

亲历

记者在海宁钱塘江畔追寻拍摄潮汐树—— 潮汐如笔，画出美丽“森林”

■ 本报记者 褚晶君 王志杰

在海宁市黄湾镇钱塘江入海口的滩涂之上，大自然常用潮汐作笔，画出一棵棵“大地之树”——潮汐树，引来众多天南地北的拍客。这个“五一”假期以来，向导带游客拍摄“潮汐树”的文旅新玩法在海宁市持续红火。

潮汐树就是潮沟，是潮滩受潮汐冲刷形成的树状地貌。黄湾镇江面宽、滩涂平，潮水像一把精巧的刻刀，慢慢地在泥滩上“画”出一棵棵枝叶分明的潮汐树，非常清晰、耐看。

近日，我们跟随当地向导李靖，踏上了一场追寻“大地之树”的旅程。



李靖拍摄的落日下的潮汐树。

上一堂“追树人”必修课

下午4时，海宁市黄湾镇的引擎咖啡馆里热闹起来。七八位拿着无人机、背着摄影包的拍客围坐在长桌旁，大家都盯着电视大屏，聚精会神地听课。

讲课人正是李靖，一个皮肤黝黑、笑起来带着几分憨厚的中年汉子。“要想拍到潮汐树，第一课就是算好时间差。”他指着大屏上官方公布的每日潮汐表，“潮水退到最低点前的一小时，是潮汐树脉络最清晰、最适合航拍的黄金窗口期。今天的最佳拍摄时间是下午5点……”

李靖在黄湾镇经营一家民宿。数年前看到一位客人拿着无人机去江边拍摄的潮汐树画面，顿时愣住了。“一道道潮沟蜿蜒伸展，竟‘长’成了一棵棵参天大树，像一幅壮观秀美的水墨画。”李靖回忆，“我当时就想，家门口的风景怎么能错过？”从那以后，他一头扎进潮汐树的世界。如今，他已成了圈内小有名气的潮汐树向导。

李靖的粉丝，基本是玩摄影多年的老手，但是把镜头对准潮汐树，他们大都是一头雾水。因此，每次带队出发前，讲一堂摄影课成了固定“节目”。从如何快速找到潮汐树，到怎样发现更美的树群；从镜头语言到光线运用，李靖用一张张幻灯片图文并茂地讲解。

为了让课堂更直观，临近下午5时，李靖操控无人机从咖啡馆飞到500米外的塔山坝，把航拍画面实时投到大屏上。随着高度攀升，一棵棵潮汐树在画面中呈现。“哇！”满屋子的人发出一声惊呼，气氛一下子被点燃了。

“潮汐树哪个时间段最好看？只有黄湾镇有吗？”一位拍客发问。李靖回

答：“每天都能拍，但要想拍到最饱满的，得记住两个时段，农历初一到初六、农历十五到二十。”他放大画面，用手大致画了一圈，“拍摄地点当然不是黄湾镇，嘉绍大桥北岸、钱塘区廿工段、老盐仓附近等都可以。但要说最容易出大片，还是咱们这儿——黄湾镇塔山坝一带最好。因为这里是钱塘江涌潮的起始段，江道弯折集中，海水进来和江水出去形成回流，泥沙反复冲刷容易形成饱满的‘枝干’。”他建议新手第一次拍摄，可以选择退潮后。“退潮后湿润的沟壑边缘清晰、形态饱满，拍摄效果非常好。”

“李老师，潮汐树到底好不好拍？”我们好奇地问。“比钱江潮好拍多了。”李靖回答得很干脆，“潮水节奏太快，很多人跟不上，还没反应过来就过去了。潮汐树可以慢慢拍，而且它变化丰富，更适合新手。不过，好拍不等于随便拍都能出片，要等，要沉下心来。”

我们频频点头，好几个拍客低头在本子上飞快记录，为接下来的拍摄做好准备。

拍一场潮与“树”的相遇

课堂上的知识，终究要在江边见真



李靖(左)指导记者褚晶君(右)操纵无人机。 本报记者 王志杰 摄

章。第二天上午11时30分，我们驱车来到了桥镇海潮村附近的海塘上。

前一天已在课堂上体验过拍摄退潮时潮汐树，这次李靖带领大家拍摄的，是涨潮与潮汐树相遇的“潮灌”景象。“潮水漫上滩涂时，会顺着之前退潮时形成的沟壑逆流而上，像给‘大树’重新注入水流，值得一看。”李靖表示，这里是著名的观潮地点，除了拍潮汐树还有机会看到碰头潮。“大家拍完后还可顺道前往盐官古城—潮乐之城游览。”

李靖带着我们一行人沿江堤寻找最佳拍摄点。“你们先试着起飞无人机，找准位置。”我们按照李靖的指导，操纵无人机飞向江面。这是我们第一次拍摄潮汐树，心里完全没底。无人机显示屏里是宽广无垠的江面，不知该让无人机往哪飞。“稳住，先别急着飞远。”李靖在一旁指点，“看屏幕，用我课上教的方法，找滩涂。”

我们盯着屏幕，半天没看出名堂。“你们看这边，”李靖指着屏幕左上角，

“这片颜色比别处深吧？和江面不一样。”我们定睛一看，果然有异样。“这就是滩涂，也是我们今天要拍的地方。”

我们操控无人机飞近滩涂，很快就找到了满意的潮汐树群：有几棵大小不一、轮廓清晰、形态完整的“树”。

“江滩颜色越深，潮沟就越深，潮汐树的纹理就越立体，树形也越漂亮。”李靖笑着对我们说，“下次你们自己来，就知道怎么找了。”

“小李老师，我现在能拍了吗？”说话的是操着福建口音的拍客黄庆党，他是第一次拍潮汐树，此刻正紧盯江面，手里的遥控器攥得紧紧的，生怕错过。

“大家先找好心仪的潮汐树，把构图想好，先试着拍几张看看。等潮水来的时候，可没时间让你慢慢调。”他看了眼手机上的潮汐表说道。

12时20分左右，潮水奔腾而至。“就是现在，拉高无人机，从细节到全景，全部记录下来。”李靖的声音在耳边响起。我们轻推摇杆，无人机缓缓拉升。屏幕画面中，潮水沿着潮汐树的沟壑渐渐浸润，短短几分钟，整片潮汐树“森林”被涌潮彻底吞没。

“太值了！”黄庆党放下遥控器，脸上是掩饰不住的兴奋，“我大老远过来，总算拍到了漂亮的画面。”

当天，在李靖指导下，大家收获不少：有人拍了“潮灌”长视频，有人则抓拍到了水浸“树冠”的瞬间……

添一张潮汐树“金名片”

拍摄完毕，我们收拾好装备，跟随李靖返回民宿。民宿客厅的墙上，挂满了他拍的潮汐树照片。我们围坐在一起，互相分享当天拍摄的作品。“以前自己来拍，由于人生地不熟，常常错过。这次跟着小李老师，有人带路、指点，感觉完全不一样。”来自福建的拍客郑惠平感叹。

好戏其实刚开始。李靖已经盘算好了：接下来几天，要带着大家拍摄晨光下的潮汐树、落日时分的潮汐树……他设计的每个拍摄主题，都精准踩在摄影爱好者的的心坎上。截至发稿时，李靖带队的这次拍摄潮汐树之旅已圆满结束，拍客纷纷在朋友圈晒出自己的“大片”。

自从迷上拍潮汐树，李靖开的民宿也跟着“火”了。为让更多人领略这一奇观，李靖还开设了个人视频号“潮汐树之恋”，每日分享形态各异的潮汐树，迅速吸引了大量粉丝，一条视频最高播放量有1300多万。

全国各地的拍客纷至沓来，点名要他带队的人不在少数。高峰期，他一个月要接待三四百人。

李靖清楚，这些拍客千里迢迢赶来，为的是一张张能拿得出手的“大片”。为此，他推出了“观树套餐”：带拍潮汐树、潮汐预报、拍摄指导、包车接送……让远道而来的客人倍感温暖。

“海宁不只有大潮，潮汐树也是很好看的，是海宁的另一张‘金名片’。”李靖正在和来自东北的游客王杰分享他拍的潮汐树视频。在他的镜头中，潮汐树不仅是地理奇观，也是地方文化的载体。画面中，潮汐树或与占鳌塔、或与远处的杭州湾跨海大桥同框，别有意境。

“有时候拍着拍着，会忽然觉得这些‘树’是有生命的。”李靖说，他会继续拍下去，希望让更多人了解潮汐树，认识一个不一样的海宁。



褚晶君



王志杰

记者在磐安体验药膳制作——

寓医于食，吃出健康滋味

■ 本报记者 张苗 傅颖杰 共享联盟·磐安 应燕航

“离端午节还有1个多月，我们的黄精乌米粽订单已经多到做不过来了。”徐永民一边和我们说着，一边手指翻飞，将箬叶做成漏斗状，填入中药黄精、五花肉与乌米。

徐永民是中国烹饪大师、金华市非物质文化遗产“磐安药膳”代表性传承人，同时也是一家药膳公司的首席技研专家。他手中的黄精乌米粽，就是磐安药膳的“代表作”之一——黄精具有补气养精功效，口感软糯，搭配乌米与五花肉，咸甜相宜。

“寓医于食”的药膳越来越受到市场欢迎，药膳制作师去年3月被人社部列为新职业。去年9月，“中国药材之乡药膳公共实训基地”落户磐安。

高品质药膳是如何出炉的？药膳制作师——这份“舌尖上”的新职业背后，中医文化和烹饪技术产生了怎样的化学反应？我们来到位于磐安县职业教育中心的药膳公共实训基地，跟着在此任教的徐永民体验药膳制作。



左图：药膳制作师培训班上的实操课。右图：记者张苗(左一)、傅颖杰(右一)在徐永民(中)指导下为乌鸡筒骨煲的原料称重。 共享联盟·磐安 金杰杰 摄

判断一道药膳好不好，除了看色、香、味、形，还要看其是否“药借食力，食助药威”。作为全国首个覆盖全品类的地方药膳技术规范，2024年推出的《磐安药膳制作技术规程》对100道特色药膳的制作进行了细化和标准化，徐永民就是标准起草人之一。“要让药膳制作从磐安走向全国，首先就必须把‘适量’‘少许’这些模糊的经验，变成精确的标准，把口口相传的配伍禁忌变成大家必学的统一规则。”

在徐永民指导下，我们这些中医药“小白”开始动手尝试。盘中的阿胶被切成块，先用勺子舀半勺放在电子秤上称量。“阿胶要6克，多了会太腻，少了又达不到养肝血的功效；当归3克；芡实6克……”徐永民说。

所有药材都称好，总重45克，我们根据徐永民的指点，在煲中加入矿泉水4000毫升、黄酒150克……一通操作下来，我们感觉自己有点像实验室科研人员。徐永民介绍，普通厨师烧菜常凭手

感，药膳制作师则要精准到克。把所有食材、药材倒进煲中，大火烧开转小火慢炖，20分钟后，淡淡的中药香混合着肉香，慢慢从锅盖缝里钻出来。“要煲两个小时，再加盐和胡椒粉调味就大功告成了。”徐永民告诉我们，药香不抢食香，功效不损口感。从这气味的味道已能大致判断，这一锅药膳做得很成功。

辨药识性，制膳因人而异。烧制过程中，我们一边用漏勺撇掉浮沫，一边听徐永民科普：阿胶滋阴、当归补血、红枣和胃、桑葚益肾……这八

种药材，阿胶和当归主养肝血，其他品类调和药性，也改善口感，“这道药膳是养肝配方，适合易困、气血不足的人吃。”一个合格的药膳制作师得掌握药食同源理论、中医基础理论，要学会分辨九种体质，了解什么体质的人适合吃什么药膳。

素有“药材之乡”美誉的磐安，自然条件十分适宜中药材生长，县域境内药用植物种类达1400余种。对靠山吃山的磐安人而言，登山采药、辨草识性，是从小耳濡目染的生活习惯。

虽然中药材品类丰富，但“发明”一道药膳不容易，并不是往汤里扔两片药材就是药膳。徐永民告诉我们：“比如玉竹适合配鸭，生姜适合阳虚体质的人，如果炖鸡的时候放进玉竹，就难以起到药膳的效果。”要找到中医药和食材的适配性，才能做出一道好药膳。

两小时过去，阿胶乌鸡筒骨煲炖好了，关火，鸡肉与筒骨的香气早已弥漫开来。我们各自舀了一碗，汤色是清亮的琥珀茶色，尝一口，鲜、甜，鲜来自于乌鸡、筒骨与火腿提供的氨基酸，甜来自于

阿胶、红枣、当归等析出的温润甘香。一碗下肚，通体舒泰。

这时，黄精乌米粽也已蒸好。“我们的粽子，一般50克一个，其中黄精不超过3克。黄精能养阴润肺、补脾益气，还能中和肉粽里的油腻味、提升口感，同时还有养生功效……”徐永民一边介绍，一边递给我们一人一个粽子。我们迫不及待地剥开，一口咬下，甘甜柔和的黄精与五花肉醇厚的咸鲜、乌米的软糯在口腔里汇合，层次分明又细腻温润，好吃！

“虽然这款粽子很受欢迎，但我们也要提醒买家：一天食用别超过3个。”徐永民介绍，健康人群每日建议黄精用量是9到15克，“吃多了会腹胀、消化不良。”我们大快朵颐，对阿胶乌鸡筒骨煲和黄精乌米粽赞不绝口。徐永民笑着问我们：“为啥药材与食材的搭配比烹饪本身更重要，现在你们体会到了吧？”

培养人才，打响药膳品牌

两道药膳，对于一名药膳制作师，只是刚入门。要掌握更多技能，少不了

培训。5月下旬开始，实训基地又将开启为期四天的新一期培训。这是为获得药膳制作师初级证的学员开办的，每期50人左右。

课表显示，第一天是理论课程，包括药膳制作法规素养、中医基础理论、药膳配伍原则、药食同源理论等；第二天是面点、糕点专题理论与实操课；第三天是基础刀功、药膳汤品菜品实操课。第四天，学员通过理论与实操两轮考试后，就可拿到药膳制作师初级证。

“我觉得实操不是难点。”几个月前刚拿到初级证的学员吴君告诉我们，“关键是要熟记中医理论、配伍原则、各种药食同源物质。”

吴君是磐安一家早餐店老板，学习药膳制作是为了增加店里的餐食品种。“以前觉得加个红枣就能养生，培训后才知，熟识药理并不容易。”

我们在吴君的店里看到，一本中国中医药出版社出版的《药食同源与健康》已经被翻得书页起了毛边。“要当好一名药膳制作师，没有理论水平不可行。”拿到证书后，吴君一直在学习，“都是有讲究的，比如有客人想喝一碗人参鸡汤，我们就会用人工种植5年以内的人参，超过5年或者野生人参的药效太强，不能用在药膳里，这些书里都有。”

磐安县人社局已将药膳制作师培训列入技能人才培养计划，目前全县已培训出7000多名药膳制作师。制作药膳，为当地越来越多的人打开了另一扇新的大门，“来药乡，品药膳”也成了磐安的鲜明标识。去年，全县药膳全产业链产值超30亿元。



张苗



傅颖杰

