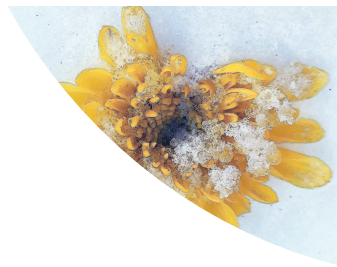


摄影沙龙



# 傲霜菊影入镜来

梁铭文图

古诗云：“不是花中偏爱菊，此花开尽更无花。”当多彩秋日悄然隐退，清寒初冬漫染天地，万物渐趋沉寂，唯有秋菊绽放生机、坚守枝头。我阳台上的菊花，一朵接一朵吐露芬芳，一抹色彩叠着一抹色彩，一茬盛景连着一茬盛景，在秋冬萧索中独自怒放，为我们的生活添注了些许暖意与愉悦。

菊花是我的挚爱，它凌霜傲骨、不畏寒威的品格，深深启迪着我对人生的思考。正因这份经年不变的爱，我坚持拍摄菊花，积攒了些实践感悟，愿与同好分享。

拍摄菊花，首重选品与构思。不同品种的菊花各有风姿，即便只是含苞的花骨朵，也值得提前琢磨构图、用光、背景与拍摄角度——不同搭配会赋予作品截然不同的意境，甚至带来强烈视觉冲击。切勿轻看菊花拍摄，若角度平庸、构思平淡、用光平直，作品便难以让人眼前一亮。

菊花的拍摄周期很长，从秋日初绽到冬意渐浓，始终保持着绝佳姿态。半开的娇羞、盛放的绚烂、枝叶的舒展自不必说，就连花瓣的细腻纹理、蜷曲的嫩枝、带露的叶片，只要能展现其独特“肢体语言”，皆可纳入镜头。构图的核心，便是通过取舍与布局，凸显菊花的形态之美。

背景处理是成败关键，务必干净简洁，以深色为基底最佳，避免冗余元素干扰主体，方能凸显菊花的婀娜身姿与凌霜傲骨。用光方面，顺光可精准还原本色，侧逆光却更具表现力——在深色背景映衬下，侧逆光能勾勒出花瓣与叶片的细腻轮廓，让花艺的层次感与通透感淋漓尽致。

我曾偶遇菊花被冰雪包裹的景致，严寒中依旧挺立的娇美，既让人心生怜惜，更令人肃然起敬。稍一触碰便可能冰碎枝折，我未敢轻动，第一时间用相机定格下它们冰肌玉骨般的姿态，取名“冰菊”，为这份坚韧与柔美留存永恒纪念。

年年菊开相似，岁岁景致不同，拍摄精品的关键，在于跳出常规、摆脱俗套。不妨借鉴中国画的留白艺术进行创意构图，让画面生出山水画般的悠远意境；更要打破固有的思维逻辑、构图视角与用光习惯。惯性思维最是可怕，人们常随手按快门，鲜少深思，唯有静下心来观察菊花的特质，深思熟虑后再按下快门，才能拍出有灵魂、有风骨的秋菊佳作。

虽已入冬，秋菊仍傲立寒中。不妨拿起相机大胆尝试，用镜头定格心中那抹凌霜菊影，留存这份独属于秋冬的坚韧与美好。



生活频道

## 泡豇豆炒肉末

王瑞庆 文/图

家里有个泡菜坛子，常年泡着蔬菜，用其中的豇豆炒肉末很受家人欢迎。

比起腌菜，泡菜用盐更轻，咸味淡，风味层次更丰富，但也正因盐少，泡制时若把控不好，容易长霉腐败，技术难度高。

豇豆也叫长豆角，选来做泡菜的，得挑色泽青绿、身型细长结实的品种。新鲜豇豆择洗干净，切4寸长段，彻底晾干表面水分再入坛，泡上7天就能吃，密封好的话，可以经年贮存。

超市也能买到现成泡豇豆，只是味道偏寡淡，颜色也不够鲜

亮。教你个偷懒妙招：现泡现吃，三四个小时就能搞定。新鲜豇豆择净切段，焯水后沥干，调一份酸甜汁（1份白醋+半份糖，半斤豇豆配5~6小勺白醋和对应分量的糖，加水没过食材即可），倒入豇豆浸泡，入味后就能食用。

### 准备材料

1.猪肉末 150克，泡豇豆适量切1厘米大小的丁。  
2.葱姜蒜切细末，青红尖椒切丁，黄酱/甜面酱、料酒适量，糖、醋、酱油适量。

### 烹饪步骤

1.起锅热油，放入肉末煸炒

至变色发白，加入葱姜蒜末、黄酱/甜面酱、料酒，翻炒出香味后，再加少许糖、醋和酱油调味。

2.倒入泡豇豆丁和青红尖椒丁，大火快速翻炒均匀，盖锅盖小火焖1~2分钟，最后淋上香油，翻炒收汁即可出锅。

### 小贴士

1.这道菜做法简单，食材同炒，色彩丰富，酸辣入味，是妥妥的下饭硬菜。

2.能吃辣的朋友，用郫县豆瓣替代黄酱/甜面酱，和泡豇豆的酸辣味更搭，风味更厚重。



诗词课堂

过晋阳古城考古博物馆

王德珍

当年王气久消沉，  
鼓角风声自不寻。  
石兽苔侵周室土，  
残垣草没晋侯箴。  
风回故垒疑嘶马，  
月洒荒台似叩心。  
此处兴亡谁证取，  
汾川鸦背夕阳深。

## 过晋阳古城考古博物馆

孙爱晶

晋阳古城考古博物馆位于太原市晋源区晋阳古城遗址南侧奉宣街大夏门内，是一座以晋阳城历史、文化为核心内容，集文物考古、收藏、展陈、保护、研究、教育、文旅功能为一体的专题类博物馆。晋阳古城考古博物馆被称为“城墙里的时光隧道”。它宛如一座时光的宝库，静静地诉说着那段永恒的历史篇章，记载着晋阳古城从兴建到焚毁整整1500年的辉煌历史。

### 赏析

这首诗以苍凉笔触勾勒历史兴衰，通过考古遗存的凝视，完成了一场与千年时光的对话。全诗在废墟意象与时空交叠中，构建出深邃的史诗维度。

首联以“王气消沉”定调，将时空压缩为历史长卷的底色。“鼓角风声”的虚化处理，巧妙实现了从金戈铁马到万籁俱寂的听觉转换，形成巨大的历史落差。

颔联“石兽苔侵”与“残垣草没”形成工稳对仗，周室土与晋侯箴的并置，使不同朝代的文化层在考古学视野中产生互文。

颈联作者信手拈来“风回故垒”，并将其转化为战马嘶鸣的听觉通感，又虚构“月洒荒台”转化为心灵叩问的触觉体验。这种多感官联通的手法，使废墟获得生命震颤。

尾联设问“兴亡谁证”，最终将答案交付自然——汾川流水与鸦背夕照成为永恒见证者。

此诗将考古学的物质性与诗学的超验性完美融合。在博物馆这个“时间容器”中，诗人既保持着史学家的冷静审视，又怀抱着哲人的终极关怀，最终在夕阳鸦影的定格中，达到了怀古意境，堪称佳品。