藍花飄零淚無痕

周夢蝶

抬頭一看，藍得耀眼。

五月的河岸，一樹樹藍花楹開得正歡。那種藍，近乎於早間天邊的颜色，既不濃烈，也不寡淡，遠遠望去，就像在那枝條間，堆滿了一團團紫色的雲煙。

走近些看，花朵密集，擠在一起，每一朵都像只是小喇叭，朝著天空，吹著曲子。在旁人聽來，曲子是無聲的，更是溫柔的，或許藍花楹的情話，只有天空才懂吧。

還有葉子，稀疏、細碎而碩長，且在翠綠中透著些許清冷的光，襯得那一樹藍花，愈發不真實，彷彿是從水墨畫裡走出來的一個個俊俏女子，頭頂薄霧，身披輕紗，美得真的不像話。

初夏的風，沒有章法，輕狂之時，吹得樹木搖搖晃晃，弄得花瓣紛紛揚揚。結果呢，裙裾飄飄，環珮叮叮的藍花，忍不住飄落了，有的落在行人的發間，有的墜在樹下的椅上，還有飛進了路邊的草叢，甚至還有的，飄到河水裡，隨波逐流，一路遠去……一會兒，地上猶如平空多了一條柔軟而綿長的藍色地毯，美得觸目驚心，不忍踏足半分。忽然間，有三兩瓣藍花跌落在我的肩頭，輕得像是一聲聲歎息，好似美人在側，口吐幽幽香氣。而在我眼前，卻如下了一場藍色的花雨，其實吧，這花雨的夢，是被狂風吹醒了，剛剛開始，便告結束。真不知是時光的薄涼，還是季節的殘酷？

是啊，藍花楹大抵是最懂告別的花了，它從不在春天與百花爭個高低上下，也不在夏日與烈焰拼得你死我活，而是選擇在暮春與初夏的交界處，用一樹蔚藍，以一樹清涼，向春天揮手道別，也向夏天說聲再見。那種大氣的美，美得安靜、美得矜持、美得讓人心碎，卻為之沉醉。人生不也如此嗎？總有一些夢想，來不及實現；也總有一些遇見，來不及把握，就像藍花楹這般忽然飄落，就此別過。或許所有的美，都是短暫的，猶如所有的夢，都是縹緲的，我們能夠把握的，只是在美裡和夢中，盡可能地去熱愛、去珍惜、去擁有，把尋常煙火活成詩意人生。

暮色四合，是該走了，離開河岸時，遍地的藍花仍然躺在那兒，就像盈盈淚花，灑得到處都是，可是我卻無從拾起，也無從放下……

治根基。

面向「十五五」，我國將持續深化競技體育體制機制、訓練競賽全方位改革，努力構建多元化人才培養體系，優化激勵與淘汰機制，持續加大科技創新投入。未來，將持續鞏固乒乓球、跳水、體操等六大傳統優勢項目，重點突破田徑、游泳、水上三大基礎大項，全力推動足球、籃球、排球「三大球」振興發展，推動中國競技體育持續攀高、再創輝煌。

**體育產業旺：培育經濟增長新動能**

「東北超」點燃了這個夏天。5月23日，2026年東北地區城市足球聯賽在長春、瀋陽、哈爾濱、呼和浩特四城同步開賽，開賽首日即吸引了超10萬觀眾現場觀賽。從場內到場外，一場賽事帶動一場全民共歡。參賽球員包括學生、快遞員、企業職工等百姓群體；19.9元的親民票價，讓看球成為了觸手可及的周末娛樂；球迷可憑票根享受文旅、餐飲、住宿等消費福利……

在全國範圍，「村超」「村BA」「浙BA」「蘇超」「湘超」「贛超」等群眾性體育賽事掀起一波又一波熱潮，帶動了各地文旅商產業融合發展。

體育「是促進經濟社會發展的重要動力」，「推動群眾體育、競技體育、體育產業協調發展」，「冰天雪地也是金山銀山」……習近平總書記關於體育的一系列重要論述，為我國體育產業高質量發展指明了方向，擘畫了藍圖。

洪國獻宗老先生（原籍南安詩山），不幸於二零二六年六月三日下午六時四十八分，壽終於崇基醫院。老成凋謝，軫悼同深！越六月九日（星期二）下午一時出殯，茶毗於聖國殯儀館聖樂堂。殯禮之日，白馬素車，哀榮備至！其哲嗣等秉承先人生前熱心公益、積極奉還，關心僑社慈善福利，為人急公尚義，樂善好施之美德遺風，雖於守制期間，悲慟哀傷之餘，猶不忘六桂宗族之公益福利，特獻捐本會菲幣貳萬元，充作福利金之公益用途。仁風義舉，殊堪欽式！本會敬頌之餘，謹藉報端，予以表揚，並申謝忱！

**陳慶平丁憂**

菲律賓錦尚鎮聯鄉總會(總商會)訊：本會常務理事陳慶平鄉賢令尊，亦即文教主任陳淵銘鄉賢令祖父陳世杰老先生(祖籍石獅市錦尚鎮厝上村)不幸於公曆二零二六年六月廿一日壽終於家鄉故里，享壽九十高齡，老成凋謝，軫悼同深，現擇於家鄉錦尚鎮厝上村前美厝陳氏祖廳，擇定於公曆六月廿九日(農曆五月十五)上午八點出殯。

本會聞耗，經派員慰問其家屬，勉其節哀順變，並致輓花圈，藉表哀思，而盡鄉誼。

## 潮聲裡的千年煙火

付令

海平面泛起魚肚白，東方第一縷晨輝投射在漁船的桅桿上。早就聽聞舟山沈家門名氣不小，是世界三大漁港之一，于是我慕名前往。千百年來，海潮漲了又退，纏纏一團團成了結繩記事的年輪，歲月的痕跡都刻進了碼頭的石縫裡，最後化作一縷縷帶著海風腥鹹味兒的煙火氣。矗立堤岸邊，海風混著鹹濕氣直往臉上撲。眼前數不清的船影在碎金般的波光裡晃蕩。海浪拍打著堤岸，伴著這種律動，我的腳步也不覺輕盈起來。

老碼頭的路面油光水滑，那應該是被來來往往的腳步打磨的吧。上面那些深深淺淺、彎彎曲曲的花紋線，也是海水浸泡、海風拋光的吧。海邊的人們總是勤奮，碼頭早已一片繁忙；男人們喊著號子，從船上抬下一筐筐沉甸甸的梭子蟹和小黃魚；女漢子們挑著漁獲一路小跑，「嘩嘩嘩」留下一串串濕腳印。一個船主摸樣的漢子約莫六十來歲，不時招呼、指揮著。我想，他額上的皺紋，一定是經年海風摩挲的結果，他說話的聲音中氣十足，透著歲月的沉澱。「咚咚咚」，修船師傅正蹲著敲打；桐油的清香混著海水的鹹味兒飄過來。

中午時分，大街小巷瀰漫著熱騰騰的煙火氣。一口鐵鍋汩汩冒



# 揚帆奮進體育強國建設新征程

新華社北京6月21日電 「體育承載著國家強盛、民族振興的夢想。體育強則中國強，國運興則體育興。」

建成體育強國，是中華民族復興征程上的堅定追求。黨的十八大以來，習近平總書記高度重視體育事業發展，強調要把發展體育工作擺上重要日程，精心謀劃，狠抓落實，不斷開創我國體育事業發展新局面，加快把我國建設成為體育強國。

從百餘年前「奧運三問」的深沉叩問，到新時代「雙奧之城」的無上榮光，再到全民體育蓬勃發展的嶄新局面，中國體育事業前進步伐鏗鏘有力，成為映照國家強盛、時代精神的鮮活注腳，為中華民族偉大復興注入澎湃動能。

站在「十五五」開局的關鍵節點，體育強國建設向縱深推進，全民健身、競技體育、體育產業三大領域協同發力、深度融合，一幅全民參與、全域發展、全面提質的體育發展新畫卷，正在神州大地徐徐鋪展。

**全民健身熱：**

**築牢體育強國與健康中國根基**

80歲的郭道寧是「廣州夢」騎行隊的隊長。今年4月，他和隊友們從廣州出發，歷時12天、騎行1200公里，來到三亞第六屆亞洲沙灘運動會現場，為賽事加油助威。十餘年來，這支以中老年騎行愛好者為主的隊伍，騎行奔赴多屆奧運會、亞運會、全運會現場。「我們想用自己的實際行動為賽事加油，向全世界展示中國健身愛好者健康向上、積極進取的風貌。」郭道寧說。

郭道寧是全國億萬健身愛好者中的一員，也是全民健身國家戰略不斷推進的受益者。

習近平總書記強調，加快建設體育強國，就要堅持以人民為中心的思想，把人民作為發展體育事業的主體，把滿足人民健身需求、促進人的全面發展作為體育工作的出

發點和落腳點，落實全民健身國家戰略，不斷提高人民健康水平。

從「廣泛開展全民健身活動」連續寫入黨的十九大、二十大報告，到《體育強國建設綱要》《關於加強全民健身場地設施建設發展群眾體育的意見》《關於構建更高水平的全民健身公共服務體系的意見》等文件出台，全民健身有了系統性、全方位的制度保障。截至2024年，全國體育場地面積達到42.3億平方米，較「十三五」末增加11.31億平方米，群眾健身更加方便。累計371萬名社會體育指導員活躍在一線，科學健身指導通過App、短視頻和直播間走進千家萬戶。經常參加體育鍛鍊人數比例達到38.52%；居民人均預期壽命達到79歲，比2020年提高1.1歲。

如今的華夏大地，全民健身熱潮席捲城鄉：路跑賽事常態化開展，冰雪運動突破地域壁壘、風靡全國，「村超」「村BA」「蘇超」等民間賽事火爆出圈……人人愛運動、人人享健康蔚然成風，為體育強國、健康中國築牢最堅實的民生根基。

國家體育總局表示，未來五年，在強化體育為民方面，將把更多的賽事活動、場地設施、服務資源送到群眾身邊，讓大家真正能夠看得見、用得上、玩得起，讓「15分鐘健身圈」成為人民群眾的「幸福生活圈」，讓「村BA」「城超」等群眾喜聞樂見的體育活動遍地開花，把體育的發展成果轉化為人民群眾可感可及的幸福體驗。

**競技體育強：彰顯昂揚奮進之姿**

競技體育是衡量一國體育綜合實力的重要標尺，也是國民精神的生動載體。新時代以來，中國體育健兒不懼挑戰、奮勇突破，一次次刷新歷史紀錄，在世界體育版圖上鐫刻下中國榮光。

今年2月，米蘭冬奧會速度滑冰男子1500米比賽中，中國選手寧忠岩力壓美國名將斯托爾茲奪冠，打破了一個世紀以來歐美選手

對該項目金牌的壟斷。奪冠後，26歲的寧忠岩淚灑賽場，「翻過大山，風景獨美」的感言，既是他個人逐夢的心聲，更是中國競技體育不斷突破的生動寫照。

2024年巴黎奧運會，潘展樂霸氣刷新男子100米自由泳世界紀錄；中國隊首奪男子4x100米混合泳接力金牌，打破美國隊40年的壟斷；鄭欽文連勝強手，勇奪我國奧運會賽史上首枚網球單打金牌……塞納河畔一次又一次奏響雄壯的《義勇軍進行曲》，中國體育代表團收穫40金27銀24銅，刷新夏奧會境外參賽歷史最好成績。

世界超級摩托車錦標賽中國「張雪機車」旗下車手本賽季迄今六次奪冠，打破了歐美日品牌長達數十年的壟斷……

「十四五」時期，中國體育健兒征戰全球賽場，累計斬獲665個世界冠軍、創世界紀錄91次。中國競技體育多點突破、全面開花，展現出強勁的實力與昂揚的風貌。

亮眼成績的背後，是科技賦能與制度保障的雙向發力。風洞實驗室為冰雪運動員提供模擬訓練環境，「3D+AI」助力中國跳水隊分析改進空中動作……科技讓體育競技更具實力、更富底氣。《中華人民共和國體育法》時隔27年第一次全面系統修訂，體育仲裁制度落地，為競技體育規範發展築牢法

## 龔將閩慨捐六桂堂福利

菲律賓六桂堂宗親總會訊：本會龔大廈主任將閩宗長暨賢昆玉令尊、龔府君諱萬天宗老先生(原籍石獅市永寧鎮西偏村)，不幸於二零二六年四月二十八日(星期二)下午三時三十分壽終正寢於家鄉本宅，享壽七十有五高齡。老成凋謝，軫悼同深！越五月四日(星期一)上午八時舉行告別儀式，隨後出殯火化於石獅市永久墓園。殯禮之日，白馬素車，哀榮備至！

龔大廈主任將閩宗長暨賢昆玉等幼承嚴訓，事親至孝，秉承令先尊生前熱心公益、積極鄉運，為人急公尚義，樂善好施之美德遺風，雖於守制期間，悲慟哀傷之餘，猶不忘本會之公益福利，特慨捐本會菲幣壹萬元，充作福利金之公益用途。仁風義舉，殊堪欽式！本會敬頌之餘，謹藉報端，予以表揚，並申謝忱！

## 洪國獻家屬捐六桂堂福利

菲律賓六桂堂宗親總會訊：本會宗親

# 訃告

**陳鄭雪霞**

(晉江市深滬鎮坑邊路后)

逝世於六月二十日

現設靈於計順市亞蘭禮杏大街聖國殯儀館

SANCTUARIUM 310-PRIMROSE靈堂

出殯於六月廿五日上午十一時

**王樹權**

(晉江市金井鎮洲洲村)

逝世於六月十八日

現停柩於計順市亞蘭禮杏大街聖國殯儀館

101號靈堂(SANCTUARIUM 101-Fleur

De Lis)

擇訂六月二十三日上午九時出殯