

杞乡，杞瑞

——一本书读懂枸杞

叶阳欢 著



黄河出版传媒集团
阳光出版社



作者简介

叶阳欢，1987年出生于“江南北国、北国江南”、“中国茶都”信阳市。中国纪实文学研究会会员、中国散文学会会员、宁夏作家协会会员、中国散文家协会会员。文章散见于《中国改革报》、《散文诗》、《宁夏日报》、《中国特产报》、《南昌日报》、《襄樊日报》等报刊，累计发表40余万字，并在各类文学大赛获奖50余次。

2010年4月，由大众文艺出版社出版25万字个人散文集《流年岸·彼岸花》。

杞乡，杞瑞

—— 一本书读懂枸杞

叶阳欢 ●



黄河出版传媒集团
阳光出版社

图书在版编目(CIP)数据

杞乡, 杞瑞: 一本书读懂枸杞 / 叶阳欢著. —
银川: 阳光出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5525-0166-7

I. ①杞… II. ①叶… III. ①枸杞—基本知识 IV.
①R282.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第100165号

杞乡, 杞瑞 —— 一本书读懂枸杞

叶阳欢 著

责任编辑 陈 帅
封面设计 千 寻
责任印制 郭迅生

黄河出版传媒集团 出版发行
阳光出版社

地 址 银川市北京东路139号出版大厦 (750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 yangguang@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏书宏印刷有限公司

印刷委托书号 (宁)0012246

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 8 字 数 200千

版 次 2012年5月第1版 印 次 2012年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5525-0166-7/I · 252

定 价 28.00元

版权所有 翻印必究



序

序一 枸杞果香

文学如花，璀璨盛开；文学如雨，淘洗灵魂。

大凡喜欢与文字亲近的人，多是情感细腻、善于用心去感知人性和生活百味的人。

故土的山水情怀，常常是文化人内心真挚情感的倾泻地。初出茅庐的叶阳欢，用富含感情的笔触热情讴歌生长枸杞的宁夏川，令我心生感动。在一篇篇饱含对宁夏大地深情厚爱的散文里，叶阳欢把对第二故乡的热爱形之于文字，明快中透着敏锐，激越中透着大气，或绮丽婉转，或平淡雅和，颇显文人风骨。

叶阳欢的作品饱含深意，需要读者抽丝剥茧，才能品味出红枸杞这颗“圣果”的独特魅力，领略到“塞上江南”优雅的韵味。分为六辑的书，每一辑都从不同的角度围绕着枸杞展开。第一辑“杞韵”，介绍了枸杞的精神。从古到今，引经据典、妙语连珠，展现了文化深厚的宁夏。第二辑“杞甜”，详细介绍了枸杞茶、枸

杞酒、枸杞醋、枸杞咖啡等一系列枸杞产品，产业链的不断扩展与深化推动了宁夏经济的腾飞，让宁夏的枸杞闻名海内外，人们因此而熟悉宁夏，进而爱上这片热土。后面又介绍了枸杞美食、枸杞产品的功效以及红红火火的枸杞产业。每一种枸杞产品的养生保健作用、食用方法，每一道菜肴的制作方法以及品尝感觉等都竭尽展示，语言淳朴而不乏味。除了能读出枸杞独特的品质之外，也能读出他如诗的浓烈情怀。“站在旷野之中，凝视着这一片枸杞树，我听见了绿色的血液在它们周身汨汨奔流，我看见无数褐色的根须如经络，呼啦啦向下伸展蔓延，竞相扎进大地的最深处，迎寒而立，枸杞树以一种姿态、一种信念站立着，诉说着。”（见《塞北冬季那一地的枸杞树》）。枸杞的欣荣姿态跃然纸上。生活不仅仅是柴米油盐酱醋茶的糅合，更多的是对信念的追求，对幸福的向往。生活的菜谱可以变得多样并饱含营养，但需要我们用热情去翻炒，用梦想去调味，只有这样，才能真正体味到生活的美好和幸福。

宁夏独特的自然条件孕育了具有“红宝”之称的枸杞，黄河水养育了世代淳朴热情豪爽的杞乡人，枸杞和宁夏有着千丝万缕的联系。即使没去过宁夏的人，从《杞乡，杞瑞——一本书读懂枸杞》一书，也可以了解到宁夏川不仅有着粗犷的大漠、奔腾的黄河、也有着俊逸秀美的湖光山色、神似江南的塞上风光。叶阳欢在书中通过对湖城银川、大美中卫、水韵吴忠、古都固原、奇域石嘴山和杞乡中宁的诗意介绍，详尽而生动地带着我们游历了一遍宁夏川的山水大漠，领略到这里城市的传奇、人民的淳朴，还能够鉴赏到文化背后的深刻内涵。这些都是叶阳欢通过自己的深切体会传达给我们的信息。不仅如此，跃动的思想、妙趣的构思，让这位小伙子把对生活的见解、富有哲理的看法如流水一般贯穿于书中，使得这本书既不会因为讲述对象的单一而乏味，也不会因传播枸杞文化而显得呆板。

这部散文集，文气贯通，浑然一体。既有地域文化之积淀，又有个人性灵之抒发。要写出精品力作，需要作者永葆一颗虔诚之心，匍匐在苍茫的大地上去聆听来自自然和尘世的声音，去感受万物的变迁；要常常自觉地去把内心的情怀和世间万态融会在一起，与他人共冷暖，和社会同悲欢。这本散文集，能感觉到作者在其真情朴实的文字下，一花一草皆成情趣，一人一事不失深邃的意境。

“一花一世界，一树一菩提。”其实每个人都是一朵花，每朵花都有自己的世界；每个人都是一片叶，每片叶都有自己的绿意。叶阳欢对本书的构思和筹备花了近两年的时间，我可以想象他是如何步履匆匆地行走在杞乡大地体验生活，如何思绪万端去发现祖国这西北一隅的神奇壮美。力图给读者呈现出绚丽真实的宁夏川，展示出枸杞之乡的产业现状，这是他献给第二故乡的一份深情珍贵的礼物！

人生的精彩，在于珍惜每一次飞翔；岁月的光华，在于把握每一个机会。尽管他的文笔还略显稚嫩，文字表达上也不是十分到位，但对他这样一位初涉大千世界的青年来说，已属不易。我衷心祝愿叶阳欢今后在与社会和大自然的交流中，能发出更为真诚的声音，在文学探索的道路上稳健睿智，越走越远。

 《中国改革报》报社秘书长

序二 枸杞赞

十几天前，一个带有南方口音的年轻人给我打电话，说他叫叶阳欢，要准备出版一本关于宁夏枸杞的书，深感诧异。

这几年宁夏枸杞相关方面的书籍比较多，没有引起我的注意。待我接待完法国考察贺兰山东麓的代表团后，约见了叶阳欢，没想到他这么年轻，这么有思想、有朝气，并且只有25岁，在文坛上已经小有收获。送我的《杞乡，杞瑞——一本书读懂枸杞》散文集草稿，我一口气读了一百多页，我是学自然科学的，不擅长文学，没想到他对枸杞、对杞乡风情等刻画得那么细致到位，那么有吸引力。小叶作为河南信阳人，在宁夏求学生活了不足六年，工作不足两年，把宁夏作为第二故乡，很了不起。我用了两个晚上读完了小叶的枸杞散文集，这本集子以宁夏枸杞为主线，从“杞韵、杞甜、杞妙、杞瑞、杞乡、杞红”六个部分，从美食美味、保健养生、城乡山水等各个方面，妙语连珠、引经据典展示了宁夏与宁夏枸杞的功效，能让读者读完后对关于宁夏枸杞的传统历史、文化价值、保健功用、人文风俗、消费特点、市场品牌等都有一个清晰的认识。体现了历史与现实、文学与生活、艺术与健康的有机融合。虽是一部散文集，却文气贯通、语言简洁、富于特色，有地域文化积淀，有个人灵性抒发，是一部宁夏枸杞集地域、文化、保健、科普的精品力作。

我从1997年做枸杞产业以来，自认为对宁夏枸杞有一定的了解，但读了小叶的散文集，我深感认识还很肤浅，责任重大，也欣喜有这样的年轻人热爱宁夏的枸杞事业。随即考虑了许多，愿意为

叶阳欢这么有潜力的青年写上几句心里话。我也衷心祝愿叶阳欢在今后的散文创作中能写出更好的力作。

受叶阳欢散文集的启悟，随赋《宁夏枸杞赞》一首，赞宁夏枸杞之神奇魅力——

千年人类养生地，本草枸杞宁安堡。
贺兰山下阳光浴，果园城里茨树红。
黄河圣水天上来，清水河畔地富涵。
浪漫仙谷产神果，红宝魅力誉世界。
英邦俊男称仙果，巴黎女郎食时尚。
明目滋养青春在，中华儿女健康神。



研究员、宁夏枸杞协会秘书长

宁夏枸杞产业首席专家、全国枸杞产业协作组专家组长

 目录

■ 第一辑 杞韵·一颗枸杞的美丽

- 北纬36°~39°神秘的黄金纬度 / 002
- 宁夏枸杞的前世今生 / 005
- 醉人浪漫的枸杞诗篇 / 008
- 深秋塞北“绘”春忙 红宝枸杞景色美 / 011
- 野枸杞 / 014
- “雪”枸杞 / 018
- 塞北冬季那一地的枸杞树 / 021
- 壮哉，顽强的枸杞根！ / 024
- 茨农礼赞 / 028
- 且行且珍惜 / 031

■ 第二辑 杞甜·你不知道的枸杞美食

- 智慧的结晶 / 036
- 结缘枸杞茶 / 039
- 吃醋吃出时尚新感觉 / 042
- 源远流长的枸杞酒文化 / 045
- 幸福如同品味一杯枸杞奶 / 049
- 甘甜醇厚的枸杞果汁 / 052
- 浪漫的枸杞咖啡人生 / 055
- 初学厨艺 不妨从枸杞黄瓜做起 / 058

口干眼干切莫当儿戏 枸杞红枣健康又美味 / 061

安神滋阴解“秋困” 首选枸杞西芹炒百合 / 063

补虚益气 枸杞红枣豆浆 / 065

健脑——枸杞核桃汁 / 067

莫把“老花”不当病 常吃枸杞鸡蛋羹 / 070

多喝枸杞菊花粥 健康快乐解秋愁 / 073

品味枸杞头 / 075

■ 第三辑 杞妙·让人惊讶的枸杞功效

延年益寿的曙光 / 080

留住青春渐逝的脚步 / 084

糖尿病患者的福音 / 086

降血脂的妙药 / 089

养生保健的必备品 / 092

人体免疫系统的“保护伞” / 095

电磁辐射的“防护罩” / 099

中国保健食品的“王者” / 102

守护好心灵的窗口——眼睛 / 105

脂肪肝患者的“救星” / 108

挑战“痘痘” 还我快乐 / 111

疲劳远离 活力回来 / 114

烟民的健康护卫 / 117

警惕老泪纵横 疾病在作怪 / 120

■ 第四辑 杞瑞·学会枸杞四季养生妙招

春季养生枸杞为妙 / 124

炎热夏日 莫让“氧化”扰人心 / 126

常吃枸杞祛秋燥 轻松降伏秋老虎 / 129

热冷交替季节 迎冬防寒话养生 / 131
初冬已至寒意渐浓 枸杞滋补养生坚筋骨 / 133
冬至——漫长黑夜中的一点光亮 / 135

■第五辑 杞乡·在那神秘而美丽的地方

千年古丝路 塞上枸杞红 / 140
神奇的宁夏川 沙漠里的绿洲 / 143
清真美食誉满九州 / 148
湖城银川 / 152
大美中卫 / 157
水韵吴忠 / 159
古都固原 / 163
奇域石嘴山 / 167
杞乡的多彩春天 / 171
春来了 / 174
杞乡宁静的夏天 / 176
枸杞花开时 / 180
杞乡之夜 / 184
杞乡的雨 / 188
此生只为枸杞生 / 191
初秋雨落纷飞时 / 196

■第六辑 杞红·红红火火的枸杞产业

枸杞“红”了宁夏川 / 202
中国枸杞商城 / 205
大手笔大气魄绘就大蓝图 / 207
品牌铸就产业辉煌 / 209
创意为品牌注入原动力 / 213

走进中宁 / 217

中国枸杞博物馆 / 221

登高望远 / 223

走进“枸杞之乡”——红柳沟村 / 226

探访枸杞之乡首富村——石喇叭村 / 229

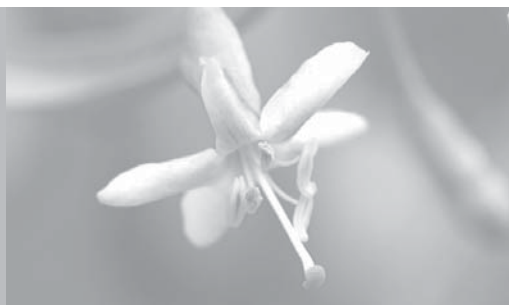
杞乡遍地“中国红” / 231

南梁枸杞 / 234

■ 后记

人在旅途 / 239

第一辑



杞韵·一颗枸杞的美丽

北纬36°~39° 神秘的黄金纬度

北纬36°~39°

一个神奇的地带

有地球山脉的最高峰珠穆朗玛峰

又有海底最深处马里亚纳海沟

埃及的尼罗河、中国的黄河、美国的密西西比河

世界几大河流在这一纬度线汇入波澜壮阔的大海

形成了享誉全球的地中海、爱琴海、青海湖等胜景

众多辉煌的帝都景观和丰厚浓郁的文化底蕴

在这里交相辉映

孕育了北京、罗马、希腊等历史名城

造就了纽约、芝加哥等众多繁华的国际化都市

北纬36°~39°

一个富裕的地带

令人沉醉的波尔多葡萄酒

功效显著的高丽人参

从这里出发

走向全世界

北纬36°~39°

神秘的黄金纬度

大漠孤烟直



长河落日圆
巍巍贺兰势若骏马
纵横驰骋
滔滔黄河水
九曲十八弯
古老的黄河文明
灿烂的西夏文化在这里激荡沉淀
悠久的边塞文化
浓郁的回乡风情在这里完美交融

雄浑的大漠风光
秀丽的湖光山色在这里相映生辉
形成了宁夏川“不是江南，胜似江南”
雄浑壮美的边塞风光

北纬36°~39°
大自然的恩赐
沐塞北之寒露
润天地之精气
宁夏“红宝”枸杞
自然天成，独具特色
玲珑剔透，红艳欲滴，亮似红宝石
色泽红润，皮薄肉厚，籽少味甘
独特的养生保健功效和药用价值
让宁夏枸杞美名传天下

“世界枸杞在中国，中国枸杞在宁夏”



北纬 36° ~ 39° 的神秘土地

汇聚积淀深厚的杞乡文化

宁夏枸杞必将成为一道叹为观止的自然景观