

◇百味书斋

唐宝民

一种气定神闲的 人生况味



《知堂谈吃》

中国饮食文化源远流长，谈吃的著述也就不绝如缕，代有佳作。但说来也怪，名家谈吃，却往往意不在吃，远的如袁枚那份素净的《随园食单》不说，近如现代文化史上的两位喜欢谈吃的名人周作人、梁实秋，也很少胶柱鼓瑟般谈某款菜的秘方或一味渲染珍馐杂错前的大快朵颐，用知堂（周作人）的话说，他们寻找的是包含历史的精炼的或颓废的点心。看来，要想从饮食这件俗事上雅起来，你就不能不把目光投到吃之外，去捕捉蕴含于食品中的情趣风味和文化民俗，否则倒不如干脆去写‘烹调大全’一类得了。知堂没有出过专门谈吃的文集，《知堂谈吃》由著名出版家钟叔河先生所编，内收知堂谈吃散文及诗100篇，其中颇多精美篇什，有些段落即可背诵，如《北京的茶食》中说：“我们于日用必需的东西以外，必须还有一点无用的游戏与享乐，生活才觉得有意思。我们看夕阳，看秋河，看花，听雨，闻香，喝不求解渴的酒，吃不求饱的点心，都是生活上必要的。虽然是无用的装点，而且是愈精炼愈好。”如《喝茶》中说：“喝茶当于瓦屋纸窗之下，清泉绿茶，用素雅的陶瓷茶具，同二三人共饮，得半日之闲，可抵十年的尘梦。喝茶之后，再去继续修各人的胜业，无论为名为利，都无可不可，但偶然的片刻优游乃正亦断不可少。”梁实秋也很讲究吃。他的谈吃，极注重舌尖感受，比如他曾不艳羡地说自己最羡慕长颈鹿，有那么长的一段脖颈，想像食物通过长长的颈子慢慢咽下去时“一定很舒服”。他记述享用母亲给家人精心烹制的“核桃酪”时也说：“枣香、核桃香扑鼻，喝到嘴里黏糊糊的、甜滋滋的，真舍不得一下子咽到喉咙里去。”他还为吃找出千百万个理由，说：“馋，则着重在食物的质，最需要满足的是品味。上天生人，在他嘴里安放一条舌，舌上有无数味蕾，教人焉得不馋？”说得理直气壮，一个十足的美食主义者。周作人的谈吃则平易了许多。周作人不像梁实秋那般张扬吃——好像天下人都不会吃、不知吃一样，却也讲求食物的质，注重吃的品味。他说：“但吃烧鹅亦自有其等第，在上坟船中为最佳，草窗竹屋次之，若高堂华烛之下，殊少野趣，自不如吃扣鹅或糟鹅之适宜矣。”这完全不是舌尖的具体感受，而是生活的态度了。钟先生在本书序中说：“谈吃也好，听谈吃也好，重要的并不在吃，而在于谈吃亦即对待现实之生活时的那种气质和风度。”知堂是“会写文章的人”，无论是“南北的点心”、“天下第一豆腐”，还是“爱窝窝”、“吃烧鹅”，我们处处可悟到一种气定神闲的人生况味。

◇心窗小语

汪亭

善待中年

周末，赶一趟绿皮火车回了老家。

年少求学时，回家很频繁。有漫长的寒暑假，各种闲散节日及周末，还有一颗思乡的少年之心。而今中年，客居异地，又成家立业。每每想回家，总因种种俗事被耽搁。

人到中年，回到老家已然有些生疏。静谧的山夜，卧躺老旧的木板床，辗转无睡意。

从落满灰尘的书柜上，找出一本高中写的日记，纸张泛黄，字迹深陷且有些模糊。来回翻阅时，看到了一张十年前的自照。背靠葱郁的群山，秋阳夕照，长发及耳，一脸清愁。

想起当年，在山村中学，男生留长发非常流行。家长老师三令五申，我们仍无动于衷，我行我素。记得那时，一位姓刘的语文老师语重心长地对我说过，这头发一长，思想就乱了。

我还他善意的微笑，因他与父亲年纪相仿。但在当时，我觉得他的话十分可笑，让人不可理喻。头发与思想，两样不沾边的东西，怎会有关联？

拿起旧照片端详，十六七岁的我，瘦小蜡黄的脸深藏发间，眼神轻蔑不可一世。再看看现在的自己，目光温和，头发半寸之短。久久凝视照片，我的喉咙有些哽咽，心中感慨万千。

重新咂摸头发与思想。如今觉得，长乱的发丝真的能蓄积纷纭杂沓的思想。尤其在年轻气盛的时候，容易理不清，剪不断。

突然想起，多年前大学毕业，一群人跑到学校前的护城河埂上。男男女女，围坐一起。几杯啤酒下肚，有人哼唱：“走吧，走吧，从此各路天涯。走吧，走吧，你想起我，我回忆她。”夏风将这些散词断句吹入耳畔，回声阵阵。几个女孩低声落泪，默默不语。我们男生，则不停地推杯换盏，脸颊涨红。

眨眼间，一只脚已迈进了烟火围城。曾经一起逃课游玩，一起写诗谈情的兄弟姐妹，现今身在五湖四海，各自躲进碌碌尘世，日月操心柴米油盐。

中年蜗居闹市，身心疲累。儿时的故乡难以回去，美好的青春无法重返。远有父母垂垂暮矣，近有幼儿亟需侍养。

中年事多，更要保持健康活力的身体，时常走进大自然，带着爱人和孩子，亲近一朵花香，闻一闻季节的味道。

中年繁杂，学会怀揣一颗少年心，抽点空暇，静处一隅，听几首喜欢的歌，泡一壶清茶，与旧时光来一场约会。

人到中年多不易，应善待自己，放松身心，看淡功名利禄，人世纷扰。

◇醉饮山河

乔宗玉

闽西青山绿水

初到闽西，就被闽西红土“惊艳”了，红艳艳的，仿佛英雄血染红的，耀眼夺目。青松、翠柏、绿竹覆盖群山，山下的湖水碧波荡漾，绿得令人心旷神怡。路边的木槿树开着粉红的花朵，在风中摇曳着身姿……

福建多山。从前，从北京去厦门出差，火车入闽后，崇山峻岭，层峦叠嶂。

这一次，我不仅仅坐大巴盘旋在闽西山路中，更是在弯弯曲山道中步行，我由此叹道：“我终于明白了大学时福建籍同学说自己从小在山里长大，每天爬山，是什么一个情形了！”

闽西多客家人，浓郁的客家文化弥漫在乡野间，土楼就是其中的代表。那些为逃避战乱，跋山涉水，从中原迁徙来的客家先民在闽西山间搭起严实、封闭的土楼，聚居于群山之中。土楼的外形像个“飞碟”，里面却是按照“八卦阵”布置，阴阳五行精确，这便是中国古典建筑的巧妙之处。

穿行在永定客家土楼——振成楼，原住民已经不多了。一楼是人们烧火做饭、喝茶聊天的地方。阿公、阿婆们摇着大蒲扇，抿着“功夫茶”，好不惬意。二楼据说以前做仓库，三楼、四楼才住人。每一家子占一个单元，分配合理。当初那些中原人拖家带口，千里迢迢逃难到闽西山中，一怕追兵，二怕当地强盗，故而，土楼的“防御”功能很明显，光门就好几道，还特扎实。

闽西的美食——白斩河田鸡、梅干菜扣肉、牛肉丸、漳平烤鸭……每一顿饭，餐桌上必定有汤，而且还是好几道，像莲藕排骨汤、拱桥番鸭汤……客家人热情地告诉我，他们的鸡、鸭都是“自由’鸡”、“自由’鸭”，散养的，嫩得很。尽管他们的先祖来自中原，可他们的饮食业已闽西化，以米饭为主，无有面食。惟一像北方包子的是他们用糯米包的一种小吃，里面有肉泥、豆干丁这类和成的馅。

客家的米酒有名，家家户户自己会酿。数年前，有位女朋友是客家媳妇，她过年去老公家，带回一大桶黄酒，说是“婆婆酿的”。开盖，那个香啊，称“十里飘香”，也不为过。酒入唇，你都能闻到田野的芬芳——这就是传统手工业的魅力。客家米酒，不仅仅原料好，还带有了亲人的情感，这酒能不沁人心脾吗？

在闽西，我喝了五回米酒，“陶醉”得不行。尽管米酒有点后劲，但我也觉得很舒服。夜晚，微醺中，举目苍天，星光闪耀，“多久也没见到这么多星星了呀！”一次，我和朋友们酒后走在山路上，大约酒壮胆，也不怕那些随时可能出现的毒蛇、毒虫，耳畔听取“蛙声一片”……“这是什么？”打小在北京城区长大的一个小女孩看见水岸边鼓着眼睛、肚子一呼一吸的蛤蟆，颇有些惊奇。“青蛙呀！”旁边的“大叔”道。“大叔”自己也是城市长大的，他看见路边时不时出现的一些小虫子也很惊奇，赶忙拿出手机拍照。

艳阳下，闽西的稻田一碧万顷，青绿的禾苗亭亭玉立地插在水田中，荷塘里“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”，绿莹莹的莲蓬裹着珍珠般的莲子，莲子嫩极了。南方之夏的美，大约就在这“十里荷花”中。虽说“常恐秋风早，飘零君不知”，唐朝李商隐仍然留下“留得残荷听雨声”的佳句，如此清雅地吟咏荷花。

在龙岩的闽西汉剧传习中心，听了《春娘曲》、《宇宙锋》等四出戏。之前，我听说闽西汉剧除了是“皮黄腔”外，受湖南祁剧影响很大。演出结束后，我问剧团负责人此事，他们说，不知何时，有一个湖南祁剧班子到闽西，留了下来，影响了闽西汉剧。果然，我听《春娘曲》，唱腔高亢部分，类似祁剧。我早闻“祁阳子弟遍天下”，看来名不虚传。

连城古城培田村，古色古香，古老的祠堂，水车流转，送走多少年轮。村里多老人、小孩，年轻人都去城里打工了。附近的冠豸山风景如画，山略有些险峻、陡峭，我上山爬得气喘吁吁，下山倒是顺畅多了。有一处景致，山洞下幽清绿潭，

“闻水声，如鸣佩环”，“潭中鱼可百许头，皆若空游无所依”，虽然不至于像柳宗元《小石潭记》中写的那样：“坐潭上，四面竹树环合，寂寥无人”，因我周遭都是朋友，潭水亦不“凄神寒骨”，但我心不免“悄怆幽邃”，怀古人之情……

◇都市虹影

汪秀红

美女都是狠角色



林青霞

上周，在工作间隙，约见怀孕七个月的好友 Vivian，未见面前，她戏称已成为一个臃肿的孕妇，结果一见面，发现她依旧美艳，皮肤光洁白皙，暗灰色的娃娃裙巧妙地遮挡住了腹部。于是，接下来的时间，我认真聆听了她在孕期毫不懈怠地对待自己的皮肤和身材保养。

说到兴头上，她起身向我演绎了一段孕期瑜伽，说如何能保障自己的面部轮廓。难怪她在去做孕期检查的时候，所有的医生护士都感叹从未见过像她这样良好状态的孕妇。

本周，和另一个刚坐完月子回到工作岗位的好友 Viola 碰面，她精神饱满地述说了自己在月子期间每天健身，迅速恢复体型的过程。刚生完孩子仅 46 天，她就开始每天坚持快走 5 公里，半个月内就瘦了十斤。我夸奖她精致的妆容和佩戴的耳环、项链，她说我必须维护好自己的职业形象，不能让人觉得我仅是个妈。

湖南卫视女神生活体验秀《偶像来了》中“女神鼻祖”林青霞的回归让人期待不已，林青霞跟姐妹们聊天时透露，参加节目前女儿曾拖她后腿，多年来她一直活得小心谨慎。为了成全外界对“林青霞”的美好幻想，她把自己像一幅画一样“挂在家里”，“不是看书就是写字，出去听一场音乐会都要考虑 30 分钟”。但吹了 61 岁的蜡烛，林青霞不想继续这么完美但无乐趣地活下去了，她想任性地做一回自己，“我人生中演过很多角色，但最难演的是自己。我先接受自己，希望你们也能接受我”。

进入中年之后，除了脸部肌肤的保养之外，身材保养也非常 important。为此林青霞专门设计了一套行之有效的减肥良方。1、每次进食的时候都只吃自己餐盘中的一般食物。如果想要吃肉排或者肉丸之类的时候，一定是选择烤而不用煎炸的烹调方式。2、每次想吃巧克力或者雪糕的时候就喝水代替，控制自己的欲望。3、日常的饮食中减少白米、白糖、白色面包等白色食物，减少让自己发胖的机会。4、另外还要将红萝卜、青椒、小黄瓜、花椰菜等切成条状，放进冰箱里，方便随时取用，还可以随身携带当成零食食用，可以满足口腹之欲，又不会让自己发胖。

我总是认为灵魂并非藏匿在肉体的最深处，恰恰相反，你的形象代表着的是最深层次的自我，每一个严格要求自己的女性都是情商与智商并重的女子，她们会在被宠爱的时候，对自己下“狠”手。美女都是狠角色，她们不会等到岁月白了头，才来怨恨时光的不公平。