

将卤汤、药典与阅读、作文相提并论,就有点油、盐、酱、醋遇见经、史、子、集的别扭。在常人眼中二者怎么也扯不上边儿,但是,古人有言:未成良相,便作良医。可见,古代的文人士子,不光学孔孟之道,也修养生之学。他们既能写诗、词、曲、赋,也懂油、盐、酱、醋。真文豪都是兼具诗书气与烟火味的复合型人才。从苏轼的《老饕赋》《菜羹赋》,高濂的《遵生八笺》,曹雪芹《红楼梦》中花样百出的食品就可见一斑。

俗话说:“好厨子一把盐。”这说的不仅是盐在饮食中的重要作用,也告诉我们,好的饭食,调料的作用举足轻重。中国饮食的调料其实都是中药,只要懂得每一味药的药性以及几味药组合产生的效果,不仅能当郎中还能做厨师。

我能熬制老卤汤,并且能卤出色香味美的排骨、鸡腿,这与我学习中医

熬制一锅老卤汤

蒋应红

经典有关。孙思邈《备急千金药方》中写了《大医精诚》,如果研习过几本中医药典,大厨也能精技。

学习药典并非要坐堂问诊,也非止于熬制卤汤,充个“吃货”。这份经历让我在阅读写作、教书育人方面的收获胜于二者。

从文学角度来看,《本草纲目》让我惊叹于李时珍对大自然中的花草树木的熟悉程度,每读此书,我都深切体会到李时珍那份虔诚,以及受惠于大自然而用慈心妙手理药制方的职业信仰。所以,《本草纲目》不仅是药典,也是古代生态文化、文学的典范。

我曾在课堂上问过学生一个问题:大家对自己所处的生活环境熟悉吗?很多人说熟悉。我说,既然熟悉,谁能将校园绿化带中的花草树木的名字准确告诉我?教室里一片沉寂。我说,所以要学习古人,否则,屈原《离骚》中写香草美人,如果不知道哪种草是香草,哪种草是臭草,把香的比喻成臭的,而把臭的又说成香的,那不就成了大笑话。《诗经》也一样,不仅是中国现实主义文学的源头,也有重要的植物学价值。读唐诗宋词元曲,其中的花花草草都是有香味儿的。

其实,成为大作家的都对身边的一草一木一花产生过好奇并且有研究,汪曾祺、陆文夫、阿来等都是这方面的例子。

再说《濒湖脉学》。很多人知道李时珍是草药学大家,却不知道他也是脉学的集大成者。他在前人的基础上总结出27种脉象,至今被医者沿用。我读此书不是为了学习怎么

切脉,而是体会古人对身体的敏感。推而广之,古人连身体的幽微律动都能感受并能精准区分,何止自然万物,二十四节气就是例子。这本书让我知道了优秀的作家都是敏感的人,都有让笔下的人物、叙事的节奏,自己的情感、语言有脉动的能力,这种脉动会让文学产生音乐感。而这种脉动是三流作家永远达不到的。当然,皮笑肉不笑的人就当不了作家,哪怕是作家,也是假装的,书出得再多,字砖而已。

中国古代的四言诗、骚体诗、赋、近体诗、古体诗、词、曲、骈文等都是在形式上追求这种脉动。人有脉象,表征生命存活;同理,文有脉象便会摇曳生姿,拨人心弦。当然,能写出脉动的文学作品的人,必然有感动、感恩的能力。“人的情感是在文学中发育的。”刘仁义先生一语中的。

《汤头歌诀》让我知道了中医学的伟大,虽然我不能坐堂问诊,但小拘坐在粪堆上充大狗足矣。有几次寻医看病,大夫开药方时我问他,您开的是时方还是经方?当坐诊的大夫惊异于我能问出这样专业的问题时,一般都会使出浑身解数开方子,从处世的角度说,读书,只要把眼眶子读宽了,至少不至于上当受骗。

《汤头歌诀》是中医药方中的经方,后来的药方都是根据病种的复杂程度在此基础上增加了药材,这些药方统称时方,是从经方中延伸出来的。好大夫都用经方上的那几味药的经典组合。

经方和时方让我知道了读书要读经典。陈寅恪先生曾说,中国的书他全读完了,很多人纳闷,先生的解释是,中国的书一共就八十多本经典,其他的书都是在这八十多本书中延伸出来的。经典是没有注过水的,永不过时。就阅读而言,如果细读过先秦诸子的一两部作品,就没有理由写不出思辨性超强的文字,因为

那时候的“子”,都想着自己的思想能成为国君治国理政的依据,想要说服君王,必须通俗易懂,不光要表达还要排他。我们当今很多成语就是那时候形成的。《庄子》中生动形象的比喻,《孟子》中回环往复的理辩等莫不如是。就写法而言,《诗经》中的赋比兴,连蒙太奇手法都有。恕不赘述。所以,看书要看经典。经典就是压缩饼干,一小块足以顶一大疙瘩面包。

《金匱要略》是张仲景的大作,浓缩了其《伤寒杂病论》的精华。这本书言简意赅,治疗一些常见病却有立竿见影之效果。而其用药无非红枣、枸杞、地黄、蒲公英、甘草等寻常之物。这本书的医外之意应该是我们追求的:做人光明磊落,做事快刀斩乱麻,作文删繁就简,绝不拖泥带水。繁冗是遮掩,而非“犹抱琵琶半遮面”的含蓄,就简是品格,而非“芙蓉塘外有轻雷”的敷衍。

罢了,读中国药典,不为把脉问诊、开方治病,只为熬制一锅老卤汤,让鸡腿入味,排骨增色,为嘴赏食而已。民以食为天,天大的事就是把肚子装饱,如果在装的时候,不因缺醋少盐而龇牙咧嘴,便善莫大焉。

尊经尚典,在中华文化的经典中细读精研,熬制自己的老汤,让读书写作、为人处世有情意义,有理有据,有条不紊。

据说早点文化缘于上海,大饼、油条、糍饭、豆浆,被称为“四大金刚”,而我最喜欢的还是“金刚”之外的“小童子”阳春面,它嫩润的面孔,纯净的风味,那清爽的几根青葱点缀着,简单而朴素。

记忆中的阳春面是一种没有任何“浇头”的光光的一碗面条,喷香的油花,可口的感觉,让你一点也不感到寒酸,反倒觉得是一种美味的享受呢!旧时有句流传语:学做上海人,先吃阳春面。乃是因为阳春面是解放前上海中产阶级饮食文化的标致,那时十里洋场,灯红酒绿,金钱地位就是一切,而中产阶级毕竟是大多数,他们不敢挥金如土,只能惜金如命,生活上节衣缩食,清晨,银行的职员、报馆的编辑,腰里夹着皮草包,匆匆走在马路上,忽然一家阳春面馆呈现眼前,正如“老半斋”“四如春”都是小有名气的,他们迈步走入馆里,说一声“宽汤”还是“过桥”,店小二便京韵铿锵地喊一声:“哎!阳春,宽汤一碗来!”

于是一切温馨感便荡漾在这简简单单的美食里。

热腾腾的阳春面,“宽汤”指汤水多,“过桥”指汤水少,那汤是鸡骨肉熬出的呢!上海人说鲜得来眉毛落特,可见好不快慰。

当他们从面馆里出来,掏手帕揩脸上的汗珠,他们心满意足的样子,真是没的说了。

阳春面是上海人曾经有过的骄傲,又是中国人特有的专利,然而,历史在前进中仍有失去的回味,譬如如今充斥于街头巷尾的各种面条,诸如牛肉辣面辣得让人汗淋,炒肉面油腻得让人恶心,炸酱面让人胃口溷乱,羊肉面又多膻气,盖浇面有点杂乱无章,等等,到底还是不如阳春面淳朴的口感了。

所谓衣食住行食为先,打小听别人描绘上海小吃,听得馋涎欲滴。当时才来上海新鲜,逛街久了,饥肠辘辘,就到处去找吃的,沿街附近的商家饭店鳞次

栉比,那些老字号的上海老饭店、杏花楼、梅龙镇、新雅粤菜馆、海仑宾馆康乃馨食府、京渔、海洋等等,经过装潢熠熠生辉,我一个刚入上海的小工薪人士,囊中羞涩,就去找我自小就喜欢吃的面食店,想吃价廉物美的阳春面了,像苏州汤包店、沈大成、哈灵面馆、莱菜小笼等,一看那架势就知道价格不菲。幸而南京路附近有许多巷子,小餐馆林立,人气很旺,在南京路的一条陋巷里,找到了一家小面馆,门头赫然写着“天下阳春面”,那时正放着电影《天下粮仓》。我笑着问小老板:你这是学电影呢?他说还真不是,我家是苏州祖传面馆手艺,当年乾隆皇帝下江南时,吃了我家的面还题过匾呢,可惜被我家祖宗弄丢了。这会儿南京路也热闹繁华开了,我也把面馆从苏州开到这儿来了,他的话真假不究,憨憨地笑了起来……

就是我前面说的阳春面馆,那里人多,便宜,实惠,面条相当可口,让你有吃了一次还想吃第二回的感觉,就像如今的广告词说的:一次不来你的错,两次不来我的错。

我的故乡的阳春面不知是否源于上海?只是它的朴素可口却自有特色,是百姓的美食。记得小时候上学路上常常腰袋两毛钱,八分钱的阳春面一次就吃两大碗,青葱碧绿,面汤喷香,只是那汤里放的是猪油,并无鸡汤,面条薄而宽,吃起来是特有的鲜美,这就是有故乡特色的阳春面吧!上世纪五十年代末,我在故乡的小镇上常常能吃到这种面条,直到六十年代前半期,我在上海吃纯正的阳春面时,才知道故乡的阳春面与上海的阳春面是各有千秋呢!

阳春面之美在于简单淳朴,还在于它的原始而真实,这说明任何东西一旦过分地加以人为的做作和包装,就失去原本的味道了。因此,我想我们今天的饮食文化在追求繁复庞杂的同时,能不能多来一些本色真实、价廉物美的东西呢?

三月的田野,总是透着湿润。土地松软如酥,蛰伏了一冬的小虫着柔软。叶芽儿鼓鼓涨涨,蓄了一冬的力量,厚积薄发。柳丝婀娜,婷婷淡披鹅黄,随风翩翩而起!布谷和燕子在枝头对答,嚶嚶成韵,婉转娇啼。墙角的红杏听着听着,一不小心笑破了肚皮!

三月的池水,绿得澄澈透明。澈澈的波光映着烁烁日影,温柔得像伊人的眼眸,顾盼流转间,是众里寻他千百度后,回首一瞥的缱绻与妩媚。调皮的风儿以水为纸,写着谁也看不懂的小秘密!一遍遍,写了,又擦去!三月的枝头,总是透着

和解 古月

窗户上的冰花已经融化,寒冬很快就会过去。雪柳陆续开了小花,房间里便有了春的气息。

每日病房内浓浓的咖啡香气是非常时期里的特别记忆。烦躁的日子里,随处可见的鲜花会令人平复许多。

安静下来的时候会看清许多事,才发现与自己和解是最快捷安抚情绪的方法。



扫一扫,关注“夜光杯”

早春

陈志艳

为什么不出去走走呢?虽然早春的风还是冻人的。穿上鞋吧,带上篮球,我们可以去运动一下。我们穿过光秃秃的花园,白玉兰不怕冻,已经开花了,白花花的一树。

清晨的阳光在跳跃,先生带着儿子和女儿走在前面,阳光照在他们发亮的额头上。儿子的身高已经超过父亲,父子俩步伐很大,小女儿蹦蹦跳跳着紧跟他们。阳光把他们的投影拉得很长,像两个巨人牵着一个小动物。

风在吹,阳光很好,我们在往前走。绿头斑鸠走下草坡,去河边饮水。小水青碧如玉,水草站在河底微微荡漾。我意识到,最好的时光就是现在。

我喜欢坐绿皮火车的感觉,把沉重的行囊放下,伸直双腿,看窗外的风景快速掠过,一路享受无忧无虑的行程。火车开进隧道,眼前黑了却很安心,因为过了隧道,天就亮了。有时候爬坡,速度慢下来,看得清两侧山花烂漫。当火车开下山坡,云霞、村庄、河流在身后瞬间消散。无论如何,只要往前走,就是最好的旅程。

先生回过头来望我。我紧走几步,跟上他们。铁线莲的藤蔓爬满了高大的廊柱,现在它们是一堵木叶,天再暖和一点,铁线莲的花朵就会像瀑布一样流泻而下了。洋水仙在河畔含苞待放,这个春天眼看就要轰轰烈烈来临了。

走到篮球场,已经有好多人在奔跑投球了,各种颜色的篮球在空中飞来飞去。穿着红背心的老人满头白发,投篮的准头却比年轻人还好。

我们一家鱼贯而入,融入运动场上活力四射的人群。



赏花的季节 (插画) PP 殿下



夜光杯

如今,收快递似乎已经成了每个人的家常事,每家每户门里门外谁没几个快递箱?少则三五日一个,多则一日三五个,若逢“双十一”之类商家“消费狂欢节”,快递数量更是不可估量。

这本是桩好事,反映老百姓的日子愈加富足。不过常言道:凡事有度,过犹不及。消费狂欢背后快递包装箱也随之与日剧增,外加再使用率超底,堆积如山的巨量垃圾成为了一道“辣眼”的风景线,着实令人着急。

谈及此事,朋友也会宽慰两句:包装垃圾绝非我们国家独有,但凡经济发展的地方,都要面对,即便在那些发达国家,过度包装依然存在。对此,我也接受,记得留学日本时就留下了深刻印象,但印象最深的还是他们的解决之道。日本的商品通常包

装精美,有的打开时往往要颇费一番周折。许多日本人愿意在包装上下功夫,初衷是为了对方用得更加便捷与舒适,希望传递出体贴心意,这也符合“礼轻情意重”的中国文化。

而更值得我们学习的是,日本上上下下都意识到“过度包装”带来的弊端。2007年,日本就修订了《容器包装循环利用法》。另外,制定了垃圾收费制度,还呼吁消费者改变观念,倡导简单包装。经过多年努力,这些措施使环保的生活方式逐渐被越来越多的日本人所接受,成为了一件很自然的事,才有了如今以干净为人称道的日本。

谈及此,我不得不为上海点赞。2019年至今,全市掀起了“垃圾分类”新风尚,现在走在申城的大街小巷,“垃圾分类”已然成了大家的自觉,由衷高兴。但这只是“绿色治理”的第一步。快递包装过度是我们国家快速发展伴生的新“考题”。对此,政府已经采取行动。去年12月,国家出台了最新意见,要加快推进快递包装绿色转型。升级版“禁塑令”近期也在全市严格实行。

不过,绿色治理、人人有责。政府作为只是完成了一半的答卷,另一半则需要企业、社会和我们身为市民的我们去做。这才符合绿色治理“多元共治”的本意。那我们该做什么、能做什么呢?我想不外乎几

点:一是从我做起,平日主动循环使用快递包装。二是行业规范,制定若干规格的通用包装箱(袋)标准,让循环使用更加可操作;三是社会倡导,表彰鼓励那些坚持循环使用包装、积极履行社会责任的企业。

“人民城市人民建,人民城市为人民”。的确,这是我们的城市,绿色与否关键在己,只有上下齐心、共同参与,才能聚沙成塔,事半功倍。到那时,那道“辣眼”的风景线也会转变成更加“亮眼”的新绿洲,而绿色也将成为上海城市发展最动人的底色、最温暖的亮色。

十日谈

包装这细活 责编:杨晓晖

从散装年代跨越到包装年代,漫漫几十年。明请看《包进去,装进来》。