

编于南朝的《世说新语》,写的多为魏晋名士的言行故事,每篇少则几十个字,多则二三百字,这一笔记小说的形态,实则就是现在所称的微型小说,篇幅虽然微小,但内含丰饶,既短纸情长,又言外有意。

试举《华王优劣》一则:华歆、王朗俱乘船避难,有一人欲依附,歆辄难之。朗曰:“幸尚宽,何为不可?”后贼追至,王欲舍所携人。歆曰:“本所以疑,正为此耳。既以纳其自托,宁可以急相弃邪?”遂携如初。世以此定华、王之优劣。

谁优谁劣?在乘船避贼过程中,先有一人要搭乘,王首肯,华不同意,后贼至,王“欲舍所携人”,华则不赞同。看来半斤八两,难分轩輊。实则境遇不同,优劣大异。当贼未至,船多乘一人,无损自身利益,王同意搭乘,还可表现他关爱他人之心,而当贼至,影响到自身安全,就“欲舍所携人”而自保了。华先反对他人搭乘,正是担心“贼追至”,有先见之明,而既已容许搭乘,就不该“急相弃”了。华展现的是不计较自身利益的无私的仁爱,与王表现的“仁爱”有云泥之别。百字左右的作品在跌宕起伏的情节中,寄寓着耐咀嚼的意蕴,堪称精品。

再以大家熟悉的“管宁割席”来说,管宁、华歆共园中锄菜,见地有片金,管挥锄与瓦石不异,华捉而掷之去。二人同席读书,有乘轩冕过

门者,宁读书如故,而歆废书出看。宁遂割席分坐,曰:“子非吾友也。”为什么呢?因为管宁从中看出华歆思想境界低下,不能正确对待金钱与权势。华歆对地上的金子是“捉而掷之”,“捉”这一动作,不自觉地暴露了他内心对金钱的贪婪,而丢开书本去看乘坐豪车过门的高官,则泄露了他内心对权势的膜拜。“道不同不相为谋”,管宁遂与华歆断交。这一“百字小说”,要言不烦,用两个小动作生动

## 读《世说新语》的联想

江曾培

地刻画了华歆的隐秘心理,具有“以一目尽传精神”的效果。

“东床袒腹”的故事,也出自《世说新语》。此文笔法简练空灵,字数虽不满百,却有曲折的情节和鲜活的人物,尽显了微短小说的“不写之写”“不全之全”的艺术手法。

改革开放以来,随着社会节奏的加快,随着作品要求精练的呼声越来越高,我国的微型小说(小小说)得以迅速成长,从原来的短篇小说中分化出来,形成一种独立文体,小说由原来的长篇、中篇、短篇的“三足鼎立”,变为长、中、短、微“四大家族”。微型小说的健康发展,需要充分发挥自身的特点与优点,篇幅上要“小”,内含上要“大”,

就像《世说新语》中许多作品一样,大小结合,方能成“尖”。

时下,微型小说的篇幅拉长的现象值得注意。虽然对微型小说的界定,主要应视其内部的结构特征,但也要重视字数这一外部的形体特征。正如长、中、短篇小说的划分,除考察其文体特征外,也是以字数多少划分的。微型小说的字数,一般以千字为宜,下限不限,古今中外都有几十字的优秀作品,上限可到一千五百字,个别的最多不能超过两千字。然而,现在“百字小说”难见,千字以内作品也不多。近年的全国微型小说的年度评奖,参评作品多为一千五百字以上作品,有的还超过两千字,显得精短不足,冗长有余。

微型小说之所以它从短篇小说中“独立”,就在于它“用最小的面积集中最大的思想”,以特有的“速效审美刺激”,给读者以审美满足。微型小说的发展,要在精练上下功夫,如高尔基称赞契诃夫那样,“用一个词儿就足够创造一个形象,用一句话就足够写一篇故事。”不在内容精练上下功夫,不以小见大,只是拉长篇幅,是无助于微型小说的发展的。

微型小说在我国有着优良的传统,两千年前的《世说新语》,就为我们提供了多篇以小见大、以少胜多、纸短情长、言不尽意的微型佳作,值得我们认真学习、继承和发扬。

民以食为天。如今有东西吃,至少在我们中国是不成问题的了。吃的是生存,但生存还需要有质量,因此对饮食就有要求:首先是要求“好吃”,要研究的只是烹调之技。所幸中国的烹调世界一流,在“有东西吃”之后,我国民众确实较他国民众多享了口福。不过,人是理性的动物,随着科学技术的发展,饮食与健康的关系越来越多地受到了重视。国外一些营养学研究者提出了地中海饮食、得舒饮食、生酮饮食等等,令人眼花缭乱、莫衷一是。

吃什么和怎样吃,不能脱离经济、物产、文化、习惯空谈。我国卫生行政主管部门以及相关学术团体多年来关注此事,发布了《中国居民膳食指南》,还不断根据实际情况加以修订。最近新版的《中国居民膳食指南(2022)》明确提出了一个“中国平

衡膳食模式”、或称“东方膳食模式”的说法。

中国地大物博、人口众多,各地经济、物产不同,人民文化、习惯各异,“吃什么、怎样吃”众口难调,无法作出统一规定,不过专家们研究了各地民众的饮食情况,却是发现了我国各地各有千秋:在主食方面,北方地区的民众以全谷类食品为主,不仅限于米面,还包括了各种杂豆、杂粮、薯类食物,营养互补有益健康。副食方面大豆制品在北方盛行,为北方民众提供了良好的营养支持。而南方地区、尤其是沿海省市的民众多食蔬菜、水果、蛋禽、鱼虾,而且品种繁多,交替食用,营养结构更

趋合理。烹调方面,江南地区多用植物油,而且豆油、菜油、花生油等等不拘一格,多常换用,较为合理。人们口味也较为清淡,盐的摄入量较少。在烹调方法上,江、浙、沪一带民众较少用煎炸、烧烤,而多凉拌、清蒸之类,闽粤之民则擅煲汤,烹调用油相对较少,有利于高血压、心脑血管病的预防;而且这些地区之居民每日烹饪之菜肴力求新鲜,小碗、小碟,量少而品种多,固然烦琐些,但营养丰富,亦是优点。

国人之饮食,南方北方各有所长,而今提出之“中国平衡膳食模式”既包括了北方地区摄入全谷、杂豆和薯类的优点,又将东南沿海地区饮食中多样化的蔬菜和水果以及丰富的蛋禽及水产品的优点纳入其中,并加入了近年来鼓励摄入乳制品和减少油盐摄入的意见。相信如果能够遵照这种健康的膳食模式,并结合适当的运动,将能有利于降低肥胖、高血压、心脑血管病、糖尿病和某些癌症的风险,有利于健康长寿。

问题在于要改变人们的饮食习惯并非易事。故



吴铁群

欲推进健康的饮食模式首先还是应该从健康教育入手,告诉民众怎样才是健康的饮食,人是理性的动物,必先让人明其理,方能令人行其道。

二是随着社会的发展,快节奏的生活方式使人们的饮食更多地趋向社会化。餐饮行业包括食物预制品加工行业必将会有更多的发展。社会的监督管理层面应致力于促进此类行业从只重口味,到口味与健康并重的转变;商品的宣传亦应该从只介绍美味到介绍美味与健康并重。若能持之以恒、坚持不懈,“中国平衡膳食模式”必将使中华饮食文明发出更加耀眼的光辉,国人之幸也。



岁朝清供 (中国画) 张吉

春节前,我家窗台上种植的长寿花开了,一朵朵娇艳鲜亮的红色小花,像是跃动的红色的精灵,在冬日的荒寒中释放出旺盛的生命力,那一点点亮红一扫阴霾,给居室带来了明媚,让人如同置身于春天的花园。

这些长寿花是母亲亲手栽下的,具体什么时候种下的,我已经记得不太清楚了,大概就是在我生过一场大病之后,母亲就开始侍弄花草了。之前的母亲是不屑于养花的,在她看来,栽花草那是有闲情逸致的人才有资格做的事情,而她是个忙碌的劳动妇女,整天都要忙着做家务,做饭洗衣服,打扫卫生,收拾屋子,哪有这份闲心?若说她喜欢种些什么,唯一喜欢的就是种菜,哪儿发现一块空地,她都会如获至宝,收拾成豆腐块儿大小的菜畦,撒上种子,种上家常蔬菜。没有空地,她就另辟蹊径,在花盆里种,我家楼下的花盆

## 长寿花开

玉玲珑

里就有她种下的香椿、葱、香菜等等,一派绿意盎然。可这回她却一反常态,种起花来了,而且只种这一种长寿花。问她为什么只喜欢这一种花,答曰:好看。这世上好看的花多去了,我猜想一定是这花的形貌及名字打动了她,火红喜庆又寓意吉祥。

母亲是个认真的人,只要她想做的事情无一例外地都能做好。她将别人赠给她的花枝细心地栽在花盆里,种下之后很是尽心,浇水,剪枝,施肥,换花盆,兢兢业业,一丝不苟,一连养了好几盆。花通人性,在她的悉心照料下,这些长寿花长势喜人,碧绿油润的叶子,配上明媚的花朵,红绿相间,令人赏心悦目,还有一股淡淡的清香,使人如沐春风,任谁见了都夸养得好。

书清苦,台子上除了青山乱叠的书之外,总要有“清玩”。要是以四时之应之,蜡梅肯定是个不错的选择。且不说蜡梅的清香沁人心脾,要专享这样的感觉可以去花园。作为书斋清供之蜡梅就与庭中的蜡梅不同。比如插梅的容器,枝干的造型,都是我安排,由我做主。我最为醉心的是落下的蜡梅花朵,或在读书时顺便夹到书内,或放在水盆之中,花朵会浮在水面上,这时连水都是香的。

记得外公家有一盆蜡梅,是种在紫砂花盆里的,每到春节前夕总是成为房间里的主角,那时候加上热水汀的作用,原本凌霜傲雪的蜡梅的香味好像也变得浓烈起来。从室外进门,一股暖气伴随着香味扑面而来。我一边脱外套,外公一边说:“不要脱,不要冷。怀念外公家的鱼缸,怀念外公家的蜡梅,怀念外公家的年夜饭。”

## 并不清冷的蜡梅

施之昊

花的何尝不能用这方印。袁中郎《瓶史》里说“梅,折不可太烦,择其有韵古怪,苍苔鲜皴者。宜古铜瓶贮之。甚寒时则铜亦绽裂。须用汤入盐少许,将花折处火燎之。然后插瓶,仍用纸塞瓶口。”“一法,用肉汁去浮油,入瓶插梅花,则萼尽开而更结实。”或云梅瓶入朱砂四两,常浇以水,亦自能作花结实”。古人的各类“玩法”有些不可思议,横竖一个“闲”字,现代人不能理解的也就是这个字。知堂老人说知识是苦的。读

北麦南稻,在历史的变迁中,聪慧勤劳的南方人用稻米磨成的粉研制出了各种米果。井冈山人也不例外,对米果这种小吃有着特殊的喜好,一年到头,离不开米果,清明吃清香的艾米果,番薯做的是番薯米果,食篮里总装有金黄的笼藏米果以及麻糍米果、豆粉米果,还有知名度较高的黄元米果等等,数不胜数。这里说说每年冬天的薯包米果。

薯包米果,顾名思义,首先要有薯,而且必须是脚板薯。脚板薯,春种秋收,学名毛薯。它的皮肉跟淮山差不多,富含黏液质、维生素、淀粉酶等多种营养物质,只是外形大不一样,块茎为不规则的扁块形,形状酷似大脚板,长得一大脚丫子样,连趾头都清晰可见,所以井冈山人叫它“脚板薯”。

薯包米果的主要原料是脚板薯和米粉。先把毛薯去皮刮净,再用薯擦子将其擦成浆糊状,然后掺和适量米粉和盐水搅匀。若过于稠也可加点净水。稍停片刻,再将大蒜、姜丝、葱花、辣椒粉等调料加进去拌匀,这叫薯羹。下锅时,左手握拳状,让薯羹从拇指与食指间留有的孔隙中挤出,形成圆形。右手再用调羹接上,放入滚烫的油锅中,炸成黄色,即可

捞出。此时一个个香气扑鼻,色、香、味俱全,令人垂涎的炸薯包便可上桌。刚出锅的薯包米果要过个五六分钟食用最佳,太热的烫嘴起泡,放凉了也不好吃了。趁热就茶吃,其味无穷。若以当地糯米酒浸拌,其中的特殊滋味,更是让人不肯停嘴。除了油炸,薯包米果还可以煮汤,适合体虚者饮食,更适合妇女坐月子补身。不过大部分人是喜欢油炸的薯包米果。

每年春节,乡里各村“满世界”都洋溢着油炸薯包米果的香气,大人忙前忙后,小孩子欢呼雀跃,油锅里刚炸出的薯包米果滚烫滚烫,也顾不得那么多,喜滋滋咬上一口,大蒜、葱花和薯包特有的香味混合在一起,让人欲罢不能。旅游兴农,许多老表就地办起农家乐。乡村烹饪,有一千双手,就有一千种味道,如此一来,米果这个不显眼的小吃,撑起了大市场,厨师们从炸薯包“发明”了新花样:在薯羹里搅入芋泥、鱼片、虾米、茄子、南瓜、豆角等,而且款式多样,味道有甜咸辣口的,有些还学起市区餐厅的样,包上各种冬笋、春笋、香菇、木耳、腊味的馅子,风味独特,备受人们青睐,山里的薯包米果都插上希望的翅膀,飞向远方了。

## 薯包米果

袁晓赫

新年的清供,摆几束松枝,顿生几多感慨。

## 十日谈

责编:吴南瑶

春节的供案上,摆几束松枝,顿生几多感慨。