



莲藕

蔬菜里的

白



秋天是丰收的季节，有诸多美味食材不容错过。品尝秋的味道，不妨从莲藕开始。

莲藕在我国江苏、浙江、湖北、山东、河南、河北、广东等地均有种植。莲藕中间有孔径，按照孔的数目，莲藕可以分为七孔莲藕和九孔莲藕，七孔藕淀粉含量较高，水分少，糯而不脆，适宜煲汤煮粥；九孔藕水分含量高，脆嫩多汁，榨汁、凉拌或者清炒最为合适。

莲藕不仅称得上蔬菜中的“白富美”，而且含的营养多多：丰富的碳水化合物使得莲藕成为“贴秋膘”的时令食材。

“妾心藕中丝，虽断犹连牵”，藕丝都被古人用来写照。莲藕丝的主要成分是膳食纤维，每100克中的不可溶性纤维就可到达2.2克，可与许多叶菜类蔬菜，如西芹(2.2克)相媲美，因此食用一定量的莲藕可以促进大便通畅、预防便秘。

莲藕所含的水溶性维生素中，维生素C含量是最丰富的，具有帮助机体抗氧化等作用。矿物质也比较多，其中含量最高的是钾，每100克可食部含有293毫克的钾，高于香蕉、芹菜，有助于防治高血压。

建议吃法：荤素皆相宜。藕的吃法很多，可以凉拌、熟吃，可以单吃，也可以和其他蔬菜、肉类搭配着吃。凉拌藕片清脆可口；莲藕粥，软烂的米搭配脆甜的藕，口感交错美好；莲藕甜点，如桂花糯米藕，甜软香糯；荷塘小炒，藕片、胡萝卜、黑木耳、荷兰豆“聚会”，色香味俱佳；莲藕炖排骨，莲藕的清香可以中和排骨的油腻之气，无疑是天作之合；也可和肉一起烹炒，如莲藕炒肉，切片切丝均可，植物和动物性食物的合理搭配，更符合营养原则。

(源自人民网)



禅茶文化 与现代生活

在寺院崇尚饮茶、种茶的同时，将饮茶与佛学哲理、人生观念融为一体，“禅茶一味”“禅茶一味”由此产生。茶与禅有相通之道，均在主体感受，非深味而不可。饮茶需心平气静，讲究井然有序地啜饮，以求环境与心境的宁静、清静、安逸。品茶是参禅的前奏，参禅是品茶的目的，茶中有禅，禅借茶悟，二位一体，水乳交融。茶禅共同追求的是精神境界的提纯和升华。

茶道的本质，确实是从日常生活琐碎的平凡生活中去感悟宇宙的奥秘和人生的哲理。禅也是要求人们通过静虑，从平凡的小事中去领悟大道。茶圣陆羽就是用自己对五味人生的感悟，以茶入道，终于禅机感应，觉悟成圣。一部《茶经》将茶事上升为茶学茶道完成了物质与精神的和谐统一。可见入道处绝非只在空门，平常心是道，有了“自然”的心境便是得了禅之真谛。

俗语云：“茶道的根本在于清心，这也是禅的中心。”总之，自唐宋以来，禅提升了饮茶的品位与境界，茶洗涤了人心灵的暗昧，有助于禅心的体悟，禅茶一味，才是茶道的精髓之所在。

“禅茶一味”的意境，要真正理解，全靠自己体会。因此：禅茶合一，能磨练自己的心性提升内心的涵养，达到更高的境界。这种体会可以通过茶事实践去感受。也可以通过茶诗的品位去参悟。“禅茶一味”的意境对体悟人生有一定帮助。七碗受之味，一壶得真趣。空持百千偈，不如吃茶去。你能从“禅”中闻到“茶”香，能从“茶”中品出“禅”味么？

在悟禅中首先要有包容心，就是在日常生活中能包容“酸、甜、苦、辣”香味。喝茶品茶犹如禅茶一样，能体悟人生的，酸甜苦辣香味，一切都能包容。“包容”则如弥勒佛一样“大肚能容容天下难容之事，慈颜常笑笑天下可笑之人”。

饮茶犹如品味人生一样，如人饮水，冷暖自知。参禅打坐就是在静虑思考人生，通过品茶参禅，体悟人生、净化心灵、启迪智慧。

好茶，不论遇到什么人，都能释放生命的滋味；不论处贵处贱、顺遇或横逆，都不改自己的香、自己的本色。朋友们，浮生若茶，喝一杯禅茶，但愿您能体悟人生的真谛。

(本报综合)