



大本钟、伦敦塔桥、伦敦眼是伦敦市的代表建筑，英国一位摄影师和一支由5位模型塑造师组成的队伍，手工制作了秀色可餐的伦敦市全景图和一系列地标建筑，目的是倡导人们健康饮食。在伦敦奥运会期间，意义尤其深远。

文/豆儿 图/IC

红泥小炉

日啖荔枝三五颗(上)

文/西坡

前些天，有个亲戚从深圳到上海，给我带来一箱新鲜荔枝。我一见箱子外壳写着“深圳特产”，就犯点疑惑：深圳出荔枝吗？

对于荔枝，我印象比较深刻的，是广州罗岗、增城、从化；广西灵山；福建莆田等等，总之，没有深圳的份儿。

其实是我脑子“浆糊”了。广东是荔枝的故乡，深圳是广东辖区，后来成了特区，在我的印象中似乎与广东分开了。但事实上，就地理位置来看，深圳还是“岭南”，因此，盛产荔枝，名正言顺。我特地去查荔枝在深圳的情况，一查，深悔孟浪，原来深圳的市树即是荔枝，而且人家的荔枝大大的有名。其南山荔枝，是“地理标志产品”，当地县志记载：“荔枝树高丈余或三四丈，绿叶蓬蓬，青花朱实，实大如卵，肉白如脂，甘而多汁，乃果中之最珍者。”（《新安县志卷三·特产类》）该志甚至说，苏东坡说的“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”中的“荔枝”，就是南山荔枝。案，苏东坡被贬惠州，而深圳就在惠州隔壁，历史上深圳曾受惠州辖制。由此可知，说苏髯所吃的是南山荔枝，靠谱。

正像《新安县志》描述的那样，我吃到的“深圳特产”，就是非常好的那种，可以说是“从未尝到过的最好吃的荔枝”，单就外表的鲜红和果实的硕大而言，前所未见。

如果推销荔枝需要名人代言的话，苏东坡算一个；还有一个，必定是杨贵妃。

唐代诗人杜牧有诗曰：“长安回望绣成堆，山顶千门次第开。一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”这是有名的“反腐”诗句。艺术作品，虚构的成分居多，但杨妃嗜荔，却是铁板钉钉的事——

北宋欧阳修等撰《新唐史·玄宗贵妃杨氏传》：“妃嗜荔枝，必欲生致之，乃置驿传送，走数千里，味未变已至京师。”又，北宋司马光《资治通

鉴》：“妃欲得生荔枝，岁命岭南驰驿致之，比之长安，色味不变。”再，南宋王灼《碧鸡漫志》：“大真妃好食荔枝，每岁忠州置急递上进，五日至都。”

然而，问题来了。杜牧只说了“山顶千门”，《新唐史》只说了“走数千里”，那么，“山顶千门”“走数千里”是什么概念呢？远，是肯定的；远到什么程度？语焉不详。这可不好，因为知道驿路有多长，对于确定贡品荔枝取自何处，意义非常巨大。司马光说是“岭南”（两广）；可王灼却说“忠州”（今重庆一带），差距可不小。

杨贵妃吃的荔枝，究竟从何而来？

据说，台湾学者严耕望在他的著作《唐代交通图考》中已经说清楚了。

严先生的书，我未曾拜读，不过没有关系，因为他可能引证的材料，一般读者均能找到。

《后汉书·和帝》曰：“旧南海献龙眼荔枝，十里一置，五里一候，奔腾阻险，死者继路。”俨然是“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”的“前传”。东晋葛洪作《西京杂记》称刘邦建立汉朝后，南海尉赵佗以荔枝为贡物。唐代宰相张九龄《荔枝赋序》说：“南海郡出荔枝焉，每至夏季，其实乃熟，状甚琼诡，味特甘滋，百果之中，无一可比……”它们为杨妃嗜食的是“南海”荔枝，设下了伏笔。

但是，事情没那么简单。

曾经做过忠州刺史的唐代诗人白居易在《荔枝图序》中说：“荔枝生巴峡间……若离本枝，一日而色变，二日而香变，三日而味变，四日外色香味尽去矣。”作为地方长官，白居易的话应该不会错。其实，东晋常璩所撰《华阳国志》及《新唐书·地理志》里面都明确四川宜宾一带盛产荔枝。

作为贡品，岭南的荔枝已经被典籍所认可。但四川的荔枝也不含糊，苏东坡《荔枝叹》云：“永

元荔枝来交州，天宝岁贡取之涪。”蔡襄《荔枝谱》也提到，“唐天宝，妃子尤爱嗜涪州，岁命驿致。”涪州，今在重庆周边也。

因此，轻言杨贵妃吃到的荔枝来自岭南，可谓鲁莽。

岭南人也许可以说：你看，我们有种荔枝就叫“妃子笑”，这不是说明杨贵妃吃的是岭南荔枝嘛！

可是四川人也许不乐意了：这算啥子嘛，分明是在“抢注”啊！

抢注？对头！

我们首先来看白居易所描述的荔枝，“一日……二日……三日……四日……”，说明他对荔枝的习性非常了解。这也印证了荔枝之所以古称“离枝”（意为不能离开本枝）的定义准确。若从岭南快递荔枝到长安，无论如何也得四五天（必须是日行千里的千里马，才能跑出这个时间，而岭南到长安，差不多是这个距离），按照白居易的说法，结果自然是“色香味尽去矣”，哪里还会“色味不变”！倘若我们把行程缩短一半甚至更少，即二天，那么做到香味都不变还是可能的。那个“一半”的地方在哪里呢？在四川，在重庆。

其次，《国史补》中说杨贵妃出生在四川，且“好食荔枝”。舌尖上的美味记忆，往往来自青少年时期。杨玉环虽然贵为皇妃，也会唱“谁不说俺家乡好”。一唱起来，她就想到家乡的荔枝多么好吃，就急着想吃，于是，“一骑红尘妃子笑”了。笑什么？终于能够吃到家乡来的荔枝，自然笑不动！宋人范成大在《吴船录》中说，“自眉嘉至此（涪州），皆产荔枝，唐以涪州任贡，杨太真所嗜，去州数里，有妃子园。”妃子园有荔枝树百余棵，盛产荔枝，人们称之为“妃子笑”，有什么过分的？

身为“国母”，杨玉环让人策马千里（相当于京沪高铁路程）急递荔枝，可说是滥用职权，乃“职务犯罪”，本来，按现行律例，贪污10万以下者只须被判五年徒刑，现在，杨贵妃平白无辜地被人“追加”了一倍的“赃款”，超过了10万，足够判个十年或无期徒刑的，无法不让她遭臭万年了。一定是有人在“开坏”她。我想。

文/若丹

周一菜

燕窝银耳羹

炎炎盛夏，湿热交蒸。许多人贪凉，整天待在空调房间里。其实，这样很不好。中医认为，伏天大热，排出一身汗，可加速排出体内的湿气，再补充一些消暑祛湿的食品，对夏日养生，益处很大。

记得小时候，每到大热天，妈妈总会用搪瓷烧锅烧好满满一大锅的银耳羹，上面飘着一些红红的枸杞。晚上乘凉时，喝一碗又甜又糯又凉的银耳羹，那种幸福的感觉，至今难忘。

现在生活水平提高了，夏季又是支气管炎、肺心病、高血压及冠心病等患者最难熬的时刻。自古，燕窝作为一种高档滋补品为达官贵人所追捧，除了本身所具有养颜美容功效外，对上述病患更有缓解的疗效；若与有强精、补肾、润肺、生津等保健功能的银耳相匹配，效果更佳。

燕窝与银耳按1:2比例配好。银耳放入清水中浸泡1小时即可；燕窝先用清水涮一下，再放入清水中浸泡一夜，待“涨”开后，除去毛绒，再泡1小时就可制作了；用瓷罐或盖碗盛入燕窝、银耳、冰糖，隔水炖熟后服用。

此羹看似简单，要做到位，真的很难。

