

休闲时代

阳春三月，温暖的阳光普照大地，仿佛一夜之间，世间万物都充满了活力，踏青赏花也成为这个时节最适宜的休闲方式。

## 在婺源 看见金色的春天

本报实习生 李婷



北京通州大运河两岸已是花红柳绿 本报记者 田福良 摄

近日，“婺源旅游”微信公众号发布推文，婺源古村梯田花海已花开90%，正处于最佳观赏期，花期可一直延至4月中旬。

春日踏青，婺源篁岭算得上网红小镇。“上周油菜花刚刚开放，和我们一样去踏青的人还不算多，车况也很通畅，一路都能看见大片的油菜花田。”在上饶当老师的戴露说，篁岭是大多数上饶人周边游的第一选择，从上饶市区乘高铁到婺源只需20分钟，抵达婺源站后，可租车自驾或乘坐大巴、出租车前往篁岭，十分便利。“据当地司机介绍，再过一周，白天的温度稳定在20摄氏度左右时，篁岭的油菜花就全面进入盛花期，那时写生、摄影等人士会慕名而来，很是热闹。”

一场无与伦比的冬奥会把北京的冬季拉长了，也把北京的春天提早了。独具匠心的冬奥会开幕和闭幕式把雪花的故事演绎得神奇无比，时而漫天飞舞，时而典雅端庄，让人们觉得她就是花，一朵朵晶莹剔透的鲜花。

北京的春天，总是来得急，去得快，给人一种转瞬即逝的印象。我特别喜欢春花，每年寒冬之时，总盼着迎春花、玉兰花、桃花杏花和樱花这些早鸟们的归来。无论如何，北京人坚信，迎春花是不会迟到的。往往昨夜还是一簇簇乱麻似的干枝，第二天清晨则摇身一变，披上了耀眼的“黄金甲”。玉兰花一向孤傲，总是慢悠悠地从无叶的枯枝中破皮而出，在人们不经意中抢个头彩。花蕾直挺挺地向上，外皮毛茸茸的，花呈白色或紫色，总是淡淡的，慢慢绽放，旁若无人。而杏花、桃花则截然不同，她们总是群芳竞艳，热情奔放，不开则罢，开则一片，给人一个惊喜。

然而，2022年的春天有点异样。3月初，迎春花如期而至，报春花准时出场，然而，雪花却不愿早早离去，自把冬花当成了春花。就在上一个周末的早晨，打开窗帘，大雪满地，颇有“窗含西岭千秋雪”的诗意。头一天喜见绿柳婆娑，而今晨竟然树挂冰凌，重现深冬雪原，一个大大的惊艳。这个时候，我面对着这令人惊异的雪景，立刻想到的是庭院中那几株玉兰树，那一簇簇黄黄的迎春花，还有公园中那片娇嫩的杏花林。更没有想到，雪未停，倒有点儿像和谁在斗气，飘飘洒洒，上下纷飞。我匆匆地吃完早饭，冒着风雪，疾步奔向那个并不太远的郊野公园，急着要看望我昨天刚刚拍过照的那些春花。

庭院中的那片迎春花已经被厚厚的积雪覆盖，变成了一个白色的雪丘，不过，还有些带着黄花的枝条冲出积雪，调皮地晃来晃去，好像在示威，告诉人们安然无恙，只不过是加了一层厚厚的雪被。白玉兰还是那么坦然自若，有着独领风骚的霸气，刚刚钻出来半开的花蕾依然挺立，上面的雪痕倒像些新的点缀，更多的雪片早已随风而去。最有意思的是那片不大的杏花林。一株株杏树的枝条上都挂着雪，挺拔向上的枝条似有欲与天公试比高的情致，显得这片森林比平时大了许多。走近一看，恍然大悟，盛开的杏花与雪花拥抱着在一起，有的雪花宛如一件棉衣把鲜花包了起来，有的则像顶帽子，戴在了杏花之上。更有雪花和杏花之间有薄冰相连，宛如剔透精致的玉石精品或北京儿童过年时手里举着的“糖人”造型。环顾四周，真像个冰雪乐园。

看到这里，我原来揪着的心放了下来，雪花还在飘，地上的积雪早已过了脚面，但我倒是忘了时间，围着树一圈圈地转，对着花一遍遍地看，手在不停地按着快门，不知道拍下了多少照片。此刻，我倒觉得，雪花和春花在一起格外般配，相帮相衬，雪花和杏花花瓣的白色融合在一起，却凸显出鲜花的红心蕊，而尚未绽放的花蕾显得更加饱满鲜嫩。更为奇特的是，更多的雪花与杏花叠加重组，构造了奇异的雪猫、雪狗，让人忍俊不禁。有的时候，让人闹不清哪是雪景，哪是花容。看来这真是天意，把雪花变成了真花，又把真花变成了假花，真实的场景变成了动人心弦的画面，把人带到了幻想时代。偶一看表，时值晌午，只好悻悻地离去。

第二天，云消雾散，阳光明媚，再到公园时，高大的垂柳黄绿枝条，随风摇摆，树上的雪花无影无踪，地面的雪水把大地浸润，好像从未下过雪。迎春花依然是黄色一片，朵朵小花，灿灿繁星。白玉兰花若如沐浴乍显，清新淡雅。杏花怒放，瓣白蕊红。这一切和昨天宛如隔世。哦，对了，春天真的来了，昨天雪花恰似冬季派来的天使，前来向春季告别致意。

今年的雪花和春花给了我不少新的乐趣，不由得让我哼起《雪花》，其实我知道它与雪并无真正的瓜葛，我心里想的更是“雪融花”，还有那令人心仪的“雪容融”和“冰墩墩”……

(作者系社科院中国旅游研究中心名誉主任)



陕西汉阴县14.1万亩油菜花灿烂绽放 本报通讯员 张恤民 摄

舌尖印象

## 一锅炸天下

李冰洁

小乐最近入手了一个空气炸锅，对做饭都有了兴趣。“这是被我闺蜜‘安利’的，她告诉我可以‘一锅炸天下’。”小乐的闺蜜大概是两个月前用单位福利券换购了空气炸锅，开始了她“炸天下”的生活。炸薯条、烤包菜、风干果干，尤其她的脆皮五花肉，更是受到朋友们的好评。因此，小乐等一众朋友都被成功“安利”。

这两年，空气炸锅因其“不用油炸”而广受欢迎，各大家电品牌纷纷推出了功能齐全、颜色各样的空气炸锅来吸引消费者，许多博主还就其“无须油炸是否真的健康”做了一系列测评。“其实我们选择空气炸锅最大的原因不是它无须油炸，而是原来用油锅、烤箱甚至风干机、酸奶机等多种小家电才能做出的食品，现在在一个空气炸锅就能全部搞定，省事也省空间。”小乐说。

作为一个炸鸡爱好者，小乐从上学起就喜欢去各个西式快餐店，虽然知道吃这些不健康，但还是管不住嘴。有了空气炸锅，似乎是帮了她一个大忙，她特意买了许多冷冻鸡翅、鸡块，自己腌制一下，放进空气炸锅，20分钟后就能吃到一顿美味的炸鸡。不仅原料有保障，还不用放油，靠鸡肉本身的油脂就能够做到香嫩可口，省时又省力。

学会脆皮五花肉后，这道菜就成为小乐闺蜜的“招牌”。先在锅中放入葱段、姜片、花椒、大料，冷水焯整条的五花肉，焯好后将肉用清水洗净，切成小块，但是肉皮不切断，在肉的表面和缝隙中将腌料涂抹均匀，用锡纸裹住，肉皮朝上露在外面，用牙签扎一些小孔，刷上一层白醋，撒上海盐，就可以放进空气炸锅了。模式选择“200℃、20分钟”，烤好后取出，敲碎凝固的海盐，放入锅中再选择“200℃、10分钟”，脆皮五花肉就做好了。烤出来的五花肉香嫩、肉质酥软，脂肪部分滋滋冒油，却是肥而不腻。小乐好几次向闺蜜询问腌料配方，都被告知“看心情”。“基本就是酱油、蚝油、辣椒粉、五香粉、黑胡椒，也可以依照自己的喜好加入其他调料，反正是自己做，喜欢什么放什么。”

烤肉驾轻就熟后，小乐和朋友们又开始琢磨用空气炸锅做别的，比如烤蔬菜。把包菜洗干净撕成片，放入保鲜袋中，加盐、五香粉、辣椒粉等，把调料晃拌均匀。然后，把食材再放入空气炸锅，“180℃、15分钟”，烤包菜就出锅了。“比用烤箱快多了，同款烤包菜我用烤箱烤了半小时都还没熟，放到空气炸锅中十几分钟就搞定。”小乐开心之余，把自己用之甚少又占地方的烤箱挂到二手平台卖掉了。

现在，空气炸锅的功能更是多样化：可以将柠檬切片烤干泡水喝，方便储存；或者把蓝莓、草莓等浆果烤成泥做果酱；还能在牛奶中加入酵母，采用低温加热模式制作酸奶……

小乐和朋友们有了新的菜谱就互相分享，比如“一锅三炸”，用三个锡纸盒分别放入豆腐、虾仁、蔬菜丁，在空气炸锅中一起烤，烤出来就是一顿营养丰富的午餐。大家还分享不同的厨具，比如好用的锡纸、硅油纸，着实在朋友圈掀起了一阵空气炸锅美食热潮。

“空气炸锅最令大家满意的优点猜猜是什么？”小乐神秘地笑了，“其实是它整个拉篮都可以放进洗碗机，就算是烤五花肉、烤鸡翅，也不需要手洗锅具了！”

休闲阅读

延庆志愿者与中国残奥高山滑雪队“云相会”：

## 残奥落幕 我们不散

本报实习生 李婷

3月21日，隔离期间的北京2022年冬残奥会延庆赛区的志愿者们迎来一个大惊喜，他们与中国残奥高山滑雪队来了一场别开生面的“云相会”。

时隔多日，作为延庆冬奥村中国残奥高山滑雪队代表团助理，北京第二外国语学院的两名志愿者再次见到队员时格外激动；而北京航空航天大学志愿者代表李一夫回忆起将珍贵的徽章送给运动员的往事，依然充满激情：“最好的徽章就是要给我们中国队！”

但其实，在冬残奥会赛事期间，为保障各项赛事顺利进行，志愿者们坚守岗位，默默奉献，来不及与运动员们进行沟通交流。此次“云相会”时，为了弥补这一遗憾，中国残奥高山滑雪队的队员借此机会向志愿者们分享了自己的冬残奥故事。

李响、梁子路等人笑谈自己人生道路与奋斗历程上的种种境遇，一路走来鲜花与荆棘并存；张梦秋向大家讲述自己与高山滑雪运动的奇妙缘分，她笑着说：“不服输是我在本届冬残奥会取得优异成绩的秘诀”；梁景怡则谈起比赛时与志愿者们的相处经历，对志愿者的辛勤付出与陪伴表达谢意……

北京2022年冬残奥会虽然落幕了，但正如他们在连线最后共同观看的纪录视频——《我们不散》的名字一样，他们的友情和美好记忆不会散。

## 白庚胜向中国政协文史馆捐赠《白庚胜文集》

本报讯（记者 李寅峰）3月24日，全国政协常委、中国作家协会副主席白庚胜向中国政协文史馆捐赠《白庚胜文集》座谈会和收藏仪式举行。

白庚胜著述宏富，含论著、评论、译著、民间文学整理、文学创作等，内容涉及民族学、民俗学、文学等诸多学科，特别是在口头与非物质文化遗产学、纳西学、地名文化学、色彩化学方面，他用力最甚、用功最勤、用心最深。

共50卷约1500万字的《白庚胜文集》，收录了白庚胜数十年从事民间文学、民俗学、民族学研究，以及文化遗产抢救保护整理工作和文学创作、文化交流与传播的丰厚成果。首批出版的18卷为《滇云文化实践录》《纳西文钞》《文心滇云》《和谐文化知识录》《民间文化保护前沿话语》《文语中国》《东巴神话象征论》《非物质文化遗产工作保护手册》《云贵高原文化》《文化遗产保护论说》《文华神州》《东巴神话研究》《纳西学论集》《日本纳西学论集》《国际东巴文化研究集萃》《文化遗产保护访谈录》《民族文学新声》《国内馆藏东巴经典编目举要》。剩余32卷将于2022年底前全部出版。

《白庚胜文集》出版前后，受到了出版界、文化界、学术界、教育界等的广泛关注和大力支持。班禅额尔德尼·确吉杰布对《白庚胜文集》题写了书名。2018年11月30日，在中国现代文学馆举行的出版签约仪式上，中国作协主席铁凝，副主席叶辛、白庚胜、吉狄马加、高洪波，著名作家叶梅、施战军、邱华栋等百余人出席，对《白庚胜文集》等项目签订出版给予了很高评价。

## 今年春花与雪花

张广瑞

了画中人。”戴露说。从村里的任何一个民居望向万亩花海，都能看到独一无二的风景，依地势修建的梯田田埂俯瞰而去，便是著名的“上帝的指纹”。

“我们准备回城了，这个油菜花环送给你。”戴露在路边休息时，一位正要返城的游客把村口买来的油菜花环送给了戴露，头顶金黄漂亮的油菜花环，赏够了壮丽的金色花海，她开始探索篁岭的民俗风情。

久在樊笼里，复得返自然。篁岭是有着600年历史的古村落，飞檐斗角，白墙黑瓦，徽派民居错落有致，远远望去，如同挂在山崖上的一幅水墨画。篁岭安静得就像一个世外桃源，没有车马喧嚣，没有商业叫卖，走在磨痕不平的石阶上，溪水潺潺，如同踏进了旧时光里的田园生活。

## 春到杭州繁花锦

王翔

阳春三月，杭州的大子湾公园又成了市民和游客踏青赏花的热门打卡点。

太子湾位于西湖的西南隅，原为湖湾，由于经年累月的山峦风雨冲刷，泥沙淤积为沼泽洼地，西湖疏浚时，这里成为湖中淤泥的堆积场。20世纪80年代末，政府决定将此处改造成融田园风光和山情野趣的大型婚庆公园。从1993年起，每年的三四月公园都要举办郁金香花展，逾20多年从未间断，花开时节动全城，成为轰动一时的市井话题。

阳光明媚的周末，依山傍湖的南山路早已车马如龙，尚未进入公园，就被路旁引水明渠两侧的白色樱花吸住了眼睛，那株云锦紫树上的一朵朵盛开白色樱花灿若云锦，如雪如棉，仿佛已经把整个春天都唤醒了。花枝下是一条清溪的溪流蜿蜒地流水而来，有风拂过，落下的花瓣滴水浮香，不禁让人想起了那句“流水断桥芳草路，淡烟疏雨落花天”的古诗。

进入公园，便又是另一幅姹紫嫣红的

繁花景致了。满园的玉兰花、洋水仙、红月季、白樱花争艳斗奇，俏也争春。但主角不可动摇的还是郁金香。望山坪、逍遥坡、悠然亭、水系边等等区域，满眼都是婷婷娉婷的郁金香花，有的娇颜盛开，有的含苞待放，细细数去，肉眼可辨的就有二三十种。我曾经去过荷兰的风车园看郁金香，但我毫不夸张地说太子湾的郁金香丝毫不逊于彼，甚至，因了西湖的背景加持，配之以绿茵拂柳，这春的气韵更为浓郁。

杭州人是幸福的，这种幸福洋溢在春天的节气里，桃红柳绿，花开莺啼；体现在生活的品相上，席草坪而坐，泛西湖荡舟。杭州也是大气的，环西湖开放，进公园免费，整个杭州就是一座开放的公园，不仅太子湾，更有花港观鱼、柳浪闻莺等等，无处不飞花，四顾皆赏景。这样的杭州，谁人不爱？

乘着春和景明，赶快到杭州赏花吧。（作者系杭州市政协干部分）

## 油菜花香伴小康

——“油菜花儿开 三湘等您来”2022湖南油菜花节启动

本报讯 “房前屋后多灿烂，微风拂面歌飞扬；巧手铺开黄锦缎，田野献出金宝藏……”3月15日，悠扬的歌声在湖南省常德市鼎城区十美堂镇响起，“油菜花儿开 三湘等您来”2022湖南油菜花节正式启动。

本届油菜花节以1个主会场+5个分会场的形式开展，衡阳县、茶陵县、武冈市、君山区、双峰县五地分会场活动也同步启动。此外，主会场还设有油菜机械和农业技术展、湖南油脂加工企业产品展、美食产品+农副产品展示、文创产品体验展等一系列活动，在油菜花海中搭建了多个网红拍照打卡点，吸引了不少游客前来赏玩。

“十美堂镇，实美！”慕名前来赏花的游客被眼前的金色花海所震撼，发出赞叹的同时，纷纷拿出手机留影定格美好春

光。启动仪式上，“湖南十大最美油菜花乡村旅游点”评选结果正式发布。

油菜花不仅扮靓了乡村田野，更是带动乡村致富的“有财”花。湖南是全国油菜主产区 and 优势区，油菜常年种植面积2000万亩左右，连续6年居全国第一。

“抓好油菜产业发展，关键是要提高油菜种植效益、让农民有钱挣。”湖南省农业农村厅党组成员、副厅长唐建初表示，举办湖南油菜花节，是推动油菜大规模高质量连片种植，提高油菜产业现代化水平、加快乡村旅游三产融合的重要举措。2021年，该省共有38个县举办了各类油菜花节，吸引游客587万人次，实现旅游综合收入25亿元。

据悉，本届油菜花节从3月15日持续至4月上旬。（王双）