

虽说“肉食者鄙，未能远谋”(《曹刿论战》),但我相信，在困难时期，大多数人宁愿放弃戴那顶“深谋远虑”者的高帽子而要选当个“鄙”者。

然而，在物资极其丰富的时代，喜欢吃肉还是喜欢吃菜，或者吃肉者还是吃菜者鄙，倒真说不定呢。比如饭局里的点心，上菜馒头，大家来者不拒；上肉馒头，大家难免皱眉。又比如，擅长做菜馒头的店门口，总是排着长队；擅长做肉馒头的店门口，却不见多少人光顾。

近些年，做惯“老二”的菜馒头终于扬眉吐气了：不仅价格与肉馒头看齐甚至实现“弯道超车”，拥趸也占据了半壁江山。

见怪？不怪！因为时代变了。有馅的生煎馒头、小笼馒头；无馅的花卷馒头、刀切馒头，上海人一律叫馒头。有人说，在北方你可以不这样放肆哦——在那里，有馅的叫包子，无馅的叫馒头，泾渭分明，混淆不得。

泥，加一点儿糖一点儿油，蒸得白生生的，热腾腾的，到口轻松地化去，留下一丝儿余味。干菜也是切碎，也是加一点儿糖和油，燥湿恰到好处；细细地咬嚼，可以嚼出一点点橄榄般的回味来。”(《说扬州》)

绿杨邨的菜馒头无疑传承了淮扬细点的精髓，外形小巧玲珑，菜馅切得

包子一词最早见于北宋《清异录》一书。按照生物进化的规律，无馅的肯定比有馅的出现得早，所谓馒头比所谓包子早。早到什么时候？宋代高承《事物纪原》里说，诸葛亮征战孟获时，不肯沿袭蛮俗拿人头来祭神，而用面粉包裹猪肉来代替。

这则材料，本该说的是包子的由来吧？但古人却把它叫作馒头。明代郎瑛《七修类稿》曰：“蛮地以人头祭神。诸葛亮之征孟获，命以面团肉为人头以祭，谓之蛮头。今讹而为馒头也。”哦，蛮人的头，传来传去，变成了馒头。

高承、郎瑛们的猜测成分显然多过考证，因为从三国到他们生活的年代，几百年间似乎没有什

么有关馒头的文献可征。但魏晋出现了蒸笼的事实，说明那个时代出现馒头或包子是可能的。《东京梦华录》就提到“更外卖软羊诸色包子……”至少坐实北宋已有了肉包子。

那么，菜馒头又是什么时候出现的？我猜，差不多在号称诸葛亮发明肉馒头之后不久。杜牧诗曰：“南朝四百八十寺，多少楼台烟雨中。”那么多的僧侣须行斋戒，菜馒头就势上位不很正常吗？

还是宋代，吴自牧《梦粱录》提到“波菜果子馒头”，昭示菜馒头有了品种分类。菜馒头看上去比肉馒头来得简单，实际操作却麻烦得多。

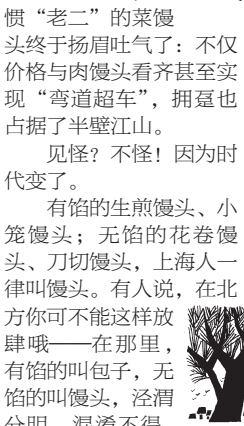
我对菜馒头的取舍，一根筋地“以貌取‘馒’”，即，一眼看上去必须十分漂亮：表皮莹亮、外形圆润、身体饱满、褶皱规矩、菜色外泄、香气扑鼻……

精细巧妙、手势娴熟。至于内在的品质，朱自清先生早已作了界定：“菜选那最嫩的，剥成

泥，加一点儿糖一点儿油，蒸得白生生的，热腾腾的，到口轻松地化去，留下一丝儿余味。干菜也是切碎，也是加一点儿糖和油，燥湿恰到好处；细细地咬嚼，可以嚼出一点点橄榄般的回味来。”(《说扬州》)

绿杨邨的菜馒头无疑传承了淮扬细点的精髓，外形小巧玲珑，菜馅切得

菜馒头



雷公山麓净土香(剪纸)

次有人犯了重罪，知道施世纶铁面无私，就暗中花钱买通施世纶身边的一位有实权的官吏，那吏收了钱，便授计于犯人，让他送赴刑场时大声呼冤，犯人依言哀呼，那位受贿的吏故意在上喝问：“你还不认罪？”施世纶起先一愣，后来察言观色，才知那吏被收买了，当即给予严肃处置。施世纶在顺天府当府尹

时，步兵统领托合齐，依仗自己是旗人，又受过康熙宠恩，每次出外都令骑卫列队前呼后拥，横行霸道于市。一次，施世纶带一随从，在路上相遇，施世纶一愣，随即拱手站在路边迎接，托合齐不由大惊，忙下马谢罪。施世纶面孔铁板，大声说道：“王爷出行，才有随马侍从，你怎么可以？”托合齐吓得连连谢罪，从此再也不敢在外称霸欺众。

由于施世纶铁面无私，一些官吏对他又恨又怕，他一旦查实亲友托他办事，但他一概谢绝。



极细，有“白、甜”之姿而无“傻”之样。历史的积淀，使它有足够的底气傲视同侪。其品质，完全可以作为行内高大上的标杆，每天店门口从不掉链子的长队已经说明了一切。

听说老城厢里的百年老店“春风松月楼”修缮后重新开张，我匆匆赶去，就是要吃它有“三桂冠”(上海名点心、中华名小吃、中国名点)之称的一只菜馒头。其皮不粘牙，一口见馅(菜馅粒头相较绿杨邨斩得粗犷点)，层次丰富，回味悠长，难怪一日可卖2万多只！

瑞金宾馆的菜馒头绝对对圈可点，只可惜“巧笑倩兮今少人知”——谁教它“寂寞深院锁春晖”呢！

在我看来，菜馒头有三种境界：一是工笔的，如“绿杨邨”；二是以工带写的，如“春风松月楼”；三是写意的，如一切味道上佳而不太关注做工精致的产品。至于纯粹为果腹而草率了事，皮厚如安吉丽娜·朱丽的唇、馅贫如林忆莲的眼，那就只好把自己读过的书找到好去处，除让路人借阅，还可互通有无，谁都可以把自己的书放进去。

不能不为不知名的好心人设计的周全惊叹——箱子前的柏树下有长椅。看到它，疲乏冒上来，好！此刻就是读书时。打开箱子，浏览书脊，随便抽出一精装本翻起来。淡淡的树荫，小鸟的脆鸣，

雷公山麓净土香(剪纸)

很多年前，莫言尚未得诺奖，但已红遍中国大陆。在一个签售会上，有个来自“外貌协会”的读者当面对莫言说：“见到你本人，我非常失望。”莫言因此写了篇文章《我对你的失望非常失望》。

常常，我们心目中的偶像，和现实中的真人相差甚远。一旦得知偶像真实的样子或性格，有的粉丝会怒转为路人——啊，想不到他(她)竟然这么难看。

“50、60后”的家长们，谈起已成家立业的女子，多是眉头紧蹙，嗔有烦言——“好好叫格班勿上，年薪三几十万格生活勿肯做，一定要自家开公司。”“儿子媳妇结婚五六年，只要阿拉勿帮伊拉烧饭，顿顿外卖！”……

对子女、对伴侣、对朋友的失望，常常令我们十分灰心。与此相对应的，则是大龄未婚男女的日渐增多，这也体现了各个群体择偶理想的破灭。一方面，不少男生要求女性经济独立，同时又希望妻子

在旧金山一居民区内散步，在离家30多个街区的街角，看到一个奇特的箱子，比信箱大两倍，箱身漆成火红，被一根粗木杆支起，带玻璃门。分两层，排着书籍。这种分书“图书点”，连我，我前后共看到两个。箱子的主人是书迷和慈善家。他或她把自己读过的书找到好去处，除让路人借阅，还可互通有无，谁都可以把自己的书放进去。

不能不为不知名的好心人设计的周全惊叹——箱子前的柏树下有长椅。看到它，疲乏冒上来，好！此刻就是读书时。打开箱子，浏览书脊，随便抽出一精装本翻起来。淡淡的树荫，小鸟的脆鸣，

温柔贤惠；另一方面，有的女性喜欢未来的丈夫事业有成性格温和体贴入微……但我总觉得他们是在找一个可以为他生孩子的“妈”，而她们是在找一个可以供她提款的

失望

有道是希望越多，失望越大。看到越来越多、越来越贵、生意越来越好早教班学前班，我很为那些节俭缩食的家长们担心。若干年后，一旦他们发现倾注了毕生财力和心血的儿女进不了名校，当不成金领银领，而是成了普普通通的工薪族，这些家长会不会崩溃？

从心理学的角度来看，所谓失望，无非是自己在意的人，没有按照自己所信奉的三观行事；还有，是投入和“产出”不成正比。

有句古语说得好：“不如意事常八九，可与人言无二三”。所以，想要在生活中少一些失望，还是要靠平时多一点努力、多一份付出，这样才能取得成绩、实现理想，才能少一些不如意。

街角故事

周遭看不到一个人，教我略感遗憾。这么想着，一个白人踱过来了。五六十岁，模样真好！年轻时的俊美还留下痕迹。记起来了，刚才和他在三个街区外打过照面，彼此点头，作了分寸恰好的微笑。我向他问好，您好，又见面了。他没注意到我手拿大部头，可见不是读书的料；若是，他会盯一眼封面，然后聊聊读某本书的心得。我坐着，他站着。正愁找不到话题，他说话了，顿感轻松。

他指着街口一辆旧巴士，和我讨论。一如他不注意书，不远处，一辆加长巴士熄了火，大模大样地停在街中，我竟视若无睹。那是“双重停车”，要吃罚单的。但这里是住宅区，除非有人打电话，抄牌员的三轮车不会出现。他说：“你读过它，用它载客，还是住人？”我眯眼打量一番，说，住人，看到吗？连轮胎之间放行李箱的空间都用木板钉死了。他表赞同。“水管是用来浇花草的？”我指着从

车顶伸向车窗的水龙头。他说，是淋浴用的。我点头。以车为家的人，只能在车外露天洗澡。我们还议论车顶上铺的太阳面板。至于被厚帘子遮蔽的车内，难以描绘。停在这多久了？我又问。“怕超过两小时了。”他说，“八成是在等停车位，街旁停着的两辆轿车什么时候开走了，它就占上，停上一星期。”我说：“这里的居民该报警，按法律，车辆停住宅区内的街道上，夜晚10点以后是不能在里头睡觉的。”

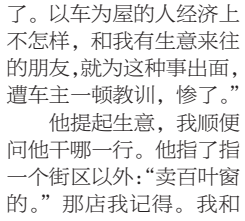
边看边聊

“算了，不要把人逼急了。以车为屋的人经济上不那么好，和我有生意来往的朋友，就为这种事出面，遭车主一顿教训，惨了。”他提起生意，我顺便问他干哪一行。他指了指一个街区以外：“卖百叶窗的。”那店我记得。我和他开玩笑：“我的房子正在装修，要买一批百叶窗，能提供优惠吗？”他干脆地说：“不行，我的三个孩子上大学，要交租，负担太重。”我一惊，暗笑他不会说话，要换成别人，回答肯定是：行啊，你来店里好好商量。但马上佩服他的直率。再看，连暂停灯也没亮的“巴士”依然趴着，司机不知哪去了。老白人告辞。

我把书放回箱子，回家去。路过商店密集的大街，一个自动售报箱顶部，搁着一沓连捆绳也没解开的报纸，那是免费的报纸，我每个星期都去拿一份。这一沓有20份左右，不难推测，是送报人贪图省事，扔在这里的。

七夕会

岁月总是悄无声息地划过我们身边，人到中年“上有老下有小”，我们总是为工作奔忙着，为生活奔波着，为健康焦虑着。常年的奔忙为我们的健康埋下了很多隐患。面对各种疾病，很多中年人开始到处寻找“偏方”，其实是想找少生病的办法。尽管他们泡健身房、吃保健品，但这些“外力”并不足以帮助他们抵抗顽疾。对于健康的焦虑只是加重了他们的焦虑状态，很多中年人仍常年处于亚健康状态。



扫一扫，关注“夜光杯”

想要失望少一点，不妨在投入之初就秉持奉献的理念，而不是投资的愿景。通过努力，倘有收获，亦是惊喜。

适度就好

曾在书中看到过这样一种说法，即“过度保养、过度保健、过度锻炼”，确实，对于人体，任何一种“过度”行为，都是非健康、非长寿的。如此过度的真正原因是“疾病恐惧症”，而其根源又是“死亡恐惧症”。他们以为，所谓健康、要想长寿，就要有发达的肌肉、健壮的体魄。那些号称为了健康去做有氧运动的中老年人，常常忘记了自己有时其实是在过度运动。许多研究显示，适度规律的运动对老年人甚至患者有所助益，但并非是马拉松长跑或力量训练。譬如每天坚持步行二十分钟，就可能给那些正在接受化疗且饱受副作用之苦的癌症患者带来一定益处。

现在，许多医生和研究人都相信，适当运动对中老年人都有益，并已着手将运动纳入治疗计划中。如瑜伽、气功和太极拳等温和的运动和放松方式。这些运动不仅有益于患者的身体健康，还能一定程度缓解焦虑和压力，提升自信心。中老年人可通过运动增强体质，减少对他人依赖。但过度运动易拉伤肌肉，且容易造成身体疲劳。

壶中书影

康熙六十年(公元1722年)春，施世纶日益病重，乃上书，愿告老还乡，康熙知其办事偏执而有忠心，下旨挽留。这年五月，施世纶病逝于淮安任上，终年64岁。康熙下旨赏其清廉，给予厚葬。施世纶在江宁任知府期间，他竭尽为民办事，严惩贪污污吏，他在离任时，上万百姓跪在路边求他不要走，施世纶后来不得已走了，当地百姓倡议“一人一文钱”，将捐款建了两座亭子，一名“一文亭”，一名“去思亭”，让后人永远记住这个一文不取的清官。

健康

凡事适度就好”是应遵行的健康原则，只有这样，中老年人才能更健康更自信。