

# 非洲大蜗牛

(新加坡) 尤今

站在阿比让菜市场里的这个摊子前面,我双眸圆睁,像刘姥姥。

摊子上,都是蜗牛,哎哟,我可从来、从来没有看过比这更肥硕、更活泼的蜗牛,一只只从壳里好奇地探出头来,露出了小半截丰满的肉体,蠕蠕而动。

“这些蜗牛,是养殖的吗?”我问摊主。“哈哈,蜗牛繁殖力那么强,又何必费劲去养!”健谈的摊主笑嘻嘻地说道:“在雨季里,我们带根竹杖,背个竹篓,到阴暗潮湿的丛林去。蜗牛一般喜欢藏在树木茂密的落叶堆里,把落叶拨开,总能看到蜗牛一家大小躲着乘凉;此外,它们也喜欢藏匿在石头下方和洞穴里面,一天要抓一百来公斤,易如探取囊中物哪!”

阿比让是西非国家象牙海岸的首都,国人嗜食野生大蜗牛,因此,在雨季前后,菜市场总有许多摊子出售蜗牛,每公斤1000西非法郎(折合人民币12元5角)。

有个精神抖擞的老妪,一开口便要五公斤。摊主手脚利落地以锥子把蜗牛从壳里挑出来,串在铁枝上,一串10只;串满之后,便用手从铁枝上将蜗牛拧进塑料袋子里。我好奇地问那妇人:“喂,你买那么多,怎吃得完呀?”她慢条斯理地答道:“我曾罹患重症,身子虚弱。蜗牛含有丰富的蛋白质和矿物质,所以,我天天都吃。五公斤,可以吃上整整一个星期。”

“天天吃,不腻吗?”“煮煮蜗牛的方式很多,可以餐餐变新花样啊!”她微笑着回答道:“熬汤、烧烤、水煮、清炒,或者,煮熟了切片蘸酱而食,都很美味哪!”

“可以生吃吗?”我看着那肥硕的肉,心想:处理成蜗牛刺身,应该也不错啊!“啊,不不不,绝对不可以!”她把头摇得好像波浪鼓般:“野生蜗牛身上有许多寄生虫,会传染给人类,严重者能危及性命哪。蜗牛一定得熟食,而且,要大熟。我惯常的做法是以沸水煮上45分钟,才着手烹调。”

摊主这时插口说道:“蜗牛肉美味,它的黏液还具有多种功效呢!”说着,她示范给我看:把蜗牛从壳里挑出来,壳里残存着一小滩液体,她倒在掌心,快速地抹到脸上去,说:“天天以它敷脸,比什么美容霜更有效哪!”我看她,滑嫩的皮肤亮光闪闪,就知道她不是信口开河的。现在日本和韩国不就盛行所谓的“蜗牛美容法”吗?让蜗牛在脸上一点一点爬行——业者相信蜗牛的黏液中含有大量蛋白质和抗氧化剂,能够帮助皮肤除皱、去死皮。

摊主进一步表示:这蜗牛粘液还有助于怀孕哪,她笑嘻嘻地说道:“天天喝它,可以生一堆孩子呢!”哎呀,难怪非洲到处都是满地乱跑的孩子!

象牙海岸曾经是法国的殖民地,我以为把蜗牛搬上饭桌是法国的遗风,没有想到,阿比让人却以万分肯定的语调说道:“吃蜗牛,在非洲大陆早已蔚然成风了,我的祖辈,世世代代都吃蜗牛。也许,这是我们对法国饮食的一大贡献呢!”

中午,到阿比让一家名字唤作“Mets Royal”的餐馆去,点了一道蒜泥炒蜗牛、一道炭烤蜗牛。足足等了将近两个小时,蜗牛才端上桌来。肥硕的蜗牛肉黑得发亮,我迫不及待地送入口中,才一咀嚼,头发便齐刷刷地竖立起来了。天呀,我从来、从来没有吃过比这更腥臊的东西,隐隐约约还有一股杀虫剂的臭味,我无辜的牙齿,全都争先恐后地想要逃走……



蜗牛含有丰富的蛋白质和矿物质

许燕吉女士晚年生活在南京,她的人生经历我早知一二,但只知她是一个大家闺秀最后下嫁给了一个她十多岁的目不识丁的老农民。这并没有引发我想写她的兴趣。2013年10月她的自传《我是落花生的女儿》出版后,老友胡剑明向我推荐:“我包你捧上手就放不下。”果不其然,这是一本需要哭着看的个人百年史。

许燕吉是“落花生”许地山的女儿。她出生那天是1月13日。13是个不吉利的数字,外祖父为她取名“吉”,为她祈福。1950年她考入北京农业大学畜牧系,毕业后分配到石家庄河北农科所。左右时,她积极响应组织号召向党提意见,被“补”划为右派分子;还被判为“双料老虎”(历史加现行),判刑六年,附加刑五年。曾是同学的爱人与她离婚,孩子也夭折了。坐了十一年大牢,刑满释放后,无处可去。最后下嫁给一个长她十多岁还有一个儿子的目不识丁的老农民。平反后,居然与那“老头子”不离不弃,把他带到南京。

剑明与许燕吉是忘年交,她将三十万字的手稿送给了他。读完书的第二天,我抑制不住激动,邀剑明带我去拜访许燕吉。

许燕吉住在她母亲周俟松(许地山爱人)遗留的旧居侯家桥,那是老式简陋的二室一厅。没有任何装修,大方桌、老木床、旧衣柜。许燕吉胖胖的,样子挺壮实,有北京人的豪爽。她以一脸灿烂的笑容欢迎我们,请我们在她那坐下去就是一个坑的沙发上与我们交谈。我说明来意,说我是她的读者,想与她交流一下读后感;我还说我在编一本民刊《百家湖》,想选用她书中两个片断,请她提供方便。许燕吉朴实得有点憨厚,她说“没什么。我从来没有写过东西,老头子(老伴)走了后,我在家没事,回忆自己的一生,想把它写出来。”

我说你的书是一个大时代的记忆。许燕吉笑了

笑,但样子挺严肃:“我写的不一定多好,但起码真实,如果说历史像一株花,我希望读者既要看到它上面漂亮的花,也要看到下面不怎么好看的根。”许燕吉又说出出版社刚刚带她上北京,在网上开发布会,搞宣传,闹了一个礼拜。我说我就是慕名而来,想看看您。

## 想起许燕吉

张昌华

许燕吉说:“我谢你,送你书。”说着,从身边纸箱里拿出一本《我是落花生的女儿》和一本《许地山传》(王盛著)签名送我。大概是来时剑明介绍我也是编辑出身吧。她忽然问我:“你说送点什么小礼物给编辑呢?他为这本书也忙得很辛苦。”我采访人比较注意细节,看出老人心地善良。我先说:“编辑改稿子,那是他的义务,没必要送东西。”为不拂她的心意,我又说:“不过,谈感情,送点小纪念品意思意思就行了。”

许燕吉点点头,又笑了。我印象中,她是那样的善良,仿佛只会笑。来访之前,我从凤凰网上看过一段视频,采访许燕吉丈夫老魏时,老魏说过一句她是“下架的凤凰不如鸡”那句话,觉得这个老农很幽默。我问许燕吉:“老魏他人好吗?”许燕吉没有正面回答,说:“老头子人聪明,老实,对我不错。”我问,你回南京了,干嘛还带他呢。许燕吉似乎不以为然,又是一笑:“当年别人踹我一脚,现在我就不忍心踹他一脚。”跟着我又斗胆问起她的前夫某:“你能原谅他吗?”许燕吉并不介意我提起那个曾经踹她一脚的人,仍然一笑:“我早原谅他了。”

我提出我想看看她的书房。“我哪有书房呀,趴在小桌子上写的。”许燕吉不矫情,说着她把我们引进她的另一间卧室兼书房,一张大床一侧置着一张简易的书桌(好像是板料拼的),紧贴着墙,桌上

堆满书报杂物。“我想为你在书桌前照张相。”许燕吉笑着说“照吧”,她很随意地坐在椅子上,双手安然地交叉在胸前,连丝巾半截在里半截在外也没整,让我留影。

许燕吉晚年一人独居,虽时已八十,但行动自如。谈着谈着时已临近中午,我提议到楼下小馆子吃顿便饭。许燕吉先不肯,指指门口大桌上亮着红灯的电饭煲说:“我的饭还热着呢。”我知道她生活极简单、俭朴。经不住我的执意,加之剑明的劝说,我们在楼下一家小饭店进餐。我让剑明着意多点了两个菜,她直喊:“吃不了,浪费可惜。”剑明说:“许老师,吃不了打包,省得你晚上再做。”许燕吉太实在,也没有多客套,只是冲我会意一笑。

回到家里,我很快写好稿子《历史的脚步——〈我是落花生的女儿〉读后》草稿,当即电子版传给在香港媒体供职的董桥先生。十分钟后,董桥发来电邮,说许地山在香港是大名人,希望我马上定稿,本周见报。

次日一早,我再去许府,请许燕吉审阅我的稿子。这时我决定要深入采访,写一篇长文介绍许燕吉。为让许燕吉有所准备,我事先拟了十条采访提纲。她看了一遍,说“可以”。三天后稿子在香港如期见报。我打电话告诉许燕吉,她很高兴,说这么快。我说本月底我去香港开会,见到董桥,顺便把样报带回来给她。人物采访,需配头像。我说想为她拍张“标准像”,她笑而不语,我指指她身上灰不拉几的旧衣服,说换一件靓丽的

躺在赣北上汤温泉里,周围是赤裸的村民。你也是赤裸的。洗浴进入原始状态。从九宫山流来的温泉水,清清爽爽,将池里的禁忌洗净,返璞归真。世间的禁忌消失了。一群当夏娃娃们在池里打情骂俏。白天窗口的阳光,夜晚屋梁上的灯盏,都失去了理性光芒,暗淡朦胧,熟视无睹。

池中不时掀起热浪。男人嘴角,脏话惹起一阵阵笑声,但动口不动手。倒是女人撒野,只要谁冒犯了她,一路追着男人打,不依不饶,溅起一泼泼水花。孩子们习惯了热闹,不理不睬,躲在角落里打水仗。池边坐着几位老人,吸着纸烟,觑着女人的身体养眼。

后来修了一堵墙,汤池被隔成男汤女汤,男女不再同浴,但墙中有一水管,孔凿得比管大,藏着偷窥的缝隙。只要贴着缝看一眼,对方的身子尽收眼底。女人有了墙的遮挡,连短裤都不穿了。男人看女汤不藏不掖,有时把脏话也丢过去,孔里立即射来一股脏水,躲闪不及,喷你一嘴。也有女人想偷看的,她们不像男人直露,会找个“找人”的理由:“某某在吗?”眼睛一瞄小孔,视线在声音的遮掩下飞向男汤。外墙还有一透气窗,不高不矮,踮起脚就能看到里面。洗完澡的男人或过路客不时跳起来看女汤,窗内会飞出一声骂骂:“不要脸”。

上汤原名温汤,因有温泉水得名。传说古时玉皇大帝见这里人好,打算选一个人做天子,让风水先生搅黄了。玉帝为了补偿,送一泓温泉给百姓洗澡治病。村民世代沐浴“皇恩”,夜夜泡泉。忙了一天



许燕吉(1933-2014) 2013年10月30日,摄于南京侯家桥寓所

吧。许燕吉从里屋拿出一件红色外罩,对我说:“这是我儿媳刚替我买的。”为避背光,她就地坐在床边让我拍照。大概太匆忙,或许她素不讲究,我也没在意,冲出来的大头照占领一半裹在里面。

12月1日董桥在陆羽茶室请我喝茶,把样报给我时说许燕吉的命运太悲惨了。又说林青霞看了之后,很是为许燕吉难过。恰好,前两天的一次晚宴上我邂逅林青霞,还做过交谈。我是一个好冲动、好多事的人,马上对董桥说:我回去请许燕吉送你们一人一本签名本。

回到南京,恰逢岳父病危、去世。南京人有规矩,服丧一个月内不便到朋友家。我请《百家湖》同事小唐代我去拜访许燕吉,送样报。不料,许燕吉几天前不慎跌倒(实则是癌细胞转入骨部),卧病在床。小唐回来告诉我,许燕吉一听大美女林青霞要看她的书,十分高兴,伏在枕上在书上签了名。

2014年11月11日,董桥来函鸣谢,说签名书收到,嘱我代向许燕吉问好。当我准备择日再去许府拜谢时,许燕吉已于1月13日遽然病逝。那天正是她的八岁生日。

## 静安居诗词

高昌

**犀管截句**  
犀管拗山幽,  
鸾箫吹水湛。  
欲罗星斗耀,  
尽扫瘴云黯。

**有寄**

偶尔一轮秋,  
毋须两地愁。  
胸中月无缺,  
常挂在心头。



**折腰体**  
瘴浓浓似墨,  
谣乱乱如云。  
精华托朽木,  
蜡炬认星辰。

**世路**

世路难如蜀,  
斯人洁似莲。  
诗遗情永结,  
薪尽火长传。

## 心灵温汤

方诗庆

歌引进汤池,说是加进文化养料,让汤池文雅些,得到了澡民支持。如今只要有人起头,两汤就会应声对唱,山歌大作。“捏姐一爪试姐心,看姐嫁人不嫁人。你要嫁人就嫁我,园中芥菜起了心,去年想姐到如今。”“一个汤池长方,两边隔着姐和郎。郎在这边想着姐,姐在那边想着郎,姻缘只隔一堵墙”。打鼓歌本来就应以情歌为主,放在汤池里唱更煽情。

从小在汤里泡大的村民,大方大胆,但规矩淳朴,不做伤风败俗之事。近年兴建了许多私人浴室,但当地村民从来不去。外地澡客泡私汤,便去汤池看传统。见此这么多人泡在一起,问水脏不脏?村民正色道:“世上只有人脏水,哪有水脏人!水是流的,不脏。就怕人脏。”

清亮的温泉从古流到今,浸泡着村民洁净的心灵,不脏不污,生长着快乐,滋润着爱情,寓寄着希望,孕育着未来……

每年冬天,我总是双休日采购好鸡、鸭、鱼、肉、蹄膀、牛肉等荤菜,再买几样放得起的蔬菜。工作日,提前一个晚上选一样荤菜洗净焯水,临睡前放入慢炖锅中加入黄酒、葱姜等佐料炖一个晚上,有时也会次日早上用高压锅煮。荤菜准备好后,早晨起来先泡发香菇木耳,洗净老豆腐、笋、绿叶菜等。将炖了一夜的大荤,按需取量放入汤锅,置于煤气灶上烧开,依次投入其他蔬菜等,再加入鸡蛋。少顷一款荤素搭配、营养丰富、汤鲜味美、热乎乎

的杂烩汤就做好了。再淋上少许麻油,一股热气夹杂着香气在空气里弥漫,暖烘烘香喷喷诱人食欲。有了这款汤即便没有时间再做别的菜也无大碍了,这一款汤里有七八种食物,荤蔬、菌类、豆制品、禽蛋都有了,完全能满足一天的营养所需。需要说明的是,荤菜一定要按需取量,因为万一一天吃不完,汤里放了蔬菜,隔夜保存不当极易产生对人体有害的亚硝酸盐。而蔬菜我会用一口大锅放满水,加点食盐,等水开后把蔬菜扔进去快速焯

## 每冬必用杂烩汤

刘笑冰

一下,然后放入清水中冷却,以最大限度保留其营养成分。因为不少蔬菜中不但含有草酸,阻碍人体钙吸收,而且还可能含有农药残留成分。

冬季养生杂烩汤的制作,既是我当年读书时书本上学到的知识,也是长年来忙于工作没有过多时间投入家务自己逐渐形成的做菜方法。读书时就了解到,不同食物蛋白质中的必需氨基酸含量和比例是不同的,通过将不同种类的食物相互搭配一起煮,达到蛋白质互补的目的,可提高限制氨基酸的营养价值,由此提高食物蛋白质的营养价值。所以吃多种食物混煮的菜营养价值是最高的。一天中的食物最好是品种多一点,每一种的数量可以少一点。

这个方法我几乎每冬必用。受父母影响,我也没有吃补品的习惯。看到我的入都说我整个人看

去很精神,一看就是身体很好的那种人。这当然和我长期坚持健身有关系。但我想,我平时运动量那么大,又不吃补品,如果平时的饮食中的营养不够肯定支撑不下去,不会给人以精神饱满的感觉。我想养生的前提是每天的食物营养要全面均衡,如果这点做不到,指望到了特定季节食用膏方等补品来增强体质那是本末倒置了,相信也解决不了根本问题。药补不如食补,食补需要经常做到,最好自己在家制作,食材的好坏、新鲜程度等都可以掌控。

冬季养生杂烩汤有火锅的暖和却没有常吃火锅的风险。火锅里的食物煮久了,嘌呤大量产生,多吃容易引发痛风。当然冬季杂烩汤制作简单,节省时间,也是最大的优势。所以我觉得特别适合像我这样的上班族,也比较适合厨艺不佳、饮食清淡的人。

**砂锅炖 煮驴皮膏,请 看明日本栏。**  
责编:龚建星

**十日谈**  
冬藏养生须食补