

有人说人生不过一碗好饭，闷在家里想想此话有些道理，有一碗好饭吃总是美滋滋的。饭粥二物，为家常日用之需，家家想做出好米饭，人人想餐餐吃上好米饭。好饭好米做，现在超市网上大米的品种很多，有东北米、苏北米、越光米、泰国米，还有我们上海本地大米，哪款大米煮饭更香、更适合你胃口，是家庭主厨们经常做的思考题与选择题。

一方水土，长一方物产，养一方人。各地的物产，是各地的水土养成的，形成了各自的种性，稻米也是如此。东北水稻生长期间光照充足，昼夜温差大，干物质积累多，大米籽粒饱满，色泽光亮，品相好，吃起来口感好也有嚼劲；日本越光米好看又好吃，因其生产讲究品种与耕作；东南亚稻米以籼型为主，又香又亮的泰国大米是籼米的一种，爽而不硬，口感独特。还有上海本地大米，看起来清白滋润，入口软糯，咀嚼香甜，适合江南人的口味。

从主食的角度来说，“稻米就是生命”，人生需要一碗好饭，做一碗好饭，必须要有好米。怎么去识别好米呢？好米看起来籽粒饱满，色泽光亮，闻起来



不能不说，神话的产生，跟古人没有能力解释各种自然现象有着一定的关系；于是，很多事情往往和神话故事联系在一起，中国一向崇尚盘古开天辟地、女娲补天，各种奇异的动物妖怪也常常在神话中唱主角。不过在地球史上确实出现过许多大得比神话中还要出奇的远古动物（或称原始动物），当然，那时人类尚未来到地球。大约3.6亿年前，开始了地质学上称为石炭纪的地史时期，那时候，昆虫的个头大得吓人，地上有体积大如一辆“巨龙公交车”的千足虫（马陆、蜈蚣等），蜻蜓像老鹰般在空中飞翔。动物如此疯长的主要原因之一是那时的空气中氧含量很高，达35%，而今天的氧含量约为21%。此后到了二叠纪（约3亿年前），氧含量又开始下降，爬行动物的体积也变小了。到了侏罗纪末期（约1.3亿年前），氧含量再度上升，造就了长臂龙（前肢长于后肢的大型恐龙），对这种以植物为生的素食动物来讲，有了繁茂的树林、温暖的气候和充足的氧气，地球真正成了它们的天堂。6600万年前，发生了陨石撞击地球的宇宙大事件，终于导致了恐龙的灭绝，大森林消失，恐龙的食物来源也相应消

竞相开放的花儿是春天当仁不让的主角，我国以花入饌的历史已有几千年，最为人熟知的莫过于“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英。”读着这样的句子都能让人顿生齿颊芬芳之感。对食用鲜花最早的记忆是儿时和小伙伴偷尝一串红，一串红的花序修长，花期很长，在城市里很多见，小的时候也不知是在哪个同伴的提议下偷摘下盛开着一串红，吸吮其中的花蜜，有一丝清甜的口感，但并不敢多吃，总觉得花蜜应该留给蜜蜂才对。长大后吃得最多的花之美

人生不过一碗好饭

稼 稿

香，吃起来软而不粘，甜滋滋有弹性。现在还有用仪器测量食味值指标，食味值高，口感就好。农产品讲究产地，讲究品种和耕作方法，原产地、好品种、生态的耕作方法，才能长成好稻米。

中国是水稻的原产地，南方是稻作的起源地。江南是鱼米之乡，最适宜水稻的生长，特别是黄梅季节，闷热的天气最有利于水稻的生长发育，再说江南风调雨顺，十年九丰，所以稻米成了江南人的主食。上海地区也是出好米的地方，翻开松江府志、县志，在历代记载的物产、土产中，篇幅最大的就是稻，粳、糯、籼、香，早、中、晚，品种之多，品质之好，品名之美，令今人感叹。“中秋稻”、“红莲稻”、“白花珠”、“羊脂糯”、“香稻”等五十多种载入史册。



江南是富庶之地，生活精致，尤其是文人雅士，对吃十分讲究。清人王士雄在《随息居饮食谱》中说“粥饭为世间第一补人之物”，诗人袁枚的《随园食单》认为“饭者百味之本。”

那天下午，钟点工阿姨小姜拿来一盘满满的白色花朵，散发着淡淡的花香。小姜说，她上午在村里做钟点工的另一家门前有

“善煮饭者，一要米好，一要善淘，一要相米放水，一要火先武后文，焖起得宜。”“遇上好饭不必用菜”。喜剧家李渔招待客人做饭更是讲究，待饭初熟之后浇上花露，使米饭更加香美，传说这是他的私房秘诀。先贤们论饭说粥出神入化，淋漓尽致，实在地道，令今人感叹。这是他们对主食的热爱，也是对生活的态度。

稻米是江南人的主食，南米北面，是大自然的馈赠，也是老祖宗的选择。舌尖上的味觉是基因，更是从小习惯了的乡土人情，当你吃到一碗好的米饭，总是感叹这是小时候的味道，离开家乡久了，总想吃家乡的白米饭红烧肉，吃妈妈做的味道。吃来

槐 花

汪 洁

一排槐树，正开着花，可美了，门口地上花朵落了一地，她和那家女主人一起采摘了许多槐花和槐蕾，就带来一些，准备做槐花饼和炒鸡蛋，同我一起分享。看着静静躺在盘里的黄白的槐花，想起“夜来风雨声，花落知多少”的诗句。在城郊的小村住了很多年，阅丰富的乔木灌木，闻花草无数，季季新绿一重重，花朵飘香。也知春夏之交，正是槐花花开花落之时，但却不知原来它就在附近结伴。我惊喜着，朝小姜指点的方向去探看槐树和槐花。终于，在村临池的一条安静的小径边找到了那一排依径而长、亭亭玉立的槐树。先前也走过它们身边，只见深刻的树纹和深

其实，在地史时期，空气中氧含量的增减有着很多原因，比如石炭纪的氧含量增大是因为当时陆地植物大面积扩展；较后的氧含量下降出于地震、陨石撞击和火山爆发等因素，因为其间释放出的甲烷在氧化反应中需要消耗很多氧，从而导致空气中氧含量的下降。另外还有一个重要因素：地球本来是一整块的大陆（即泛大陆，也称联合古陆），5000万年前，泛大陆解体为今天的大陆（洲），于是就形成了海洋，同时产生了很多藻类，它们的光合作用为大气层提供了较多的氧气。感谢二十世纪物理学的进展，科学家们可以根据海底钻探试样，进行测量，得知各个远古世纪的氧含量。

食便是云南的鲜花饼，一听名字就让人觉得口齿噙香，玫瑰花香清雅柔美，以气质收获“占得春光第一香”之美誉。用食用玫瑰花为主料制作的鲜花饼保留着玫瑰花的清香，不甜不腻，晚清时的《燕京岁时录》记载：“四月以玫瑰为之者，谓之玫瑰饼。以藤萝为之者，谓之藤萝饼。皆应时之食物也。”感谢发达的现代物流能让我们品尝到新鲜的鲜花饼，据说食用玫瑰的采摘必须在每天清晨伴着晨露开始，到上午九点左右结束，因为随着气温的升高，花香就会散开了。孔子说“不时，不食”，在人间四月天吃鲜花饼可谓是最应

以花入饌的春日美食

赵 蓉

花儿是玉兰，读文人画家沈周的诗句“盛时忽忽到衰时，一一芳枝变丑枝”时脑海中第一跳将出来的便是玉兰。玉兰盛放时花型姿态优美，宛如德加笔下下一个芭蕾舞者，端庄娴静又不失活泼，春风拂过，至多也

吃去新奇过后总觉得还是本地的米饭吃起来有味、吃下去舒服，还是家乡的米饭咀嚼起来香甜。

现代人，有口福，稻米可以低温储藏，一年四季可以吃到新米饭了。前一时听说有人在家里囤米，因为听到越南等五国大米不出口了，听到非洲蝗虫影响了粮食生产，也因为别有用心的人在网络传播粮食饥荒的谣言。有米是吉，但大米在家里是不宜久储的，尤其是现在气温高了，容易变质，使大米精华尽去，糟粕徒存。中国人的口粮一直是自己解决的，这几年粮食连续丰收增产，粮库充足，今年的粮食播种面积有增无减，夏粮丰收在望，粮荒之忧从何而来？谣言不攻自破。只要我们珍惜土地，重视农业，尊重农民，饭碗可以稳稳当当地端在自己的手里，子子孙孙可以美美地享受一碗好饭。

绿的树叶，类似梅树、玉兰树、女贞树的高度和模样。未开花时，我不曾识槐，它们默默地伫立在深径一侧，谁会在意？这一排槐树是洋槐的品种，有10米高，树上还挂着黄白色的槐花，一串串的，地上也是缤纷一片。一阵风吹过，花雨纷飞，花影满流，飞在我头发上，闪入我的视线中，洁白如珠，馨香袭人。洋槐，原产于北美洲，又称“刺槐”，是落叶乔木。树皮厚，有深深的裂纹；叶绿对生，根部有刺；槐花色白，有芳香，穗状花序；果实为荚果；刺槐花产的蜂蜜很甜，有槐花的清香，是上等的蜂蜜。5月是春夏更叠之时，洋槐花就在此时缤纷洒香，唯惜花期短暂，稍纵即逝；幸有缘相遇，群芳谢尽寸心知。



是微微颌首，绝不会有失礼仪到花枝乱颤，屈原《离骚》中的“朝饮木兰之坠露兮”以之为为彰显高洁的人格，想必与其端然之态是不可分割的。不知古人是不是因为这个原因开始食用玉兰花的，在玉兰日开日妍之时采摘下来，玉兰花瓣舒展，花型较大，以之入饌是花材中少有的能让人大快朵颐之食。有朋友将自家庭院里新鲜采摘的玉兰裹上面粉，一片片地放在油里炸，她说特别香脆可口。我没品尝过，不知是什么滋味，想象中玉兰的花瓣有点肥厚，和着炸得酥脆的粉皮，嚼着肯定带劲，只是玉兰清雅的气质和油炸的加工方式总有点违和

今天是2020年5月8日，2020年，已经过去了129天。去掉前面的22天，107个“2020”，感到写得心疼，划得笔疼，敲击得键盘也疼。手机日历上“庚子”这两个字，不，“庚”这一个字，都看着眼痛。

清早半梦半醒之间，我认认真真地想了想，这107个“2020”，我和哪些人，见过了“面”？

骨折却坚强乐观的老太太、戴着红毛线帽写诗的老爷子、与我坐着商议我回沪后如何照顾老人的大堂哥（就是亲哥）、大年初一全家来拜年的父亲的学生、来父母家救急帮助护理的堂嫂、跨城开车几百里送她来的两位堂侄、在彼此的信任中到上海家里干家政的L姐，还有，天天与我同进同出送我上班的C博士。我向他们，由衷地，致谢和感恩！无论是皱纹的、朗声的、圆乎乎的、黑瘦的、缓缓的、着急的，他们生动鲜活的面庞，告知我们彼此，生活，还是，还必须，是，生动鲜活的。

还有一个庞大的群体，我们天天见“面”。那就是大院里的几百位同事。从食堂的一人四个座位，到济济一堂人挨人，我们在工作，我们在加班，我们在守护城

为什么Milano non si ferma（米兰不会停摆），此信息被全世界解读为一种低估病毒对全人类威胁且不负责任的行为。然而，米兰作为意大利经济的引擎，不停摆是其责无旁贷的义务。政府作出这一决定，也是不得已而为之。不幸的是，新冠病毒来势汹汹，且不同于普通流感，其高传播率和致死率的特性严重影响了普通民众的正常生活，使整个国家陷入瘫痪的状态。争分夺秒、刻不容缓。这个信息从目前情况来看发布得略早，仅于首次全国性病毒防治措施后三天发布，缺乏相关战疫经验的意大利没有意识到，这是控制这种流行病的关键时期。

在中国，在确认第一批新病毒病例后的初期也一度困难，但政府迅速调整状态，且立即采取坚定措施，积极推动社会稳定及加强管控，并再次启用了SARS期间的应对措施。这些举措虽在最开始招致了民众的不理解，但就是基于其快速落地实施，从而带来了今天的良好局面。在中国确认了COVID-19病毒存在的一个半月之后，除了湖北地区，举国已经做好经济复苏的准备。在意大利，因曾经SARS的零感染率而未曾应对过如此规模的突发公共卫生事件，采取相应的必要措施并决定性地遏制病毒的传播需要花费一定的时间。如果在意大利我们能及早展开与病毒的斗争，对个人潜在传播行为采取严格限制，或许我们现在看到的受感染和死亡数字会有所不同。

在意大利当时应该传递什么样的信息？尽量呆在家中，远离人群和公共场所。COVID-19是对全人类的威胁，它见证了一个历史的时刻：全球化一路高歌的世界，由于疾控的需要首次开始限制旅行自由。这是一场针对严重且充满未知的威胁的斗争，最好的方法是尊重和保护你自己的社区，采取预防措施，积极参与测试以及响应隔离要求：病毒检测呈阳性是可以治愈的，但出于无知而传播至他人，是幼稚及不负责任的表现。

米兰并不会真正停摆，但必须考虑限制民众公共社交的措施。自1月底以来，湖北人民就一直处于隔离状态，以便让整个中国恢复元气，让世界知道什么是通过忍耐来战胜疫情。

（后记：该文章写于两个月前即意大利疫情暴发最初期。在过去两个月里，意大利积极采取了各种有效的防疫措施。我很高兴地看到中意两国相互学习、相互帮助共同打赢这场无硝烟的战役。我很自豪我是一个生活在中国上海的意大利人。中文翻译：蔡青）

市，并以一身正气，守护自己。我想感谢有些熟识、有些只是点头微笑的面孔，我们，在彼此支撑，“团队即家庭，同志皆手足”。

而很多人，太多人，没有见过“面”了。跑到海南岛准备春节大干一场旺季导游却滞留的闺蜜，我们常常用微信语音；终于能进小区进家门的快递员送水员，我们在开门关门中，“谢谢”、“不客气”；一起在斑马线前等绿灯的或老或少或男或女，我们在无声中默契守约；地铁里，逐渐缩小的人际距离，我们脸上的口罩，款式不一。

樱花、桃花、梨花、玉兰花、芍药花，都在匆匆中，开过了，已谢了。没有一朵，我曾仰面，或俯下身子，静心为它驻足。它们若会说话，是不是会说：嘿，停一停，我想和你，见一面。

会的，因为我听见了传信的风。风，在拂面而来。而我最想见的，是在地球那一端的小青年。他说，我们就语音吧，我们不视频。我问：为啥？妈妈想你了。他说：好久没理发，等我理好发，我们见一面。

为什么Milano non si ferma（米兰不会停摆），此信息被全世界解读为一种低估病毒对全人类威胁且不负责任的行为。然而，米兰作为意大利经济的引擎，不停摆是其责无旁贷的义务。政府作出这一决定，也是不得已而为之。不幸的是，新冠病毒来势汹汹，且不同于普通流感，其高传播率和致死率的特性严重影响了普通民众的正常生活，使整个国家陷入瘫痪的状态。争分夺秒、刻不容缓。这个信息从目前情况来看发布得略早，仅于首次全国性病毒防治措施后三天发布，缺乏相关战疫经验的意大利没有意识到，这是控制这种流行病的关键时期。

在中国，在确认第一批新病毒病例后的初期也一度困难，但政府迅速调整状态，且立即采取坚定措施，积极推动社会稳定及加强管控，并再次启用了SARS期间的应对措施。这些举措虽在最开始招致了民众的不理解，但就是基于其快速落地实施，从而带来了今天的良好局面。在中国确认了COVID-19病毒存在的一个半月之后，除了湖北地区，举国已经做好经济复苏的准备。在意大利，因曾经SARS的零感染率而未曾应对过如此规模的突发公共卫生事件，采取相应的必要措施并决定性地遏制病毒的传播需要花费一定的时间。如果在意大利我们能及早展开与病毒的斗争，对个人潜在传播行为采取严格限制，或许我们现在看到的受感染和死亡数字会有所不同。

在意大利当时应该传递什么样的信息？尽量呆在家中，远离人群和公共场所。COVID-19是对全人类的威胁，它见证了一个历史的时刻：全球化一路高歌的世界，由于疾控的需要首次开始限制旅行自由。这是一场针对严重且充满未知的威胁的斗争，最好的方法是尊重和保护你自己的社区，采取预防措施，积极参与测试以及响应隔离要求：病毒检测呈阳性是可以治愈的，但出于无知而传播至他人，是幼稚及不负责任的表现。

米兰并不会真正停摆，但必须考虑限制民众公共社交的措施。自1月底以来，湖北人民就一直处于隔离状态，以便让整个中国恢复元气，让世界知道什么是通过忍耐来战胜疫情。

（后记：该文章写于两个月前即意大利疫情暴发最初期。在过去两个月里，意大利积极采取了各种有效的防疫措施。我很高兴地看到中意两国相互学习、相互帮助共同打赢这场无硝烟的战役。我很自豪我是一个生活在中国上海的意大利人。中文翻译：蔡青）

七夕会

之感。这种加工方式由来已久，清宫中每到玉兰和荷花盛放之时，御膳房便会采摘新鲜的花朵，面粉中调和了鸡汁，这道珍馐想必更加鲜美些。近年来春日里最被商家青睐的莫过于樱花，樱花花期短暂，将它们制成花茶、咖啡、奶冻，往往还保留着细碎的花瓣，似乎这样它们的生命就延伸了，擅长制作樱花美食的日本人善于以此留住岁月的芬芳。以花入饌不仅是悦人唇齿的风雅之举，更是将我们关于新一季生命的记忆镌刻进心底的方式吧！



我想和你见一“面”

孙 鸥

我想和你见一“面”

我想和你见一“面”

我想和你见一“面”

我想和你见一“面”

我想和你见一“面”

我想和你见一“面”

七夕会

之感。这种加工方式由来已久，清宫中每到玉兰和荷花盛放之时，御膳房便会采摘新鲜的花朵，面粉中调和了鸡汁，这道珍馐想必更加鲜美些。近年来春日里最被商家青睐的莫过于樱花，樱花花期短暂，将它们制成花茶、咖啡、奶冻，往往还保留着细碎的花瓣，似乎这样它们的生命就延伸了，擅长制作樱花美食的日本人善于以此留住岁月的芬芳。以花入饌不仅是悦人唇齿的风雅之举，更是将我们关于新一季生命的记忆镌刻进心底的方式吧！

