

灯下漫笔

知味

水饭酱菜

张富国

20世纪70年代中期,家里日子过得拘谨。尤其到了青黄不接的三四月,正月里近一个月的胡吃海喝,面缸米坛几近见底。但日子还要过,母亲便蒸了陈年的糙米,盛在面盆里。于是,一到开饭时间,开水一煮,就着各式咸菜丝,配上窝头和菜馍,也算一顿饭。

烧煲饭,米粒在汤水中荡漾开来,随着开水起伏,父亲美其名曰“米粒跳舞”。还好,汤里终归有了米香,变得醇厚起来。但清汤寡水,总有一种暖味的感觉:熟米煲饭,太过软糯,吃不出风骨;有白花花的大米,为什么不直接烧粥,何必煞有其事地泡饭?

我的不解,常引来哥哥的嘲笑。因为我是家里的“宝贝疙瘩”,昨夜烧糙的米饭有锅巴,也叫“镬焦”,扛饿,有股特别的焦香。哥哥常常望眼欲穿,但毕竟是我的专属,他们只有馋的份儿了。

后来才知道,我家吃煲饭还算讲究,还要在炉子上烧一烧;不讲究的,直接开水泡,连火都不舍不得用,南京人称之为“淘饭”或泡饭。五代十国时的南唐,河南老乡刘崇远到过南京,他在《金华子杂编》写道,“我未及渣,尔可且点心,止於水饭数匙”。周作人早年南京求学,念念不忘的就是淘饭,“饭已开过,听差各给留下一大碗饭,开水一泡,如同游是二人,刚好吃得很饱很香”,他揣测,这种不烧的泡饭,类似日本的茶泡饭——平安时代,京都的贵族喜欢用煮好的米饭泡热水,称之为“汤渍”;到了夏天,则换成凉水,称为“水饭”。

叫法不一的水饭,著名学者俞樾似乎一语道破,“水饭即粥也”。一时间,人们都以为,水饭大概就是粥了。但《救荒本草》里说得明白,“采莠穗,揉取子,捣米作粥或作水饭,皆可食”。莠是狗尾巴草,粟的祖先。莠穗揉籽,可以做粥,也可以做水饭。看来,水饭和粥,是两种食物。

《宴娥冤》第三折,窦娥临刑前,嘱咐婆婆,“有遮不了的浆水饭,澹半碗儿与我吃”。显而易见,“澹”就是泼水,稀得澄明的水饭,才可以泼。这浆水饭,应该是半发酵的浆水,里面有几粒米而已。宋朝时的养生手册《奉亲养老书》里,载有做法:夏天煮一锅米汤,放凉,投入热饭少许,盖上盖儿,第二天再加热一下。夏天,酵母菌活跃,一部分淀粉转化为糖,人为缩短发酵时间,酒精没来得及转化就加热,杀死酵母菌,有糖无酒,喝起来挺美!

北宋王辟之在《澠水燕谈录》提到,“士大夫筵宴,率以傅饘,或在水饭之前”。士大夫凑一块儿喝酒吃饭,主食面条,酒足饭饱,补点儿水饭,想必是餐后甜品,解馋解腻。看来,宋时的水饭,用熟米和半发酵的米汤配制而成,至少有两种:一种是餐后甜品的半发酵浆水饭,下酒解渴佳酿;另一种即食即泡,饱腹而已。

韩国有款叫“息客”的餐后饮品:一小碗汤,漂着一层米粒,甜甜的,微黄,像生啤似的。据说,这是用麦芽汁和米做成的,一锅清汤,一杯麦芽汁,一杯大米,一起熬煮,煮得稀稀的,常温下发酵六小时,完了再煮,趁热喝,也可以冰镇饮用。我尝了一次,窃笑:宋朝水饭的变种罢了。

东北人夏天也吃水饭,却是捞饭:煮熟的大米、小米、玉米碴子,冷水一泡,粒粒分散,捞到盘子里,配着咸菜吃,透心凉。元朝杂剧《伊尹耕莘》里有段唱词,“俺虽是庄农田叟,闲游北嶂南庄,新捞的水饭镇心凉,闲煮梢瓜蘸酱”,吃得痛快,安心!元朝《析津志》里北京的过水饭,“都中经纪生涯匠人等,早晚多便水饭。人家多用木匙,少使箸,仍以大乌盆、大勺,就地分坐而共食之”,配菜简单,不是葱蒜韭,就是干盐酱,吃得亦不亦乐乎!

南宋陆游做过膳部观察,著过《老学庵笔记》,记录了一份宴请金国使者的国宴菜单里,珍馐美味罗列,水饭赫然入目:“第九,水饭、咸豉、旋酢、瓜姜”。这水饭,是米汤,是甜饮,还是捞饭?不敢揣测。只是佐饭的姜丝黄瓜酱菜,耐人回味。清宫的御膳,非常重视小菜,把先祖行军食用的酱菜和野菜改造一下,让皇子品尝南征北战的艰辛,酱菜自然成了御膳正餐四十八品中的常客。

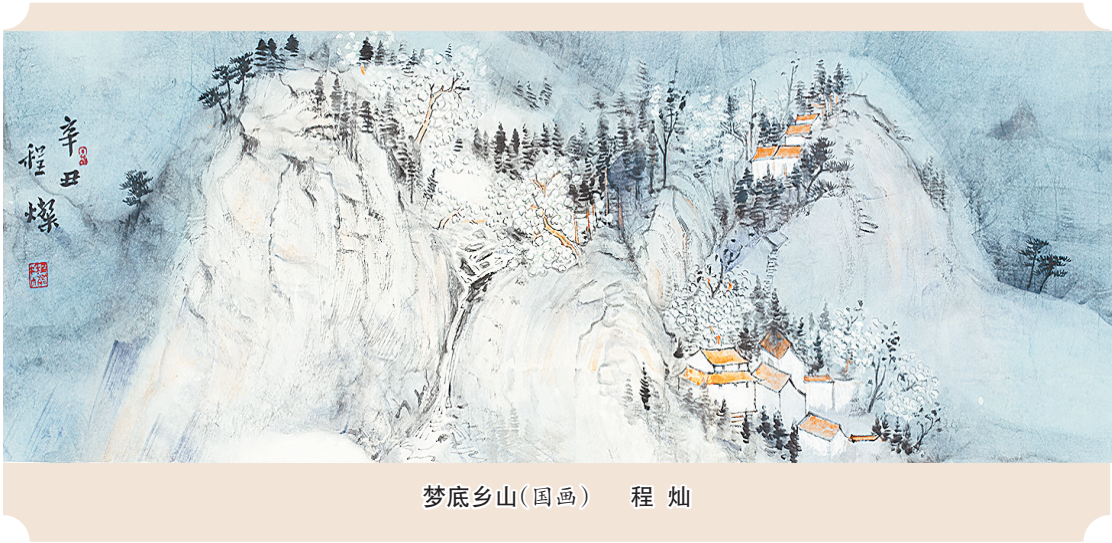
倒是《红楼梦》里的贾宝玉,不吃鹿肉,只吃水饭,过饭的却是一碗“野鸡瓜齏”,有点类似“酱黄瓜炒野鸡丁”,活脱脱水饭酱菜的升级版!如今,日子好过多了,黄泥螺、醉蟹、醉螺、蟹糊、虾酱,筷子一夹,可送一大口泡饭。我倒有自己的主张:吃水饭,何必这么讲究?丰俭在我,吃水饭就酱菜,重回做人的本分吧。

阅读古诗词,我们不难发现,在没有风扇、空调、冷饮等现代降温条件的农耕文明时代,古人们依然可以怡然自得地安然度夏。不仅如此,千百年来被人们视为“苦夏”的难熬暑日,在不少古诗人眼里却是另外一番景象。在秦观看来,“夏木阴阴正可人”或是季暑才能拥有的自在与惬意;在陆游笔下,“布谷声中夏令新”的描述呈现了这个季节的生机与灵动;在唐文宗李昂的眼里,这位皇帝居然还抒发了“人皆苦炎热,我爱夏日长”那样一种与众不同的季节情怀。

古人为何对炎炎夏日表达了别样的情趣?他们究竟又是以怎样的方法去消暑避暑?在这里,我们不妨走进唯美的古诗词之中,去体验感受一下来自千年之前的凉风和凉意。

亲近自然,走进山水。这恐怕是古人消暑避暑纳凉的首选。“绿树阴浓夏日长,楼台倒影入池塘,水晶帘动微风起,满架蔷薇一院香。”这是唐末将领高骈《山亭夏日》中的诗句。小诗以近似绘画的手法,清新隽永地描摹了夏日山亭那一派既蓬勃盎然又宁静清爽的景致。在绿树苍翠、楼台倒影、微风拂水、蔷薇花香的氛围中,诗人享受着大自然那一份清静而又凉爽的惬意,丝毫没有暑气逼人、酷热难耐的感觉。品读着这首写尽夏日温柔的诗句,我相信所有人那颗燥热的心都要被融化了。

唐代进士施肩吾在夏日雨后所作的《夏雨后题青荷兰若》一诗让人感受到了一份带着禅意的清凉:“僧舍清凉竹树新,初经一雨洗诸尘。微风



梦底乡山(国画) 程朝

荐书架

顶尖学者撰写开创性著作“医学文化史”

陈彦瑾

从古代到现代的2500年里,人类对疾病、健康和医学的理解发生了怎样的变化?由英国医学史家罗杰·库特领衔,会聚55位全球顶级文化历史学家编撰的“医学文化史”系列,是人类医学文化跨学科综述史开创性著作。如今,这部跨学科综述疾病、健康和医学的前世今生,呈现2500年人类医学知识与实践变迁史的医学文化百科全书,历经5年翻译与编辑,终于由人民文学出版社推出简体中文版,不仅填补了国内医学文化史系统性研究的空白,更为中国读者打开了一扇理解人类文明演进、医学与文明的关系的新窗口,为中国学界提供了重新审视医学人文价值的契机。

这部著作按时代分为古代、中世纪、文艺复兴、启蒙时代、帝国时代、现代六卷,240幅插图,打破传统编年体,以独特的主题式结构,融合跨学科视野与人文关怀、打破传统医学史的技术叙事框架,八大主题贯通2500年医学文化演变,海

北人夏天也吃水饭,却是捞饭:煮熟的大米、小米、玉米碴子,冷水一泡,粒粒分散,捞到盘子里,配着咸菜吃,透心凉。元朝杂剧《伊尹耕莘》里有段唱词,“俺虽是庄农田叟,闲游北嶂南庄,新捞的水饭镇心凉,闲煮梢瓜蘸酱”,吃得痛快,安心!元朝《析津志》里北京的过水饭,“都中经纪生涯匠人等,早晚多便水饭。人家多用木匙,少使箸,仍以大乌盆、大勺,就地分坐而共食之”,配菜简单,不是葱蒜韭,就是干盐酱,吃得亦不亦乐乎!

南宋陆游做过膳部观察,著过《老学庵笔记》,记录了一份宴请金国使者的国宴菜单里,珍馐美味罗列,水饭赫然入目:“第九,水饭、咸豉、旋酢、瓜姜”。这水饭,是米汤,是甜饮,还是捞饭?不敢揣测。只是佐饭的姜丝黄瓜酱菜,耐人回味。清宫的御膳,非常重视小菜,把先祖行军食用的酱剂和野菜改造一下,让皇子品尝南征北战的艰辛,酱菜自然成了御膳正餐四十八品中的常客。

倒是《红楼梦》里的贾宝玉,不吃鹿肉,只吃水饭,过饭的却是一碗“野鸡瓜齏”,有点类似“酱黄瓜炒野鸡丁”,活脱脱水饭酱菜的升级版!如今,日子好过多了,黄泥螺、醉蟹、醉螺、蟹糊、虾酱,筷子一夹,可送一大口泡饭。我倒有自己的主张:吃水饭,何必这么讲究?丰俭在我,吃水饭就酱菜,重回做人的本分吧。

其实,近些年来,类似的求助电话总是在夏天扎堆响起。有人为孩子的前程辗转难眠,有人替自己的未来焦灼不安。我何尝不知那背后的重量?有时或许能帮上忙,但更多的时候,是深深的无力感,我只能在电话这头沉默。

我太明白那些毕业生眼中闪烁的迷茫,那迷茫,像带着倒刺的针,扎得人心生疼生疼。这痛感,恰如当下的网络流行语——时代落下的一粒灰,压在个人肩头,便成了一座山。

每年六月,一批又一批大学生走出“象牙塔”,站在了人生的十字路口,既有对未来的无限憧憬,又夹杂着对未知的丝丝恐惧。

时代的浪潮翻涌,每个被拍上岸的年轻人都在寻找属于自己的锚点。一座城市看似有千万个岗位张开怀抱,可真正能托起理想的位置,却像沙海里的绿洲般难寻。面对内卷,求职碰壁是常态,

忽起吹莲叶,青玉盘中泻水银。”夏日一场雨后,僧人的居舍顿时清凉许多,舍前舍后的竹子焕然一新,微风阵阵吹动片片荷叶,莲叶中的水珠如水银般地倾泻而下。多么形象逼真的描写,多么清新淡然的景象。吟诵着带着竹翠荷香气息的诗句,夏日的炙热顿感一扫而光。

宋人曾几的《三衢道中》也是一首极具清凉感的夏诗:“梅子黄时日日晴,小溪泛尽却山行。绿阴不减来时路,添得黄鹂四五声。”一次再平常不过的登山出行,诗人耳畔听到的是啾啾婉转的鸟鸣声,看到的是引人入胜的自然美景,夏日的炎热完全被置身于外了。

其实,类似上述以亲近大自然的方式来觅得清凉的古诗词还有不少,如刘禹锡《刘驸马水亭避暑》中的“千杆竹翠数连红,水田虚凉玉簪空”、杜甫《江村》中的“清江一曲抱村流,长夏江村事事幽”、王维的五言诗《纳凉》里的“乔木万余株,清流贯其中,前临大川口,豁达成长风……”均无一例外地表明,夏日里亲近自然山水会给我们带来不一样的凉爽和惬意。

读书抚琴、文化润心。琴棋书画既是古代文人的雅好,亦是古人避暑消夏的重要方式。古人曰:“读书遣长夏,乐而忘暑热。”读书消夏,无疑是个不错的选择。酷热难耐的三伏天,不妨手执半卷诗书,寻一静谧之处,轻摇罗扇,顿觉如沐清风。宋代诗人蔡确有诗云:“纸屏石枕竹方床,手倦抛书午梦长。睡起莞然成独笑,数声渔笛在沧浪。”夏日,作者枕着陶制的枕头,悠闲地躺在竹

王争亚

床上,以读书的方式催眠消暑纳凉,睡意来袭,便顺手将书抛至一旁。一觉醒来,伴随着悠扬的声音渔笛,诗人莞尔一笑,呈现了一种悠然自在的状态。与蔡确此诗有着异曲同工之妙的则是宋代刘攽的《新晴》:“青苔满地初晴后,绿树无人昼梦余。唯有南风旧相识,偷开门户又翻书。”夏日午后,诗人看着书,悠然进入了梦乡。醒来看到阵阵南风吹得书页频频翻动,不由地感叹南风这“老朋友”也和自己一样爱看书啊。风吹书页这一细微之处的描写及作者由此产生的联想可谓是这首诗的奇思妙想之处。

除了读书的方式之外,弹琴奏乐也是古人纳凉度夏的一种方法。这其中,最有代表性的诗文莫过于王维的《竹里馆》:“独坐幽篁里,弹琴复长啸。深林人不知,明月来相照。”明月当空,竹林幽静。为躲避酷热天气,王维抱琴来到碧翠的竹林席地忘情弹奏。竹林深深,琴声悠悠,诗人的情绪完全陶醉在乐曲的意境之中,炎热的苦早已抛至九霄云外。“静拂琴床席,香开酒库门”是白居易《池上早夏》诗中的两句,炎热的天气,书若读不进去,那不如坐在床上弹奏几曲妙音,此外还有美酒助兴,这夏日岂不优哉妙哉!

胸无杂念、心若止水。如果说,以亲近自然、读书抚琴的方式消暑纳凉或许是借助了外因的作用。那么保持自身内心的恬静觅得夏日清凉则完全是内因的驱使。古人深谙“宁心无一事,便到清凉山”的道理,宋代杨万里的《夏夜追凉》对此作了诗意的诠释:“夜热依然午热同,开门小立月明

书人书话

叫不醒的喜欢

毕雪静

我与董雪丹认识20年有余了。5年前,我读《诗经》的时候,我们就约着写花草树木,如今,关于花草的文字我还没坐下来写,雪丹的《与草木谈心》已经出版了。

董雪丹的文字,像是在这匆忙世间辟出的一方净土,让人不由自主地蹲下来,看草长,听花开。在她笔下:翩跹飘摇的野豌豆,满地繁星的附地菜,被误解的鸡屎藤,大地上的点点繁星,飘过夏天的蓝雪花……无论微小、脆弱,甚至被忽视的生命,她蹲在草间,抚着叶片,便觉得草在向她倾诉;她立在树下,摸着树干,便认为树在她低语。

雪丹说:“我不是植物学家,不会从专业的角度去认知,去解读,只想和大家一起去倾听花的绽放,草的低语、叶的吟唱,一起去感受来自草木世界不断变化的美和身边无处不在的生长。”她的“谈心”,更是一种姿态,一种对自然的敬畏与亲近。当我们俯身而言,或许真能听见一些平日里听不见的声音——不是草木在说话,而是我们自己的心在发声。念念不忘,必有回响,草木感受到了她的懂得,化作篇篇美文在光阴里摇曳。

因为喜欢,她去了解古书里花草的名称和意义:合欢花又叫苦情花,野豌豆也是薇,芍药是古时的爱情花,被称为将离……所以会追问:曼陀罗为什么美与毒并存?佛祖拈的是曼陀罗吗?蒲公英的志向是飞翔吗?又会飞向何方?是飞翔还是流浪?是快乐还是忧伤?所以会突然明白:人的一生,又有谁不是悲欢交集?幸运和幸福只能靠自己创造。每个人的内心深处都有一种深切的孤独。寻找的过程就是对爱的应答和向往。

她在写给梅花的情书里说:“老又如何?只要还有岁月里见花的心情,只要还可以看见花儿的美。”“还好,没有错过花开,没有让它寂寞地走过。”“做人存一点素心,是不是会多一点朴素、简单、纯净,多一点灵魂深处的安静和淡

中。竹深树密鸟鸣处,时有微凉不是风。”这首小诗的精彩之处在于末句“时有微凉不是风”。诗词前三句通过把自身置于皎洁的月光、摇曳的翠竹、浓密的树林、昆虫的鸣叫这样一种空灵而又幽静的环境之中,为读者营造了一个自然环境与作者内心皆归于平静的场景之后,作者以似问非问的语气说明体感“微凉”与风无关,并且欲言又止地把为何“无风却凉”这一悬念留给了读者,诗词于平淡话语之中揭示了“心静自然凉”的深刻禅理哲思。

白居易的消暑养生法便是心无杂念地静坐,此举有诗为证:“何以消烦暑,端坐一院中。眼前无长物,窗下有清风。散热由心静,凉生为室空。此时身自保,难更与人同。”白居易的《消暑》诗告诉我们,“心静”是夏日找回清凉的妙招,无论天气多么炎热,只要静下心来,或坐或卧或倚,意及晴空苍穹、星辰大海,抑或大漠荒野、极地冰川,清凉之气便会由表及里、由肤到心地油然而生。其实,诗中的“眼前无长物,窗下有清风”还揭示了更深层的含义,即一个人若不为名利所累,身心自然会清静、清爽起来。因为面对红尘纷扰,要保持心如止水之“静”,实在要比抵御自然界的酷热难得多。

夏日年年岁岁,诗意万古不朽。四季轮回,仲夏的阳光又热力四射地伴随在我们身边,在这“大火飘风,炎气酷烈”(《暑赋》)的季节里,我们不妨走进古诗词之中,与古人去作一番穿越千年的隔空对话,或可从中觅得一份清凉,度得一夏清欢。

桂花细碎地开,她认真地听,桂花浓郁的香,她认真地品:生活是会开花的。花香是会唤醒人的。走在花下,衣襟是会染香气的。《诗经》里写过的、曹雪芹和汪曾祺写过的、佛案上摆放的、有佛性的木瓜,在她眼里是气味相投的喜欢。诗人笔下赞的、勾践身下铺的蓼草是她笔下大俗大雅的清欢滋味。

红楼人事,在雪丹笔下信手拈来,《诗经》里草木的前世今生,在她笔下袅娜地摇曳,安静地生长,含蓄地开谢;《道德经》对她是童子功,她说苇懂得“虚其心”,蜀葵“不懂少者得,多则惑”;她诗词功底深厚,那些美好的诗句在她脑海里排着队等着被她点名,在她笔下等着被表扬。

雪丹是温和的,恰似草木对光阴的钟情。她的文字是沾了草木香的,有草木性情。她做自己,不争,唯其不争,很多人都不能与其争。雪丹性情更像白荷花,把自己隐藏起来,不愿被打扰,但还是有更多的人闻香而来。“用其光,复归其明。”她用自己内心智慧的光明,恢复自省的明智。如果以花喻人,雪丹是白荷花,清雅、纯净。如果以草喻人,雪丹是芦苇,低调,虚心。我理解她在书出来之后,拒绝了所有的分享会和推荐会之类的邀约,她说:“还是像草木一样,让它慢慢地自由生发吧。”

她的网名叫芦花深处。再读她的《芦苇水畔的思想者》,我想到的是“芦苇类卿”,“没风时,它安安静静地做自己,有风时,安安静静地做风中摇曳的自己。风多大都不影响思想的安静”,说的就是她自己。为苇代言,非她莫属,因为芦花看苇分外明。

如果说,所有的植物都是一盏灯,香味就是他们的光。雪丹自己看到闻到了,也把这光这香气留给我们。合上书,我走到窗前,窗外的草木似乎都变得不一样了,楼下几株不知名的草,在风中轻轻摇曳。我忽然想摸一摸那些草叶,蹲下的那一刻,我确实听见了什么——不是草木的声音,而是久违的宁静。

里夜夜不倦,开辟出了属于自己的新天地,成为命运的宠儿。

我想,就如同当年的自己,此刻正陷于迷茫、焦虑、无助与失望中的毕业生,应该不在少数,尤其在当下就业形势愈发严峻之时。但请你相信,困难、困顿与困境终是暂时的,身处低谷,切莫灰心,切莫气馁,切莫放弃,请依然保持一个年轻人应有的热情、热烈与热忱,终将活出独特而真实的自我。

如今,站在人生的新坐标回望,那些曾似天塌地陷的大事,不过沧海一粟。当年以为跨不过的坎,不过是成长路上的里程碑。

路终究是一步一步踏出来的;生活,终究会一天一天好起来。后来,和很多年轻人一样,我在这座城市里安了家。那些曾以为遥不可及的“属于”,一样一样地落入了掌心,那些咬牙坚持的日子,最终铺就了通向“归属感”的路。我也早已深深地扎根于此,血脉相连般融进了这座当年仰望过、也向往过的城市。

曾无数次经过黄河路与花园路口,每当看到那些驻足张望、满面迷茫的年轻脸庞,我总会报以友善和理解的微笑。他们或许还不知道,这座看似冰冷、坚硬的城市森林里,正藏着无数温暖的伏笔。每一份真诚的努力,都会化作照亮前路星光;每一次勇敢的奔赴,终将在时光里绽放光芒。

年轻人,请记住:你手中握着最珍贵的筹码——时间。拥有时间,就意味着拥有一切。青春是一片辽阔的旷野,孕育着无限的可能性。不必害怕试错,无须畏惧迷茫,只管向着心中的光亮前行。这座城市的某盏灯,终会为你点亮。