



“宁可食无肉，不可食无汤”，由此可见，“汤”已成为中华饮食文化中的一个重要组成部分。汤是指将食物或药物主要以煎煮去渣取汁的方式制成的液体。我国最早的医书《灵枢经·邪客篇》中就有治疗目不瞑的半夏汤，晋代皇甫谧撰写的《针灸甲乙经》自序中“伊尹……撰用神农本草，以为汤液”的记载，说明我国早在商周时代已开始应用汤液。汉代张仲景著《伤寒论》一书，中113个方，就有95个方是汤液，可见汤液在汉代就很盛行了。汤属流质，能很快被胃肠吸收和利用，使血液稀释、血管扩张，进而促进血液循环，改善心、肝、胆、胰和肾脏功能，刺激内分泌。不同的汤，具有不同的养生保健功能。明代戏剧理论家李渔认为，靠汤下饭，咽菜还在其次，重要的是养

汤的历史

“养生之法，食贵能消；饭得羹而即消，其理易见，故善养生者，吃饭不可无羹”。一般看来，一种食物的养分经过煨炖，大都能溶于汤中，这跟煎熬草药如出一辙，因此显得珍贵。宋人黄庭坚、苏东坡爱喝一种“养生长松汤”，说是：“一饮须教百年千岁”。大学者朱熹则爱喝一种“罗汉汤”，称“从遣山僧煮罗汉，未妨分我一杯汤”。还有一种“仙茅汤”，被道士们视为喝之成仙的灵物，连范成大在江西玉虚观喝过后也说：“白云堆里仙茅飞，香味芳辛胜五芝”。在我国还流传着这样一句谚语：“一天一碗汤，神仙都不当。”人们对汤的钟爱可见一斑。



弟子规

凡是人，皆须爱；
天同覆，地同载。

易解：
只要是人，就是同类，不分族群、人种、宗教信仰，皆须相亲相爱。同是天地所生万物滋长的，应该不分你我，互助合作，才能维持这个共生共荣的生命共同体。



滴水藏海

据说左宗棠很喜欢下围棋，其属僚皆非其对手。有一次，左宗棠出征途中，看见有一茅舍，横梁上挂着匾额「天下第一棋手」，左宗棠不服，入内与茅舍主人连弈三盘。主人三盘皆输，左宗棠笑道：「你可以将此匾额卸下了！」随后，左宗棠自信满满，兴高采烈的走了。

聪明跟智慧有何不同？

过没多久，左宗棠班师回朝，又路过此处，左宗棠又好奇的找到这间茅舍，赫然仍见「天下第一棋手」匾额仍未拆下，左宗棠又入内，与主人再下了三盘。这次，左宗棠三盘皆输。左宗棠大感讶异，问茅舍主人何故？主人答：「上回，您有任务在身，要率兵打仗，我不能挫您的锐气；现今，您已得胜归来，我当然全力以赴，当仁不让啦！」

世间真正的高手，是能胜，而不一定要胜，有谦让别人的胸襟；能赢，而不一定要赢，有善解人意的意愿，生活又何尝不是如此呢？聪明不一定有智慧，但是智慧一定包括聪明；聪明的人得失心重，有智慧的人则勇于舍得。真正的耳聪是能听到心声，真正的目明是能透视心灵。看到，不等于看见；看见，不等于看清；看清，不等于看懂；看懂，不等于看透；看透，不等于看开。



名家名言

白日地中出，
黄河天外来。



【出处】唐·张翊《登单于台》
【注释】地中出：一轮白日，跌出地平线。



开怀篇

兔汤

阿凡提一位打猎的朋友打猎回来，带给阿凡提一只兔子。阿凡提很高兴，拿兔子做成菜，请他吃了一顿晚饭。不到一个礼拜，那打猎的又来了，敲阿凡提的门。“谁呀？”阿凡提问。“我呀，上回送兔子来的你那位朋友呀。”打猎的回答。阿凡提拿兔子汤又招待了那位朋友一晚上。一个礼拜以后，有那么五六个人，说：“咱们结识结识阿凡提去。”他们就找阿凡提来了。阿凡提问他们：“你们是谁呀？”“我们是送你兔子的你那位朋友的朋友。”“哦好，好！”阿凡提拿汤茶也招待了他们。一个礼拜之后，阿凡提门上又来了八九个人。阿凡提问他们都是些谁，他们回答说：“我们是送你兔子的朋友的朋友的朋友。”“那很好，很好。”阿凡提彬彬有礼地欢迎。把这班客人让进了屋，阿凡提就给他们端来了一碗泥水。“这是啥？吃的？”客人很诧异。“这个呀！”阿凡提说，“就是我那朋友送来的兔子的汤的汤的汤。”



画中有话

凡事尽力而为
但也要量力而行
尽力而为是态度
量力而行是智慧



实用成语词典

张皇失措 zhāng huáng shī cuò
张皇：慌张；失措：举止失去常态。惊慌得不知怎么办才好。

招兵买马 zhāo bīng mǎi mǎ
旧时指组织或扩充武装力量。后比喻组织或扩充人力。

有志竟成 yǒu zhì jìng chéng
竟：终于。只要有决心，有毅力，事情终究会成功。

英姿焕发 yīng zī huàn fā
英姿：英勇威武姿态；焕发：光彩四射。形容英俊威武的样子。

义正辞严 yì zhèng cí yán
义：道理；辞：言辞。理由正当充足，措词严正有力。

