

东坡文化季



东坡肉、东坡鱼、东坡肘子……说起与苏东坡有关的美食，大家对这些菜肴耳熟能详。但有一味田间小菜，也与苏东坡息息相关，更是让他在离开家乡的15年里心心念念。这便是来自家乡眉山的元修菜，东坡诗题注云“余去乡十有五年，思而不可得”。有人说，元修菜是豌豆尖，也有人说是红苕尖，但有人说都不是。

那么，这个让苏东坡无比牵挂“爱得深沉”的家乡美味，究竟是什么菜？

不是豌豆尖也不是红苕尖

苏东坡想了15年的元修菜究竟是啥？

四川遍地种的野菜 让苏东坡思念15年不可得

“元修菜实际上就是四川遍地种植的野菜油苕，是一种春菜，也叫巢菜、肥田草。可以拿来烧、炒、做羹、烧汤，还能做成干菜，做法多样，味道鲜美。”中国苏轼研究会理事、眉山市文联副主席王晋川说。

那元修菜一名是怎么得来的呢？这与苏东坡的好友——巢谷有关。苏东坡与巢谷是同乡也是好友，少时曾携手游于江湖。苏东坡被贬黄州期间，不仅思念家乡，也十分想念家乡的一种味道，并称“思而不可得”，于是，他嘱托准备从黄州回眉州的巢谷，给自己带一包巢菜的种子回来。“巢谷字元修，跟苏东坡的关系很好，东坡就戏谑说是元修菜，因此得名。”

苏东坡在其诗作《元修菜》的题注里这样写道：“菜之美者，有吾乡之巢。故人巢元修嗜之，余亦嗜之。元修云：‘使孔北海见，当复云吾家菜耶？’因谓之元修菜。余去乡十有五年，思而不可得。元修适自蜀来，见余于黄，乃作是诗，使归致其子，而种之东坡之云。”

拿到菜种后，苏东坡将其种在黄州开垦的荒地上。因感念巢元修的情谊，每当黄州当地人问到这是什么菜时，苏



长在眉山苏坟山的元修菜。王晋川 摄

东坡都会介绍这是“元修菜”。

元修菜怎么吃？ 用米汤煮后蘸酱

那么这个元修菜，究竟是个什么菜？苏东坡写下的《元修菜》一诗，便整理还原了元修菜几乎所有的信息。

彼美君家菜，铺田绿茸茸。

豆荚圆且小，槐芽细而丰。
种之秋雨余，擢秀繁霜中。
欲花而未萼，一一如青虫。
是时青裙女，采撷何匆匆。
烝之复湘之，香色蔚其饜。
点酒下盐豉，缕橙芼姜葱。
那知鸡与豚，但恐放箸空。
……

诗里对巢菜的生产、性状、种植、采摘、烹调等作了详尽的描述，烹煮后不变色，依然翠绿；吃起来甚至不会去想鸡肉和猪肉了，可谓对元修菜极尽赞美。

“现在眉山乡间仍到处可见元修菜，老百姓把油苕的嫩芽摘了，与肉丸子一起煮成汤，就是一道家常美味。”王晋川说，“苏坟山进门左边甬道，就长有这种菜。”

“这个菜的吃法，就是少量油炙锅后加入米汤煮熟，然后蘸酱食用。”王晋川说，“不过吃元修菜有一点要注意，就是不能喝酒，不然可能会引起喉头水肿。”

其实，当年在黄州担任团练副使的苏东坡，生活十分落魄。他描述自己当时的生活是“何殊病少年，病起须已白”“空庖煮寒菜，破灶烧湿苇”。

在异乡经年的流离中，巢谷为他带来家乡的味道，育化出无限的满足。这种满足，不仅仅是口腹之欲的满足，更是对苏东坡那颗思乡之心最大的慰藉。

华西都市报—封面新闻
记者 王越欣 李庆 陈光旭

很好的样子——新时代乡村振兴四川样本系列报道

泸州市龙马潭区双加镇大冲头村“变身记”： 昔日“省贫困”成了乡村振兴“省样板”

华西都市报—封面新闻记者 姜予恩

1月20日，农历腊月二十九，年味儿越来越浓。泸州市龙马潭区双加镇大冲头村党群服务中心门前的桂花树上，挂上了一串串红彤彤的灯笼，洋溢着浓厚的节日氛围。

上午9点半，大冲头村党委书记肖运辉组织村干部领导班子，开了一场节前会议，安排了春节期间村里的各项工作，也对新一年大冲头村的发展寄予了期待。“开了年就要更忙了，翠冠梨即将进入丰产期，秸秆综合利用的工作也要开展起来，今年村集体经济预计要到40万元。”

近年来，大冲头村通过大力发展水产养殖、订单式红粱种植、翠冠梨种植，打造农耕文化基地，农文旅融合发展乡村旅游等方式，从昔日的省定贫困村，变身为全国美丽乡村示范村、省级乡村文化振兴样板村。

多种产业红火发展 “省贫困”变身“省样板”

利用距离泸州城区近、交通便利等优势，近年来，大冲头村规模化发展黄桃、翠冠梨等精品水果种植和观光花卉种植，结合四季变化开展“桃花节”“梨花节”及各类鲜果采摘节等，打造四季花海，吸引着泸州乃至内江、自贡等周边地区的游客前来“打卡”游玩，让大冲头村频频“出圈”，村里的人气越来越旺。

“去年夏天向日葵盛开的时候，一



泸州市龙马潭区双加镇大冲头村。

天最多接待了一万多名游客。”打造向日葵花海能吸引这么多人来“打卡”，让肖运辉有些惊喜。新的一年，他早早就把向日葵花海的升级提上了日程，“3月份撒种，6月份就能开花了，这事儿一定要搞成。”

让人心之向往、流连忘返的不只是大冲头村的“花”，还有大冲头村的“鱼”。肖运辉介绍，大冲头村集中建设精养场地3500亩，发展精养连片养殖示范塘109口，连片规模6100亩，涉及农户1800余户。而对不具备精养条件的养殖户，村里为他们提供技术指导，帮助其科学养殖，形成以精养为支撑、散养为补充的产业格局。2022年，大冲头村已建成3个专业化渔业孵化基地，年水产品4500余吨，年产值7000余万元。

此外，大冲头村还通过建设“订单

式”红粱产业区，种植有机高粱；建设翠冠梨种植基地，发展精品水果种植；打造农耕文化研学基地吸引更多客流等方式，为村民拓宽多种收入来源。

曾是省定贫困村的大冲头村，在2017年摘掉了贫困的“帽子”，入选全国美丽乡村示范村，开始了红火的乡村振兴之路。2021年，大冲头村被命名为全省首批省级乡村文化振兴样板村。“2022年，大冲头村村集体经济收入26.9万元。”肖运辉高兴地说，今年翠冠梨进入丰产期，预计村集体收入能达到40万元。

心里装着群众的事儿 村书记当选“省先进”

新的一年，肖运辉对大冲头村接下来的发展之路有了新的打算和谋划。

“今年我们将转变发展思维，要从‘管理型’转为‘服务型’。”

肖运辉计划着，要把村里的农耕文化研学基地等部分固定资产转为村里自主经营的形式，把固定资产盘活起来，增加村集体经济收入和村民的收入。另一方面，要把秸秆综合利用工作做起来。

“不能烧秸秆了咋个办？我们可以把它做成饲料和有机肥，在保护环境的同时，又能解决老百姓的烦恼，还能变废为宝增加村里的收入。”肖运辉说，村里新进的青储饲料机已经“安排上了”。

“抓住机遇，大力发展产业，补齐短板，提升群众幸福感。”在提升群众幸福感这件事上，肖运辉心里惦记着，“村里还有两个小组加起来共一公里的小组路没有完善”“去年安装了200盏太阳能路灯还远不够，要继续增加。要让整个大冲头村亮起来，让路灯既能照亮路面，更能照亮群众的心”……

临近中午，肖运辉的手机铃声响起。“家里人让早点回去吃团年饭，连台湾回来的亲戚都到了，就等我了。”肖运辉有些不好意思地笑着说。

挂断电话，一条消息弹了出来——“2022年度省级乡村振兴‘担当好支书’”名单出炉，肖运辉当选。对于这份荣誉，肖运辉说，“这更是一份责任，任重道远，希望能带着村民靠奋斗创造更多的幸福。”