

上次去苏州玩，甬门老城墙门洞里有人担了苦瓜来卖。苦瓜小小的，短而肥，像一个手雷。艳丽之红。像苦

清苦清苦的味道

周半农

瓜，又不像苦瓜。是什么名字，我已经忘了。只知道当地人是作为一种水果来吃的。

后来问了一位植物学家，说是“金铃子”，有的地方叫“癞葡萄”。其实也是苦瓜的一种。

苦瓜我知道，故乡的菜园子里常常会种一些。苦瓜的藤在竹篱笆上攀爬，垂挂着一条条白色的苦瓜。我喜欢白色的苦瓜，颜色真好看。

看一本闲书，才知道温州人把这种苦瓜叫做“红娘”。

苦瓜是什么时候进入中国的？我翻了好几本饮食的古籍，都找不到线索——本想顺藤摸瓜，藤却不知道藏在哪里。

后来动用了一位朋友提供的古籍检索系统，查到明朝徐光启的《农政全书》中有一“苦瓜考”：“又名癞葡萄，人家园篱边，多种苗引蔓藤，延附草木。生茎长七八寸，茎有毛涩，叶似野葡萄叶，而花又多。叶间生细丝，蔓开五瓣，花碗子花结实如鸡子大，尖纹皱状似荔枝。而大生青熟，黄内有红瓢味甜。”

郑和下西洋，先后七回，估计有一回上了苏门答腊岛。岛上有苦瓜，他把种子带了回来。明朝中期，苦瓜在南方开始广泛栽种。郑和的翻译官费信，在他撰写的《星槎胜览》记载：“苏门答刺国一等瓜，皮若荔枝，未剖时甚臭如烂蒜，剖开如囊，味如酥，香甜可口，疑此即苦瓜也。”

苦瓜和尚石涛，一定很喜欢吃苦瓜。

石涛不仅爱吃吃苦瓜，

还把苦瓜供奉案头朝拜。苦瓜有此君子之德，受人称颂。因苦瓜虽苦，苦自己而不苦他人。若用苦瓜炒肉，肉是绝不苦的。我读过《苦瓜大和尚百页罗汉图册》，画中三百余位罗汉神情高古，气象万千。

诗文也好，画作也好，我喜欢读古人的东西。古人的时光过得慢。种田种菊，吃茶吃苦瓜，他们都比现代人做得好。苦瓜和尚的画，到现在好看，还有苦瓜味——清苦清苦的味道，至今没有褪色。

青蚶的味道，也是清苦清苦的。

小暑过后，一场雷阵雨下得酣畅淋漓。再晴上几天，又叫人大汗淋漓。黄昏时候到桃花溪里去歇凉，顺便拎一把青蚶带回去。小暑过后的桃花溪清幽极了，夹山两岸，草木葱茏，鸟声也清幽。在水里泡一会儿，遍体清凉。

青蚶最繁琐之处，在于剪螺蚶屁股。青蚶小小的，人俯身水面捡拾青蚶，倒不觉枯燥。拾回家后，剪青蚶屁股倒着实需要一些耐心。

如没有这道工序，青蚶肉将无法吸出，只能用

牙签挑取，这是善食青蚶的人所不能接受的。青蚶的生长，对于溪水的纯净要求极高，至今只有浙西地区的开化、常山两县出青蚶。除此之外，我还没有吃过别的地方的青蚶。吃青蚶，也讲究一个鲜味。青蚶本来就小，没有多少肉，但吸食的过程却极美妙，小小的肉连汤带汁，堪可回味。青蚶肚子里带着碧青色的肠子，也是可以吃的。青蚶的鲜味里还带些清苦，也是山里人说夏天吃青蚶可清凉败火的原因。按说还有一种苦的东西，苦丁茶，也是很苦的，却实在没有什么鲜味，只剩下苦了，也就没有什么可取之处。

有一次翻书，钟叔河编、湖南文艺出版社出的《周作人文类编·人与虫》，知堂也谈到苦茶，有朋友特意送他一包苦茶，“我感谢他的好意，可是这茶实在太苦，我终于没有能够多吃。”

苦丁茶，我好些年前喝过，可能多放了两根，泡开以后苦得咂舌。只放半根茶，也仍然是苦，实在不怎么好喝。苦瓜和青蚶，我却一直喜欢。

想来我还是喜欢有一些活泼之气的鲜苦与清苦。若只是一味的苦，这样的人生，未免太单调了些。

那以后的人生中，却有了多次跌跤的记录。顶有内容的一次，是在丢弃了国企的饭碗，独自跑到南方谋生时。水花飞溅处是大学生的游泳赛，我挂着两台照相机，在泳池边奔忙，脚下被该死的塑料水管一绊，右膝重重撞击地面，爬起后右腿已不能站立。

幸运的是，有位杏林高手，被指派到战乱后的伊拉克行医后回国，来深圳大学搞课题合作，趁便在我打工的出版中心出本书，封面设计派给了我。这位老师姓刘，出版中心

郑和下西洋，先后七回，估计有一回上了苏门答腊岛。岛上有苦瓜，他把种子带了回来。明朝中期，苦瓜在南方开始广泛栽种。郑和的翻译官费信，在他撰写的《星槎胜览》记载：“苏门答刺国一等瓜，皮若荔枝，未剖时甚臭如烂蒜，剖开如囊，味如酥，香甜可口，疑此即苦瓜也。”

苦瓜和尚石涛，一定很喜欢吃苦瓜。石涛不仅爱吃吃苦瓜，

还把苦瓜供奉案头朝拜。苦瓜有此君子之德，受人称颂。因苦瓜虽苦，苦自己而不苦他人。若用苦瓜炒肉，肉是绝不苦的。我读过《苦瓜大和尚百页罗汉图册》，画中三百余位罗汉神情高古，气象万千。

青蚶的味道，也是清苦清苦的。

小暑过后，一场雷阵雨下得酣畅淋漓。再晴上几天，又叫人大汗淋漓。黄昏时候到桃花溪里去歇凉，顺便拎一把青蚶带回去。小暑过后的桃花溪清幽极了，夹山两岸，草木葱茏，鸟声也清幽。在水里泡一会儿，遍体清凉。

青蚶最繁琐之处，在于剪螺蚶屁股。青蚶小小的，人俯身水面捡拾青蚶，倒不觉枯燥。拾回家后，剪青蚶屁股倒着实需要一些耐心。

如没有这道工序，青蚶肉将无法吸出，只能用

牙签挑取，这是善食青蚶的人所不能接受的。青蚶的生长，对于溪水的纯净要求极高，至今只有浙西地区的开化、常山两县出青蚶。除此之外，我还没有吃过别的地方的青蚶。吃青蚶，也讲究一个鲜味。青蚶本来就小，没有多少肉，但吸食的过程却极美妙，小小的肉连汤带汁，堪可回味。青蚶肚子里带着碧青色的肠子，也是可以吃的。青蚶的鲜味里还带些清苦，也是山里人说夏天吃青蚶可清凉败火的原因。按说还有一种苦的东西，苦丁茶，也是很苦的，却实在没有什么鲜味，只剩下苦了，也就没有什么可取之处。

那以后的人生中，却有了多次跌跤的记录。顶有内容的一次，是在丢弃了国企的饭碗，独自跑到南方谋生时。水花飞溅处是大学生的游泳赛，我挂着两台照相机，在泳池边奔忙，脚下被该死的塑料水管一绊，右膝重重撞击地面，爬起后右腿已不能站立。

幸运的是，有位杏林高手，被指派到战乱后的伊拉克行医后回国，来深圳大学搞课题合作，趁便在我打工的出版中心出本书，封面设计派给了我。这位老师姓刘，出版中心

郑和下西洋，先后七回，估计有一回上了苏门答腊岛。岛上有苦瓜，他把种子带了回来。明朝中期，苦瓜在南方开始广泛栽种。郑和的翻译官费信，在他撰写的《星槎胜览》记载：“苏门答刺国一等瓜，皮若荔枝，未剖时甚臭如烂蒜，剖开如囊，味如酥，香甜可口，疑此即苦瓜也。”

苦瓜和尚石涛，一定很喜欢吃苦瓜。石涛不仅爱吃吃苦瓜，

还把苦瓜供奉案头朝拜。苦瓜有此君子之德，受人称颂。因苦瓜虽苦，苦自己而不苦他人。若用苦瓜炒肉，肉是绝不苦的。我读过《苦瓜大和尚百页罗汉图册》，画中三百余位罗汉神情高古，气象万千。



厄瓜多尔玫瑰（中国画） 鲍莺

张仲春主任帮我找的他。他要我到市人民医院拍个片子，然后直接回来。片子出来，骸骨粉碎性骨折。他找来个废弃的冰箱纸板箱，剪出条状的纸夹板，用手在我伤处揉捏一番，将土制的夹板夹住我右腿，用纱布绷带绑住，然后如此这般地嘱咐了一番。当时学校已放暑假，我无法按惯例回沪休假，心生焦虑。刘老师胸有成竹：别急，半个月后你就能自己回家。我以为耳朵出了毛病，伤筋动骨不是一百天么？

尽管疑惑，一切还是按他说的做。半个月后奇迹出现，我扔了拐杖，行走自如！回沪途中，因事在长沙逗留，人一果园，见果农正将丰收的蜜桔装车。也是闲得慌，我想起下乡的经历，一时兴起，从果农手中拿过扁担，沿着倾斜的木板，晃悠悠挑了170斤重的两大筐蜜桔挑上了卡车。刘老师事后得知，瞪眼责备我。多少年过去了，回想当时的冒失，至今心有余悸，而刘老师的妙手神技和古道热肠，更令我感佩难忘！

几天前，读到忘年朋友、老作家李伦新自传体新作的部分章节，其中，李老小时候在南京城里跌的那一跤，细思极惨，竟令我泪眼模糊。李老十二三岁时，在萃福五洋店当学徒，寄人篱下看人脸色，还时时担心被打发回家，成为家乡人戏称的“回汤豆腐干”！这在家乡江宁农村是被人看不起的呵。打烊后学骑自行车，身上磕破皮流着血，满不在乎，只害怕万一弄坏自行车被赶回家。一天下午，老板叫他去银行解款。高温酷暑天，马路渗着黏糊糊的柏油，他在软绵绵的中华路慢车道上吃力地骑行，突然，被一辆疾驶的军用吉普车撞了，跌倒失去了知觉！

一位挑担卖菜的老汉，将他扶起，将自行车和帆布包请路边小店代为保管，扶他去了附近医院……还

想起小时候的生长环境，是当时上海市区的边界，叫做城乡接合部：一边可以听得到黄浦江上轮船的汽笛声，另一边是农村广阔的天地。我家附近有一条沿马路的小河，河上架着一座没有护栏的小石桥，通向河对岸的几户人家。这些屋子背后是大片的农田，春耕秋收，有很好的画面感。我心里一直好奇，是什么人这么幸福？能住在这样优美的环境里。有一天，当我看到一个同学在屋前的空地上提井水洗东西的时候，真是喜出望外，原来是同班同学的家呀，这样可以过桥去玩啦。有一次到他家屋后的自留地去捉蚂蚱，一不留心，跑到人民公社的大田里去了。有两个生产队员怒吼着冲了过来，吓得我拔腿就跑，践踏了不少庄稼。怎么办？经过批评与自我批评，我帮忙搬了十几捆稻草作为补偿。他们也大大地说只要爱护庄稼，在田里再捉一会儿虫子也没关系，然后拉着一车稻草走了。我目送他们离去，突然产生一种亲切感，就很想唱歌，想唱：《社员都是向阳花》。

上学的路有两条。一条柏油路，一侧是新村公房，另一侧是菜地。菜地中还有废弃的碉堡，可以爬上爬下玩一会儿，再经过一个猪圈，就到了校门口。另一条是乡间小路，都是在农舍和菜地里蜿蜒穿行。农舍的篱笆上挂着红彤彤的枸杞，晶莹剔透，十分诱人。但枸杞鲜果不够甜，还有股生菜味，同学们当时都不爱吃。油菜花开的时候，农田里飞起大片粉白的蝴蝶。放学后，撕一块小纸片，用细纱线穿心扎住，把纸片甩得翻飞起来，就会有蝴蝶跟着起舞，一直跟到家门口，那虫子似乎能感受到天空被遮蔽的黯然，无论何也不肯进房间去的。无奈只得把纸片收了，蝴蝶没了方向，便在楼房间茫然地飞来飞去。

路边的榆树和河畔的垂柳都是季节的信使。榆荚、柳絮漫天飞舞的时候，大地焕发着生机。知了的幼虫在地下发育，一到夏天，便纷纷爬上树干，蜕壳，展翼，飞上枝头，高歌它们的时代。我家楼上有个高年级同学会爬树采集知了壳，十个知了壳可以在中药店换一分钱。一分钱能干什么呢？在学校边上有老婆婆开的零食铺，一分钱可以换十粒弹子糖，那可比枸杞好吃得多了。离小店不远处有个野池塘，芦竹摇曳，水草丰茂，里面有很多蝌蚪。课间休息的十分钟，从学校跑出来换零食，再去捞一网蝌蚪，时间上绰绰有余。有个调皮的同学把蝌蚪甩到了教室的墙上，像一长串的逗号、引号在排队。上那节课的正好是个新来的小老师，我们都叫她十八岁的大姑娘，挺漂亮的。她看到墙上奇怪的符号后，想用手指去刮，一碰软的，就哭了。

拆迁是从学校旁的猪圈开始的，在猪圈的原址上，进驻了一个汽车运输队。“农业学大寨”的标语换成了安全驾驶规范“转弯慢行，一慢二看三通过”。又过了一段时间，小桥流水人家迁了。接着，绿水人家也迁了。原来住在平房的同学陆续搬入了新建的公房。城市化的脚步稳步迈进，有条不紊。一边是浦江的笛声依旧，另一边的田园乡村景色在视线中越推越远，直到完全消失。

如今，偶尔走过郊外有农田的地方，都会有种似曾相识的亲切感。淡出的记忆会再一次被刷新，好像已经灰暗的画面又呈现出了色彩。

将造孽的汽车牌号，记在小纸条上给了他。他保存了好多年，却一直没敢去追究肇事者！在国民党黑暗统治下，小小年纪一介草民，到哪去和开军用车的主儿讲理？他躺在病床上，疼痛，委屈，更怕“回汤豆腐干”命运的降临，禁不住泪如泉涌！没过两天，伤口还未愈合，

母亲背着出了院，眼泪汪汪地告诉他，老板传话，回家养伤，以后不要再来店里了！不久前，见得这样一场：在水城路边走着，忽听哗啦一声巨响，一辆送快递的两轮摩托，与一辆横穿马路的自行车相撞，双双跌倒在马路中央，摩托车下的人没有了动静，只有一条胳膊在剧烈地痉挛颤抖。“不要跑！”“快救人！”与我在马路同一边，被安全栅栏阻挡住的路人，不分男女老少，愤怒而急切地朝着

违规的自行车主叫喊。不知是摔蒙还是被事故后果吓傻了，那肇事人直直地呆愣着，在路人严令下，才把摩托车从送货小哥身上移开。昏迷者继续平躺了片刻，像魂灵归来，抬了下半袋，慢慢用双臂撑起，一张年轻得带着稚气的脸！他捂着晕乎乎的头，捡起手机瞄了一眼，艰难地站立起来。路人要求自行车主送他去医院检查，还有人打了“120”。小舅急了：“不用，我没事！”路人坚持劝说，他只有一个劲摇头。肇事人感动地直拍他的肩，他抬胳膊挡开，走两步，蹦几下，扶起摩托，向众人作个揖，急里忙慌赶活儿去了，留下令人感慨的背影。世上谁人不跌跤？个中况味，人间冷暖，自己知道。

身边的沧桑

陆亚奇

郑和下西洋，先后七回，估计有一回上了苏门答腊岛。岛上有苦瓜，他把种子带了回来。明朝中期，苦瓜在南方开始广泛栽种。郑和的翻译官费信，在他撰写的《星槎胜览》记载：“苏门答刺国一等瓜，皮若荔枝，未剖时甚臭如烂蒜，剖开如囊，味如酥，香甜可口，疑此即苦瓜也。”

苦瓜和尚石涛，一定很喜欢吃苦瓜。石涛不仅爱吃吃苦瓜，

还把苦瓜供奉案头朝拜。苦瓜有此君子之德，受人称颂。因苦瓜虽苦，苦自己而不苦他人。若用苦瓜炒肉，肉是绝不苦的。我读过《苦瓜大和尚百页罗汉图册》，画中三百余位罗汉神情高古，气象万千。

青蚶的味道，也是清苦清苦的。

小暑过后，一场雷阵雨下得酣畅淋漓。再晴上几天，又叫人大汗淋漓。黄昏时候到桃花溪里去歇凉，顺便拎一把青蚶带回去。小暑过后的桃花溪清幽极了，夹山两岸，草木葱茏，鸟声也清幽。在水里泡一会儿，遍体清凉。

青蚶最繁琐之处，在于剪螺蚶屁股。青蚶小小的，人俯身水面捡拾青蚶，倒不觉枯燥。拾回家后，剪青蚶屁股倒着实需要一些耐心。

如没有这道工序，青蚶肉将无法吸出，只能用

三十而立

那秋生

孔子有“三十而立”之说，这个“立”究竟是指什么呢？学术界有一种说法，孔子十五岁时有志于成就学问大业，到了三十岁能够建立自己的学术体系基础。孔子一生好学，他“十五而志于学”，计划每三年学一经，这样《五经》传统典籍共学了十五年，在三十岁时把学业全部完成，是为“立”也。联想到如今的学子，也得十五年左右吧。孔子主张的“君子之道”（好学、安仁、知命）中，始终把“学”放在第一位。他教诲弟子“仕而优则学，学而优则仕。”正如《说文解字》中：“仕，学也。”古人所谓：非仕无学，非学无仕。

新冠疫情影响全球蔓延，意大利最早成为欧洲的重灾区。我曾四次踏入那片土地，去年秋天的南意之行更历历在目，因此，那里的灾情深深牵动了我的神经，我一而再地回想起那曾经亲历的美好。

南意之行从那不勒斯开始。出租车把我载到市中心，说前面路窄，你自己走过去吧。我独自拉着行李箱，在高低低的石板路上一颠一颠。巷子真是极窄的，往往只有两个胖子的宽度，有拱门和过街屋的巷子更显幽深阴暗，时有摩托车闪着车灯呼啸而过。墙上满是涂鸦，不时见到垃圾，有的地方还散发着狗屎的味道。路上蹭了一位导游的介绍：作为两西西里王国的都城，这里的建筑是16世纪始建的，是世界上最早的街道。你想，整个街区能历经四百多年的风雨，几近完好地保存至今，还居住着那么多原住民，难道不是很了不起吗？还有什么理由去苛求它呢？阳光明媚极了，广场上、主街上，满是兴高采烈的游人，我不由融入了欢乐的氛围。

走过一家小理发店，七十年代我们常见的那种，理发师和顾客正热烈地攀谈着，见我举起手机拍照，立刻转向

爱交际、待人热诚友好，这在随后的日子被充分验证。走街串巷，那迷宫般的道路，不问路是不可能的，面对我这个外来客，他们总是有求必应、滔滔不绝，一长串语音连绵不绝地从嘴里流出，辅以极其丰富的身体语言和手势，仿佛要让我速成意大利语，弄得我都不好意思表示一个字符都没听懂，只好猜着用英语再表述一遍。好在很多人虽然不会说英语，几个简单的英语单词还听得懂，问题总能迎刃而解。

游走那不勒斯有个诀窍，就是买张三日卡，21欧可以免费参观三个博物馆（已经值26欧了），其他场馆优惠，还可以畅乘地铁、缆车、巴士等各类市内交通。一卡在手，悠游不愁。我一个点打卡，遇到不少“优待”。在皇宫，工作人员为我“开后门”，让我进到一般不让游客进的空间，还帮我拍照。

那不勒斯有美丽的海景，星罗棋布的教堂、修道院、博物馆，有各式新鲜的海鲜和肉食，作为披萨饼的故乡，它更有品种超乎想象、好吃又便宜的披萨。这是一座平实的城，它没有端起架子、故作高雅，它是生活的，那轻松愉悦又带些慵懒的气息弥漫在整个城区，让人由衷地喜欢它。

七夕会

七夕会，这是一个古老而浪漫的日子。传说中牛郎织女在这一天相会。人们在这一天乞巧，祈求智慧和幸福。七夕节也被称为“中国情人节”。

七夕节的习俗多种多样，包括穿针引线、晒书晒衣、吃巧果等。这些习俗寄托了人们对美好生活的向往和追求。

七夕节不仅是爱情的象征，也是勤劳和智慧的体现。它提醒我们要珍惜时间，努力创造美好的生活。

七夕节是一个充满诗意的节日，它承载着中华民族深厚的文化底蕴和独特的审美情趣。

七夕节是一个美好的节日，它让我们感受到了爱情的力量和生活的美好。愿天下有情人终成眷属，幸福美满。

七夕节是一个充满希望的日子，它让我们看到了美好的未来。愿我们都能勇敢追梦，实现自己的梦想。

旅游

郑和下西洋，先后七回，估计有一回上了苏门答腊岛。岛上有苦瓜，他把种子带了回来。明朝中期，苦瓜在南方开始广泛栽种。郑和的翻译官费信，在他撰写的《星槎胜览》记载：“苏门答刺国一等瓜，皮若荔枝，未剖时甚臭如烂蒜，剖开如囊，味如酥，香甜可口，疑此即苦瓜也。”

苦瓜和尚石涛，一定很喜欢吃苦瓜。石涛不仅爱吃吃苦瓜，

还把苦瓜供奉案头朝拜。苦瓜有此君子之德，受人称颂。因苦瓜虽苦，苦自己而不苦他人。若用苦瓜炒肉，肉是绝不苦的。我读过《苦瓜大和尚百页罗汉图册》，画中三百余位罗汉神情高古，气象万千。

青蚶的味道，也是清苦清苦的。

小暑过后，一场雷阵雨下得酣畅淋漓。再晴上几天，又叫人大汗淋漓。黄昏时候到桃花溪里去歇凉，顺便拎一把青蚶带回去。小暑过后的桃花溪清幽极了，夹山两岸，草木葱茏，鸟声也清幽。在水里泡一会儿，遍体清凉。

青蚶最繁琐之处，在于剪螺蚶屁股。青蚶小小的，人俯身水面捡拾青蚶，倒不觉枯燥。拾回家后，剪青蚶屁股倒着实需要一些耐心。

如没有这道工序，青蚶肉将无法吸出，只能用

牙签挑取，这是善食青蚶的人所不能接受的。青蚶的生长，对于溪水的纯净要求极高，至今只有浙西地区的开化、常山两县出青蚶。除此之外，我还没有吃过别的地方的青蚶。吃青蚶，也讲究一个鲜味。青蚶本来就小，没有多少肉，但吸食的过程却极美妙，小小的肉连汤带汁，堪可回味。青蚶肚子里带着碧青色的肠子，也是可以吃的。青蚶的鲜味里还带些清苦，也是山里人说夏天吃青蚶可清凉败火的原因。按说还有一种苦的东西，苦丁茶，也是很苦的，却实在没有什么鲜味，只剩下苦了，也就没有什么可取之处。

那以后的人生中，却有了多次跌跤的记录。顶有内容的一次，是在丢弃了国企的饭碗，独自跑到南方谋生时。水花飞溅处是大学生的游泳赛，我挂着两台照相机，在泳池边奔忙，脚下被该死的塑料水管一绊，右膝重重撞击地面，爬起后右腿已不能站立。

幸运的是，有位杏林高手，被指派到战乱后的伊拉克行医后回国，来深圳大学搞课题合作，趁便在我打工的出版中心出本书，封面设计派给了我。这位老师姓刘，出版中心

郑和下西洋，先后七回，估计有一回上了苏门答腊岛。岛上有苦瓜，他把种子带了回来。明朝中期，苦瓜在南方开始广泛栽种。郑和的翻译官费信，在他撰写的《星槎胜览》记载：“苏门答刺国一等瓜，皮若荔枝，未剖时甚臭如烂蒜，剖开如囊，味如酥，香甜可口，疑此即苦瓜也。”

苦瓜和尚石涛，一定很喜欢吃苦瓜。石涛不仅爱吃吃苦瓜，

还把苦瓜供奉案头朝拜。苦瓜有此君子之德，受人称颂。因苦瓜虽苦，苦自己而不苦他人。若用苦瓜炒肉，肉是绝不苦的。我读过《苦瓜大和尚百页罗汉图册》，画中三百余位罗汉神情高古，气象万千。

青蚶的味道，也是清苦清苦的。

小暑过后，一场雷阵雨下得酣畅淋漓。再晴上几天，又叫人大汗淋漓。黄昏时候到桃花溪里去歇凉，顺便拎一把青蚶带回去。小暑过后的桃花溪清幽极了，夹山两岸，草木葱茏，鸟声也清幽。在水里泡一会儿，遍体清凉。

青蚶最繁琐之处，在于剪螺蚶屁股。青蚶小小的，人俯身水面捡拾青蚶，倒不觉枯燥。拾回家后，剪青蚶屁股倒着实需要一些耐心。

如没有这道工序，青蚶肉将无法吸出，只能用

牙签挑取，这是善食青蚶的人所不能接受的。青蚶的生长，对于溪水的纯净要求极高，至今只有浙西地区的开化、常山两县出青蚶。除此之外，我还没有吃过别的地方的青蚶。吃青蚶，也讲究一个鲜味。青蚶本来就小，没有多少肉，但吸食的过程却极美妙，小小的肉连汤带汁，堪可回味。青蚶肚子里带着碧青色的肠子，也是可以吃的。青蚶的鲜味里还带些清苦，也是山里人说夏天吃青蚶可清凉败火的原因。按说还有一种苦的东西，苦丁茶，也是很苦的，却实在没有什么鲜味，只剩下苦了，也就没有什么可取之处。

那以后的人生中，却有了多次跌跤的记录。顶有内容的一次，是在丢弃了国企的饭碗，独自跑到南方谋生时。水花飞溅处是大学生的游泳赛，我挂着两台照相机，在泳池边奔忙，脚下被该死的塑料水管一绊，右膝重重撞击地面，爬起后右腿已不能站立。

幸运的是，有位杏林高手，被指派到战乱后的伊拉克行医后回国，来深圳大学搞课题合作，趁便在我打工的出版中心出本书，封面设计派给了我。这位老师姓刘，出版中心

郑和下西洋，先后七回，估计有一回上了苏门答腊岛。岛上有苦瓜，他把种子带了回来。明朝中期，苦瓜在南方开始广泛栽种。郑和的翻译官费信，在他撰写的《星槎胜览》记载：“苏门答刺国一等瓜，皮若荔枝，未剖时甚臭如烂蒜，剖开如囊，味如酥，香甜可口，疑此即苦瓜也。”

苦瓜和尚石涛，一定很喜欢吃苦瓜。石涛不仅爱吃吃苦瓜，

还把苦瓜供奉案头朝拜。苦瓜有此君子之德，受人称颂。因苦瓜虽苦，苦自己而不苦他人。若用苦瓜炒肉，肉是绝不苦的。我读过《苦瓜大和尚百页罗汉图册》，画中三百余位罗汉神情高古，气象万千。

青蚶的味道，也是清苦清苦的。

小暑过后，一场雷阵雨下得酣畅淋漓。再晴上几天，又叫人大汗淋漓。黄昏时候到桃花溪里去歇凉，顺便拎一把青蚶带回去。小暑过后的桃花溪清幽极了，夹山两岸，草木葱茏，鸟声也清幽。在水里泡一会儿，遍体清凉。

青蚶最繁琐之处，在于剪螺蚶屁股。青蚶小小的，人俯身水面捡拾青蚶，倒不觉枯燥。拾回家后，剪青蚶屁股倒着实需要一些耐心。

如没有这道工序，青蚶肉将无法吸出，只能用

牙签挑取，这是善食青蚶的人所不能接受的。青蚶的生长，对于溪水的纯净要求极高，至今只有浙西地区的开化、常山两县出青蚶。除此之外，我还没有吃过别的地方的青蚶。吃青蚶，也讲究一个鲜味。青蚶本来就小，没有多少肉，但吸食的过程却极美妙，小小的肉连汤带汁，堪可回味。青蚶肚子里带着碧青色的肠子，也是可以吃的。青蚶的鲜味里还带些清苦，也是山里人说夏天吃青蚶可清凉败火的原因。按说还有一种苦的东西，苦丁茶，也是很苦的，却实在没有什么鲜味，只剩下苦了，也就没有什么可取之处。

那以后的人生中，却有了多次跌跤的记录。顶有内容的一次，是在丢弃了国企的饭碗，独自跑到南方谋生时。水花飞溅处是大学生的游泳赛，我挂着两台照相机，在泳池边奔忙，脚下被该死的塑料水管一绊，右膝重重撞击地面，爬起后右腿已不能站立。

幸运的是，有位杏林高手，被指派到战乱后的伊拉克行医后回国，来深圳大学搞课题合作，趁便在我打工的出版中心出本书，封面设计派给了我。这位老师姓刘，出版中心

郑和下西洋，先后七回，估计有一回上了苏门答腊岛。岛上有苦瓜，他把种子带了回来。明朝中期，苦瓜在南方开始广泛栽种。郑和的翻译官费信，在他撰写的《星槎胜览》记载：“苏门答刺国一等瓜，皮若荔枝，未剖时甚臭如烂蒜，剖开如囊，味如酥，香甜可口，疑此即苦瓜也。”

苦瓜和尚石涛，一定很喜欢吃苦瓜。石涛不仅爱吃吃苦瓜，

还把苦瓜供奉案头朝拜。苦瓜有此君子之德，受人称颂。因苦瓜虽苦，苦自己而不苦他人。若用苦瓜炒肉，肉是绝不苦的。我读过《苦瓜大和尚百页罗汉图册》，画中三百余位罗汉神情高古，气象万千。

青蚶的味道，也是清苦清苦的。

小暑过后，一场雷阵雨下得酣畅淋漓。再晴上几天，又叫人大汗淋漓。黄昏时候到桃花溪里去歇凉，顺便拎一把青蚶带回去。小暑过后的桃花溪清幽极了，夹山两岸，草木葱茏，鸟声也清幽。在水里泡一会儿，遍体清凉。

青蚶最繁琐之处，在于剪螺蚶屁股。青蚶小小的，人俯身水面捡拾青蚶，倒不觉枯燥。拾回家后，剪青蚶屁股倒着实需要一些耐心。

如没有这道工序，青蚶肉将无法吸出，只能用

牙签挑取，这是善食青蚶的人所不能接受的。青蚶的生长，对于溪水的纯净要求极高，至今只有浙西地区的开化、常山两县出青蚶。除此之外，我还没有吃过别的地方的青蚶。吃青蚶，也讲究一个鲜味。青蚶本来就小，没有多少肉，但吸食的过程却极美妙，小小的肉连汤带汁，堪可回味。青蚶肚子里带着碧青色的肠子，也是可以吃的。青蚶的鲜味里还带些清苦，也是山里人说夏天吃青蚶可清凉败火的原因。按说还有一种苦的东西，苦丁茶，也是很苦的，却实在没有什么鲜味，只剩下苦了，也就没有什么可取之处。

那以后的人生中，却有了多次跌跤的记录。顶有内容的一次，是在丢弃了国企的饭碗，独自跑到南方谋生时。水花飞溅处是大学生的游泳赛，我挂着两台照相机，在泳池边奔忙，脚下被该死的塑料水管一绊，右膝重重撞击地面，爬起后右腿已不能站立。

幸运的是，有位杏林高手，被指派到战乱后的伊拉克行医后回国，来深圳大学搞课题合作，趁便在我打工的出版中心出本书，封面设计派给了我。这位老师姓刘，出版中心

郑和下西洋，先后七回，估计有一回上了苏门答腊岛。岛上有苦瓜，他把种子带了回来。明朝中期，苦瓜在南方开始广泛栽种。郑和的翻译官费信，在他撰写的《星槎胜览》记载：“苏门答刺国一等瓜，皮若荔枝，未剖时甚臭如烂蒜，剖开如囊，味如酥，香甜可口，疑此即苦瓜也。”

苦瓜和尚石涛，一定很喜欢吃苦瓜。石涛不仅爱吃吃苦瓜，

还把苦瓜供奉案头朝拜。苦瓜有此君子之德，受人称颂。因苦瓜虽苦，苦自己而不苦他人。若用苦瓜炒肉，肉是绝不苦的。我读过《苦瓜大和尚百页罗汉图册》，画中三百余位罗汉神情高古，气象万千。

青蚶的味道，也是清苦清苦的。

小暑过后，一场雷阵雨下得酣畅淋漓。再晴上几天，又叫人大汗淋漓。黄昏时候到桃花溪里去歇凉，顺便拎一把青蚶带回去。小暑过后的桃花溪清幽极了，夹山两岸，草木葱茏，鸟声也清幽。在水里泡一会儿，遍体清凉。

青蚶最繁琐之处，在于剪螺蚶屁股。青蚶小小的，人俯身水面捡拾青蚶，倒不觉枯燥。拾回家后，剪青蚶屁股倒着实需要一些耐心。

如没有这道工序，青蚶肉将无法吸出，只能用

牙签挑取，这是善食青蚶的人所不能接受的。青蚶的生长，对于溪水的纯净要求极高，至今只有浙西地区的开化、常山两县出青蚶。除此之外，我还没有吃过别的地方的青蚶。吃青蚶，也讲究一个鲜味。青蚶本来就小，没有多少肉，但吸食的过程却极美妙，小小的肉连汤带汁，堪可回味。青蚶肚子里带着碧青色的肠子，也是可以吃的。青蚶的鲜味里还带些清苦，也是山里人说夏天吃青蚶可清凉败火的原因。按说还有一种苦的东西，苦丁茶，也是很苦的，却实在没有什么鲜味，只剩下苦了，也就没有什么可取之处。

那以后的人生中，却有了多次跌跤的记录。顶有内容的一次，是在丢弃了国企的饭碗，独自跑到南方谋生时。水花飞溅处是大学生的游泳赛，我挂着两台照相机，在泳池边奔忙，脚下被该死的塑料水管一绊，右膝重重撞击地面，爬起后右腿已不能站立。

幸运的是，有位杏林高手，被指派到战乱后的伊拉克行医后回国，来深圳大学搞课题合作，趁便在我打工的出版中心出本书，封面设计派给了我。这位老师姓刘，出版中心

郑和下西洋，先后七回，估计有一回上了苏门答腊岛。岛上有苦瓜，他把种子带了回来。明朝中期，苦瓜在南方开始广泛栽种。郑和的翻译官费信，在他撰写的《星槎胜览》记载：“苏门答刺国一等瓜，皮若荔枝，未剖时甚臭如烂蒜，剖开如囊，味如酥，香甜可口，疑此即苦瓜也。”