

我特别想做美餐往往是在夜深人静的时候,胃已空空荡荡,饥饿感让大脑无比兴奋。此时若电视正播放美食节目,我会不由自主地与画面互动:对,这种梅花牛肉柔嫩多汁,涮锅好吃,片成薄片,加点香料,做顿牛肉火锅;哇,这只大澳龙是野生的,美食博主太幸福了,下辈子我换这个职业。明天就去买一只波龙,波龙价格比澳龙便宜一半,味道各有特色,我要把波龙做得鲜甜细嫩……随着电视机里的美味在咕噜咕噜冒泡,我的口水也在滔滔汨汨。

第二天起来,直奔菜市场。波龙算了,两个人吃有点奢侈;梅花牛肉呢,摊主说我迟了,那牛肩上取出来的肉早被酒家买走了;无妨,春笋正鲜嫩,红绿头(凹管鞭虾)色泽鲜亮,荸荠清甜脆爽,蘑菇的花骨朵样最合心意,割两斤肥肉厚实的猪前腿肉,饺子的馅料有了,再来一根猪筒骨吊高汤。卖面食的女主很厉害,饺子皮张数一称一个准,买回家撒点面粉再擀一遍,很像手工面皮。且待我捏出一个个袅袅婷婷楚宫腰,一把把弯月、一大堆元宝,先美餐一顿,南方人已赋予饺子丰富的内容和形式。做菜总是服从买菜的场景和思路。

大自然馈赠的食材,会让你做菜的激情瞬间澎湃。就在昨天,春风轻拂,

我在我乡的小溪边看见嫩绿的芒叶,还未春耕的田地上长满鼠曲草,鼠曲草朦胧绿的叶片托起一朵朵淡黄的小花,漂亮极了。我摘了一篮子芒叶、一袋子鼠曲草,见田垄还有一片艾蒿,青翠鲜绿,又掐了一袋子,这些“草中燕窝”让我满心欢喜。芒叶煮熟捣碎与麦粉揉成团,擀成饼坯,烙好的麦饼卷起山珍海味,谁不食指大动?鼠曲草、艾蒿与糯米粉合在一起做的芝麻花生甜青团、咸青团,哪一个不散发出春天的芳香?

我眼前时常浮现外婆摸出泡坛里的芥菜梗,放在饭头蒸后加猪油拌拌,娇艳的红糟大块鳗鱼,筷子夹起的都是咸香蒜瓣肉的画面,馋涎从舌底漫到舌尖。我也爱做腌菜,生腌牡蛎、螃蟹、蛏子、烂芝麻(东海蛸蛸);熟醉大闸蟹、沼虾;生腌熟制墨鲑、鳊鱼等。也爱煲汤,仿佛是在基因里的符号,教我在传承中创新,外婆以前是把药材煎好再倒入砂锅里与鸡鸭一起炖。我将黄芪沙参甘草肉苁蓉包在纱布袋里,入砂锅与鸡一起炖,加冰糖乌枣,全屋飘香。日常煲排骨墨鱼羹山药汤,排骨选软骨子排,墨鱼鲞出了白霜才是佳品,两者是绝配,食材很重要。用料多少,余、煎、烩、炖的每个环节都有讲究。在做生猛海鲜时,调料的配制不可轻慢,我向一个



这里,是城市的北郊。这里,又是一个三岔河口。这里,三河汇集而开张,像是一把弹弓,向着三个方向,迸射出一段特别的时空。所有的河湾,都是云水苍茫的天下。船在河上,河在地上,一切都在流动。这一次过来,又是日近黄昏,天地一片灰色。

天上的白鹭,只是盘旋,飞扬,飘举,一点一点,将自己旋转到一个个黑鸟。其实细数,不过七八只鹭鸟,盘旋了底下所有的船。

也有鹭鸟,从天上突然飞下,竟从头顶上方掠过,一时幻化成一个超大的巨鸟,大到了惊人。也有的,仅一条直线,一去不回,在天上拉出了一段永久的苍茫。

河的对岸,那一排灰色的大堤,像是一段没有文字的大墙,只为着见证这一片奇特的天地。大堤下面,一簇簇芦苇,一半枯黄一半青绿,顽强显示了季节。

灰色,是这里的主色。让你以灰色的眼睛,与天地灰色相互旋转。

这才发现,其实白鹭的颜色,仅由你视角决定。当它在你的视平线之上,衬着高高的灰色天空,那就是黑色。当它出现在你的视平线之下,在绿色河面,在褐色大堤,在绿草之上,那就是白色。

其中,也有夜鹭,只比白鹭飞得稍低。一圈又一圈,鸟儿在飞翔,在翱翔,在盘旋。看久了,于是你会想到“习”字。

“学而时习之,不亦说乎?”习字,是羽字的一半,本来是指反复地飞。有的人,总在不断预习、温习、学习和复习中,那么,他的一生,必定像是鸟儿一般美丽。

对岸之上,一个四层大楼,像是一

座废弃的厂房。所有的窗户开着,可以从前窗看到后窗,更有后窗之外。底下,河上,唯有一艘艘货船,满载着黄沙水泥,在它们面前反复经过,去往另一个工地。

有一些船,正从有着水闸的小河道出来。其中空船,一律向着船舷之外大口大口吐水。才知道,那是空船过闸,为了压低船身,之前在空舱灌满河水。

前面,每一个船头上,都立着一个女人。后面,每一个驾驶室内,都坐着一个男人。一站一坐之间,写下生活的本色。骑上单车一路过去,只见一个个货船尾部,写着当地港口的城市。都在长江的两岸,不远不近。好几次想过,选一个夏日,搭上他们的船,几天几夜,白天日光晚上星光,缓缓过去,然后,坐上最快的高铁,仅以一两个小时快速返回。

那里,一定会有更多的鹭鸟和货船。

如果用大姑娘十八变来形容如今居家小区是最为贴切了。

当初搬迁到小区,因为是旧小区,家人很是抱怨。除了几排树和一个孤零零的花圃,就没有丁点儿亮点了。这几年打造美丽社区,我现居住的小区也一天天靓起来了。边角地和闲置地,被精心打扮成让人流连忘返的芳草地:四季花卉在花圃争相绽放,原先杂草丛生的墙角处竖起了葡萄架,一串串可人的紫色葡萄在风中摇曳,时不时还有琴声从曲园的六角亭里传出,想起了当年越剧表演艺术家毕春芳

时尚

当今学书人大多都写过王字,尽管模仿得很像,但仔细察看,只是肤浅的外壳,远没有书圣的那种空灵、潇散和简远。何也?因为我们不是在自然状态下书写的,我们没有书圣的那种境界。我们身上背着太多的包袱——为炫技、为应酬、为成名、为入选、为润格,等等。我们走进了一个世俗的功利的非自然的圈子。“书为心画”,心理负担太重,心手何能双畅?天人何能合一?失去了清静、自然、自在、无我、无为而为的境况,就很难写出高妙的作品。难怪潜心学右军的宋代米芾也感叹:“时代所压,不能高古。”

王羲之天下第一行书《兰亭序》,颜真卿天下第二行书《祭侄稿》,苏东坡天下第三行书《寒食帖》,都是在实用的有感而发的自然状态下诞生的。古人的很多经典,如《鸭头丸帖》《肚痛帖》等,都是生活中信手写下的便条、书信、药方、记事。写时他们没有任何负担、滞碍、压力,更没有

是一班朋友每周日固定聚会,品尝美味佳肴,他还把自己做的菜单裱起来。我很喜欢朋友相聚给他们做菜,做自己拿手菜,拿手菜做起来胸有成竹,不会手忙脚乱。最近在一文学访谈节目中读者问余华老师,您的作品为什么大多以故乡浙江海盐为蓝本。余华老师说:这个问题很简单,我回答不出复杂的内容,因为熟悉,熟悉就不会出错。请容许我借借一下,烹饪也是如此,做熟悉的菜不容易出错。

我的祖先从泉州迁居来到玉环海边,我从小见各式滩涂小海鲜和琳琅满目的海鱼,喜欢吃小鱼小虾,偏爱做与薯粉有关的菜,比如鱼皮馄饨、鱼面、鱼丸、鱼饼、薯粉圆。至于让黄瓜拍出裂缝吸入凉拌的汁料更入味爽口,让丝瓜用盐搓一下才炒出碧绿青翠色,茄子切开后放盐水浸泡几分钟无论炖炒都能保持色泽,是不

张大千先生在北平时成立过一个“转转会”,就

有什么名利和欲望,压根就没有想到要成名成家,想到手里写的这份东西,将会千古流芳、百代楷模。可见艺术经典往往是在心身放松、不经意地自然书写中产生的。毋庸置疑,自然是书法传统美学的一个高层次的范畴,是书法思想、书法精神的源泉和归宿。离开了自然,就会远离书法,远离艺术。正如老子所云:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”

自然书写不仅是心境的自然,还有笔画的自然。笔画的自然要从大自然中汲取灵感,触类通变,随态生奇;心境的自然是一种涵养、境界,靠读书,靠修行。书法是玄奥的,只有纯粹自然的笔墨和性情的加持,才会产生特有的法外之法,象外之象,才会生发出超凡的直击人心的艺术语言。颜真卿的《祭侄稿》,写时,心手双忘,心肝掏裂,不自堪忍,故其书顿挫郁屈,不可控勒。尽管

《祭侄稿》是一张随意的草稿,但千百年来依然光芒四射,历久弥新,震撼着一代又一代人的心灵,这就是自然书写产生的魅力。

关于自然书写,先贤有颇多论述——

“夫书肇于自然,自然既立,阴阳生焉,阴阳既生,形势出矣。”“书当造乎自然。”“人物器皿之状,鸟兽草木之文,日月星辰之章,烟云雨露之态。”“纵横有象者,方得谓之书矣。”意思很明确,书法的笔画都抽象于自然万物之体状,书法的笔势都源于自然物体之动态,所以只有把大自然阴阳变幻的天象连觉到书法辩证对比的关系中去,才能产生丰富的艺术之美。“肇于自然”显然是强调了书法美的起源和依凭。而“造乎自然”则是强调了人与自然的同构关系和审美取向。总之都离不开自然。

“笔意贵淡不贵艳,贵畅不贵

断学习获得的。朋友们把我做的菜全扫光了,那种成就感堪比散文获得大奖。有一次我将一块肥瘦相间的小牛小胸腺肉做成牛肉粒,在盘上配上芥子酱,请邻居过来品尝,她问我是不是在烹饪班培训过,我大言不惭地说做美食我有天赋。

前年国庆长假我去云南的舍得草场,想看与天接壤的十万亩草场恢宏气势,适逢大雾笼罩,不见云天,只见几只鸡在散步。我和朋友下山寻来鸡的主人,带他们上山,买下一雄一雌两只鸡。回到普者黑的民宿,我动手炖鸡汤、炒鸡块,早餐也用鸡汤下米粉。朋友们说想起那油晃晃金黄色的汤,真想再去一次,但忘了我们去了什么山,鸡肉鸡汤的味道一直记在心底。前不久还问我用了什么调味品,我说很昂贵哦,那就是爱,爱你们,爱做菜。

于老师的“朝花夕拾”

伦丰和

金洪运

蓝白

七夕会

有什么名利和欲望,压根就没有想到要成名成家,想到手里写的这份东西,将会千古流芳、百代楷模。可见艺术经典往往是在心身放松、不经意地自然书写中产生的。毋庸置疑,自然是书法传统美学的一个高层次的范畴,是书法思想、书法精神的源泉和归宿。离开了自然,就会远离书法,远离艺术。正如老子所云:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”

自然书写不仅是心境的自然,还有笔画的自然。笔画的自然要从大自然中汲取灵感,触类通变,随态生奇;心境的自然是一种涵养、境界,靠读书,靠修行。书法是玄奥的,只有纯粹自然的笔墨和性情的加持,才会产生特有的法外之法,象外之象,才会生发出超凡的直击人心的艺术语言。颜真卿的《祭侄稿》,写时,心手双忘,心肝掏裂,不自堪忍,故其书顿挫郁屈,不可控勒。尽管

《祭侄稿》是一张随意的草稿,但千百年来依然光芒四射,历久弥新,震撼着一代又一代人的心灵,这就是自然书写产生的魅力。

关于自然书写,先贤有颇多论述——

“夫书肇于自然,自然既立,阴阳生焉,阴阳既生,形势出矣。”“书当造乎自然。”“人物器皿之状,鸟兽草木之文,日月星辰之章,烟云雨露之态。”“纵横有象者,方得谓之书矣。”意思很明确,书法的笔画都抽象于自然万物之体状,书法的笔势都源于自然物体之动态,所以只有把大自然阴阳变幻的天象连觉到书法辩证对比的关系中去,才能产生丰富的艺术之美。“肇于自然”显然是强调了书法美的起源和依凭。而“造乎自然”则是强调了人与自然的同构关系和审美取向。总之都离不开自然。

“笔意贵淡不贵艳,贵畅不贵

断学习获得的。朋友们把我做的菜全扫光了,那种成就感堪比散文获得大奖。有一次我将一块肥瘦相间的小牛小胸腺肉做成牛肉粒,在盘上配上芥子酱,请邻居过来品尝,她问我是不是在烹饪班培训过,我大言不惭地说做美食我有天赋。

前年国庆长假我去云南的舍得草场,想看与天接壤的十万亩草场恢宏气势,适逢大雾笼罩,不见云天,只见几只鸡在散步。我和朋友下山寻来鸡的主人,带他们上山,买下一雄一雌两只鸡。回到普者黑的民宿,我动手炖鸡汤、炒鸡块,早餐也用鸡汤下米粉。朋友们说想起那油晃晃金黄色的汤,真想再去一次,但忘了我们去了什么山,鸡肉鸡汤的味道一直记在心底。前不久还问我用了什么调味品,我说很昂贵哦,那就是爱,爱你们,爱做菜。

于老师的“朝花夕拾”

伦丰和

金洪运

蓝白

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

《祭侄稿》是一张随意的草稿,但千百年来依然光芒四射,历久弥新,震撼着一代又一代人的心灵,这就是自然书写产生的魅力。

关于自然书写,先贤有颇多论述——

“夫书肇于自然,自然既立,阴阳生焉,阴阳既生,形势出矣。”“书当造乎自然。”“人物器皿之状,鸟兽草木之文,日月星辰之章,烟云雨露之态。”“纵横有象者,方得谓之书矣。”意思很明确,书法的笔画都抽象于自然万物之体状,书法的笔势都源于自然物体之动态,所以只有把大自然阴阳变幻的天象连觉到书法辩证对比的关系中去,才能产生丰富的艺术之美。“肇于自然”显然是强调了书法美的起源和依凭。而“造乎自然”则是强调了人与自然的同构关系和审美取向。总之都离不开自然。

“笔意贵淡不贵艳,贵畅不贵

断学习获得的。朋友们把我做的菜全扫光了,那种成就感堪比散文获得大奖。有一次我将一块肥瘦相间的小牛小胸腺肉做成牛肉粒,在盘上配上芥子酱,请邻居过来品尝,她问我是不是在烹饪班培训过,我大言不惭地说做美食我有天赋。

前年国庆长假我去云南的舍得草场,想看与天接壤的十万亩草场恢宏气势,适逢大雾笼罩,不见云天,只见几只鸡在散步。我和朋友下山寻来鸡的主人,带他们上山,买下一雄一雌两只鸡。回到普者黑的民宿,我动手炖鸡汤、炒鸡块,早餐也用鸡汤下米粉。朋友们说想起那油晃晃金黄色的汤,真想再去一次,但忘了我们去了什么山,鸡肉鸡汤的味道一直记在心底。前不久还问我用了什么调味品,我说很昂贵哦,那就是爱,爱你们,爱做菜。

于老师的“朝花夕拾”

伦丰和

金洪运

蓝白

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

《祭侄稿》是一张随意的草稿,但千百年来依然光芒四射,历久弥新,震撼着一代又一代人的心灵,这就是自然书写产生的魅力。

关于自然书写,先贤有颇多论述——

“夫书肇于自然,自然既立,阴阳生焉,阴阳既生,形势出矣。”“书当造乎自然。”“人物器皿之状,鸟兽草木之文,日月星辰之章,烟云雨露之态。”“纵横有象者,方得谓之书矣。”意思很明确,书法的笔画都抽象于自然万物之体状,书法的笔势都源于自然物体之动态,所以只有把大自然阴阳变幻的天象连觉到书法辩证对比的关系中去,才能产生丰富的艺术之美。“肇于自然”显然是强调了书法美的起源和依凭。而“造乎自然”则是强调了人与自然的同构关系和审美取向。总之都离不开自然。

“笔意贵淡不贵艳,贵畅不贵

断学习获得的。朋友们把我做的菜全扫光了,那种成就感堪比散文获得大奖。有一次我将一块肥瘦相间的小牛小胸腺肉做成牛肉粒,在盘上配上芥子酱,请邻居过来品尝,她问我是不是在烹饪班培训过,我大言不惭地说做美食我有天赋。

前年国庆长假我去云南的舍得草场,想看与天接壤的十万亩草场恢宏气势,适逢大雾笼罩,不见云天,只见几只鸡在散步。我和朋友下山寻来鸡的主人,带他们上山,买下一雄一雌两只鸡。回到普者黑的民宿,我动手炖鸡汤、炒鸡块,早餐也用鸡汤下米粉。朋友们说想起那油晃晃金黄色的汤,真想再去一次,但忘了我们去了什么山,鸡肉鸡汤的味道一直记在心底。前不久还问我用了什么调味品,我说很昂贵哦,那就是爱,爱你们,爱做菜。

于老师的“朝花夕拾”

伦丰和

金洪运

蓝白

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

《祭侄稿》是一张随意的草稿,但千百年来依然光芒四射,历久弥新,震撼着一代又一代人的心灵,这就是自然书写产生的魅力。

关于自然书写,先贤有颇多论述——

“夫书肇于自然,自然既立,阴阳生焉,阴阳既生,形势出矣。”“书当造乎自然。”“人物器皿之状,鸟兽草木之文,日月星辰之章,烟云雨露之态。”“纵横有象者,方得谓之书矣。”意思很明确,书法的笔画都抽象于自然万物之体状,书法的笔势都源于自然物体之动态,所以只有把大自然阴阳变幻的天象连觉到书法辩证对比的关系中去,才能产生丰富的艺术之美。“肇于自然”显然是强调了书法美的起源和依凭。而“造乎自然”则是强调了人与自然的同构关系和审美取向。总之都离不开自然。

“笔意贵淡不贵艳,贵畅不贵

断学习获得的。朋友们把我做的菜全扫光了,那种成就感堪比散文获得大奖。有一次我将一块肥瘦相间的小牛小胸腺肉做成牛肉粒,在盘上配上芥子酱,请邻居过来品尝,她问我是不是在烹饪班培训过,我大言不惭地说做美食我有天赋。

前年国庆长假我去云南的舍得草场,想看与天接壤的十万亩草场恢宏气势,适逢大雾笼罩,不见云天,只见几只鸡在散步。我和朋友下山寻来鸡的主人,带他们上山,买下一雄一雌两只鸡。回到普者黑的民宿,我动手炖鸡汤、炒鸡块,早餐也用鸡汤下米粉。朋友们说想起那油晃晃金黄色的汤,真想再去一次,但忘了我们去了什么山,鸡肉鸡汤的味道一直记在心底。前不久还问我用了什么调味品,我说很昂贵哦,那就是爱,爱你们,爱做菜。

于老师的“朝花夕拾”

伦丰和

金洪运

蓝白

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会