

晴耕雨读的智慧

袁秋茜

假期,原先想着和朋友出去玩,看看荷花,观赏风景,可奈何天公不作美,下起了雨,着实叫人郁闷。

上周芳香四溢的茉莉花,尽数在风雨中凋零,几个花骨朵儿被风吹折,已无再开的可能。我心疼地望着那盆茉莉,愈发讨厌这场雨。潇潇梅雨断人行,我亦是被雨困住的人啊,不禁长吁短叹起来。

正在我百无聊赖之时,母亲打来视频电话,她乐呵呵地问我假期怎么过的?我向她抱怨外面的风雨毁了我的假期,母亲笑了。“闺女,你看我在干什么?”定睛一看,母亲正叠着我的旧衣服,我的房间被她整理得很干净。她不急不缓地做着手里的事情,温柔地说道:“傻孩子,下雨天有什么不开心的。哪天是大晴天,那样我不得天天在田里干活,忙东忙西,可没有这个闲情逸致替你整理这些旧衣服,也没时间和你慢慢悠悠地聊天啊……”

我忽然明白她刚开始为啥会笑我了。我眼里坏我行程的雨天,却是母亲难得放松的日子。前阵子农忙,她要收小麦、收油菜籽,还要插秧、种豆等,忙到没空接我电话,而现在接连下雨,自然没法去田里干活,可以在家歇息。

想到这些,我的眼前浮现起幼时的情景。那时每逢下雨天,母亲就会在家里忙些好吃的。有时候是包饺子,有时候是摊蛋饼,那些我在晴天吃不到的美味,在下雨天会出现在餐桌上。我曾有一段时间会盼着下雨,盼着母亲闲在家中,那样我就可以得到陪伴,吃到美食。我喜欢听着外面的“滴滴答答”,绕着灶台转,等着母亲摊的鸡蛋饼出锅,闻着香味垂涎三尺。那时候的我,满眼的期待,满心的欢乐,丝毫不觉得雨天讨厌。母亲总是笑我是个“小馋猫”,但每次好吃的一出锅,她就会用筷子夹给我尝尝。一边嘱咐我“小心烫”,一边又会盛出锅里的好吃的,让我趁着雨小送给邻居婶婶和屋后住着的奶奶。母亲说,农忙时顾不上做好吃的,雨天得闲做些好吃的,要分享给别人,日子才有滋有味。幼时的我,随着年龄渐长,我才慢慢懂得母亲的善良和仁慈,她让身边的每个人都觉得温暖,即便在雨天里,也会有晴空万里的心情。

与母亲通完电话后,我的心情明朗起来。我拿起了书,坐在窗边安静地读着。一字一句,一行一篇,窗外的雨声不再令我觉得厌烦,浮躁的心变得很平静,整个人沉浸在文字的世界里。我想起了一个词:“晴耕雨读”,晴天在田里耕耘,雨天在家中读书,无论何时,都要找到自己的心安之事,善待每一天。

无论是晴天还是雨天,都有自己的事情做,不荒废时光,不忽视身边人,尽自己所能,过好日子。我深深地感谢母亲,感谢她的言传身教,让我懂得晴耕雨读的生活哲学,不辜负每一寸时光……

炒鱿鱼,是一块牌子两个单位。牌子,便是“炒鱿鱼”的名目;两个单位:一是属于烹饪系统,一是属于人力资源系统。

前者不必说了,后者的情形大致如此:从前,雇员到东家打工,大多住在东家提供的宿舍里,而铺盖则必须自备,“铁打的营盘流水的兵”,也适用于职场。东家不想与雇员发生雇佣关系了,用婉转的口吻告知对方,“你可以卷铺盖走人了”,暗示其被开除。后来大约东家觉得“卷铺盖”过于直接,便用“炒鱿鱼”代替“卷铺盖”——焗炒鱿鱼时,鱿鱼片会像铺盖那样卷拢起来,既形似,又神似,还文雅。据说,那说法是从广东传开的。

没有吃过“炒鱿鱼”的人,无法想象其中的玄机;凡是吃过的人,对于“炒鱿鱼”隐喻“开除”,总能心领神会。

“扫帚不到,灰尘照例不会自己跑掉”。同样,没有外力加持,鱿鱼也不会卷起,卷得那么缺心眼儿。

软体类动物肌肉受热会收缩,但收缩至于卷曲,需要破坏其身上阻碍卷曲的结构才行,这是为什么厨师要在鱿鱼的肌肉和触手上展示刀花技术的缘由。许多人认为刀花仅仅为了美观,无疑是片面的。

一般来说,从鱿鱼肌肉主体一端用菜刀按45度角斜切(不可切断),每刀之间保持距离一致,直至切完整一个面,然后再以直刀按十字花的路线切分,是极为普遍的做法。坊间把此种操作叫作“美人鱼形”切法。还有两种切法也经常被用到:海草裙形和圆柱正方形。

鱿鱼是乌贼的一种,枪形目枪乌贼科枪乌贼属。千万不要认为“鱿鱼”是学名而“枪乌贼”是俗称,实际正相反。枪乌贼之所以跟“枪”杠上了,我想是因为鱿鱼左右两个突起的鳍,与尾部构成如古代兵器长枪枪头的形状。

案板上任人拿捏的鱿鱼,显得小巧玲珑,顺理成章地被加工成鱿鱼丝、炒鱿鱼、鱿鱼卷、铁板鱿鱼等。人们不知道的是,大号的鱿鱼可以大到让人不可思议——体重900多斤,身长超过10

米,触手长1米多,眼睛大如西餐盘子……设想一下,这样大的鱿鱼被一吃货分享,该是多美的事啊!可惜,如此愿景实现起来却比中福彩头奖还难——迄今,人类也只有一次捕获过10米以上的巨鱿活体,重要原因:它潜得够深,3000米—4000米;攻击性够强,欧洲海洋里航行的小型船只常常被“水怪”卷走,民间传说认为此公脱不了干系。

我以为,前些天,泰坦尼克探险潜水器失事见诸媒体,说不定乃巨鱿从中作祟所致。

炒鱿鱼,通常可以理解为爆炒鱿鱼或清炒鱿鱼。其实在上海,炒鱿鱼基本上指芹菜(含西芹)炒鱿鱼。微微粉红的鱿鱼和淡淡青绿的芹菜摆在一起,雅致、清新、明快、干净,生机勃勃,赏心悦目。鱿鱼含胆固醇较高,芹菜粗纤维丰富,两者洵为绝配。其层次分明的软硬劲,令人咀嚼爽利。

相比之下,干锅鱿鱼“粗暴”多了:鲜鱿鱼、洋葱、西芹、红辣椒、干辣椒、仔蒜、海鲜酱、叉烧酱、花生酱、胡椒粉、红油、香油、

口长桌上,引人驻足观望。兴许案桌边上还会架起一口锅,无论是炒菜锅还是电饭煲,总冒着一股粽叶和糯米“抱团群暖”后的清香气——这锅把保温和营销两手都抓了。

一家老牌甜品凉茶店外排队正盛;喷香诱人的覃叔牛杂、黄阿婆粉虫、甜点琳琅满目的九记伦敦糕……都是食客们争相打卡的店铺。除了对美食的寻觅和选择,我也在对围挡里的街道改建而观望。这场景在猪手林店铺对面的粤东会馆门口展现得淋漓尽致。

那里有几个刮脸修眉的小摊,这并不影响会馆的正常开放,反倒让人觉得相映成趣,充满了市井生活气。每每路过看到,小摊几乎满员,几个中老年阿姨或者大叔就那么悠闲自在地坐着让老板拿着颇有年代感的美容工具一顿操作,他们则无忧无虑地聊起天,约莫半个小时的时光,便囊括了家事国事天下事。我生性欢脱,时不时喜欢在会馆门口停车装腔作势地玩起手机,实则是在“偷听”阿姨大叔们的家长里短,属实有趣。临走时还不忘偷拍一张,给新时代的老街不一样的定格记录。

水街历史文化街区保护修缮项目于近日开启,据说有望在今年内完工。据介绍,这次整改会留下具有南宁特色的骑楼建筑群以及安徽会馆、董达露商住庭院等文物古迹,以建新如旧的特色重新呈现在大众眼前。就像广东江门的三十三墟街,作为《狂飙》取景地把当地旅游给带火了一把,美滋滋地提溜着猪脚打道回府的希望,水街的改造工程最后也真的能留得住老街的历史韵味,留住住人们的乡愁,留住食客们的赞誉之声。也许在新的水街上感叹人山人海、繁华可期的时候,也是属于我们大家回忆老水街旧时商贾云集、百货皆有的同频共振时刻。

蚝油,哪个能为厚味添砖加瓦就上哪个,重口味者庆幸正中下怀,山呼过瘾。

“靠山吃山,靠海吃海”,都市人住在高楼,与“零海拔”的渔家饮食趣味毕竟有些不同。著名美食家蔡澜先生说超过日本“鱿鱼饭”另类而生猛的吃法:“有次跟日本人半夜出海,捕捉会发光的小鱿鱼,叫‘萤乌贼’……抓到的萤乌贼洗也不洗,就那么弄进一缸酱油里面,又叫叉跳。这边厢,煮了一大锅饭,等热腾腾香喷喷的日本米熟了,捞八九只萤乌贼入碗,拌它一拌,就那么在渔船中吃将起来,天下美味。”(《蔡澜食典》)

一直在渔场采风的女作家王寒则给吃货展示了中国渔家别致而高级的吃法:“海边有鱿鱼饭,做法跟江南的糯米莲藕有点接近,鱿鱼洗净,去外膜和内脏,用调料腌制,将米饭、玉米粒、胡萝卜丁加盐炒后,塞进鱿鱼的身体中,再放油中煎至金黄。切成一段段,放入盘中,把汤汁浇于其上,口感丰富。”(《东海寻鲜》)

“天下美味”和“口感丰富”,究竟选哪个,可以考验你对美食的理解力和承受力。

《庄子·胠篋》:“盗亦有道乎?”做强盗也有行为准则吗?小文藉“盗亦有道”为题,将“盗”加了引号,则是谈谈盗字构形构义的道理。

盗(盜,图一),甲文是次与舟组合。次(“彳”欠),甲文基本款:“人张口在打喷嚏,口前飞溅的唾沫星子(几个小点),此人并不掩饰,随心所欲地痛快打出喷嚏”(见拙栏文《蓬草次》)。舟,甲文中已有很多“舟”字,横竖款都有,活脱脱就是一尾有框架的小木船形状,相较原始的把树干挖空做成独木舟已经有质的发展。盗字的舟是“野渡无人舟自横”,横置的舟更为形象。隶变楷定后都成竖舟,在舟的家属字中,俨然是船的博物馆,琳琅满目,无论豪华的简陋的,有动力的无动力的都用部首舟:船、舩、舫、舩、艇、舩。有些衍义的舟属字,误成“月”形,朕、前、俞、腾(騰)、胜(勝)等。

现在可以解析次(“彳”欠)舟组合的盗(盜)了。盗的初义是指过河越界、穿窬拦路等的劫物掠货恶行。盗的构形,一条载满偷(偷字中有舟)盗来赃物的船。到底是什么赃物,字面没有交代,盗得一定是好东西。我们从递盗者的嘴唇可窥见,盗(盜)中的次(正确是“彳”欠“xián”),张大嘴巴,不“打喷嚏”,而是流出贪婪的口水,可谓垂涎(旧时涎和“彳”欠”互为异体字)三尺。

我们回眸中外历史,海盗是一门相当古老的犯罪行业,自有船只航行以来,就有海盗的存在。最早的海盗记录出现在公元前13世纪,欧洲海域有袭击商船的行为。而那个年代对应的就是中国甲骨文诞生的殷商王朝,那时中华祖先也已造出有舱的木板船,出现了划舟船在河川盗抢劫货船的盗匪。古代水域河盗劫盗肆意猖獗,结伙拦劫商船,杀人抢物。从舟盗表现的一般是水上盗匪。“盗”(盜)亦有道,人张口在打喷嚏时一般不会只打一下,流口水也不会流一滴。因此盗的义项还有不止一次地走水路将赃物转移,此盗贼当是“惯盗”。

由于甲骨文在传承过程中出现断层,金文盗(盜)发生形变,盗字下从皿(横舟与皿的古汉字易混淆),小篆(图二)沿用定形。此皿当数“天花板”级别,故有观点盗是“用垂涎人家的器皿会偷窃之意”(《汉字源流字典》,谷衍奎编),这是袁(说文解字)解析:“盗,私利物也。从‘彳’欠’;‘彳’欠’,欲血者。”《说文》以降,历来学界皆如此认定盗字。笔者认为,没有极本穷源历定盗本已是失误,且盗的占有佳器想法仅停留在作案动机上,只有动机未实施犯罪行为并不违法,不能谓之盗,从古至今法律关于盗行为都有这明确严厉的界定。如前文所述,从皿的盗(盜),还可以理解为看到盛器中美味佳肴,馋得口水直流。如此,更与“盗(盜)”不相干。故从皿的盗,构形与盗窃的盗之义并不契合,就不能是“盗”亦有道。千百年来我们“冤枉”从金文到楷书的各体盗了。一百多年前从舟盗字随着殷商甲骨文重见天日,主客观相结合的划舟运赃物的盗才是真正意义上构成犯罪的盗。

盗组出的词都与盗窃有关,一目了然,笔者不展开谈了。有些看上去盗意模糊的盗之词可举几例解读。盗汗:在不知不觉中偷偷地(偷盗的衍义)出汗,一般最常见的是夜间盗汗。盗龙:是凶猛可怕的小型恐龙,属名 Rapator,意为“盗贼、掠夺者”。盗猎:古代良驹,体格健壮,动作敏捷,借用盗字取名。



图一 盗(甲文) 图二 盗(小篆)

「盗」亦有道

徐梦嘉 文图



前段时间《狂飙》热播,那贯穿主角高启强一生的美食——猪脚面,让我流连。忽而嘴角垂涎,想念起水街的猪脚来。

在南宁生活了六七年,安身立命的不外乎在寻常巷陌探寻日常美味。一些老街巷基本上我都跑了个遍,不过还是水街、中山路、三街两巷去得频繁。三街两巷和中山路是晚市更热闹些,白天的话肯定还是去水街更称心意。

水街旧改已开展多年,庆幸在我开始与水街相遇时一些老店依然屹立不倒。其他地方的猪脚我也吃过一些,还是觉得水街米马河酒家的木桶猪脚

和猪手林的卤猪脚更合胃口。他家生意着实火爆,看着往来的大多数都是中老年吃货朋友,他们中间还弥漫着浓重的南宁白话气息。现在店里也有更多年轻人的身影,无论他们

老街依旧在

雷翹铭

是来打卡拍照还是日常餐食都让我心生愉悦:原来大家对美食的享受都不约而同啊。但若排队太久,我心里又免不了开始像《狂飙》里的徐江一样暴躁:都是些什么人,跟我吃一样的猪脚,害得我排队甚久!

在水街,米马河不是唯一解馋之地,不吃炸的还可以去买猪手林的卤的,一样的好味,老板一样的热情,就连附赠的卤汁似乎也跟他的滚烫热情一样要比别家多出许多。这卤汁夹杂着碎肉,汁水又浓郁醇厚,正是天然拌面或者拌粉的好佐料。

常在水街走,啥都想瞅一瞅。

走过那几家粽子老店总会不禁停下脚步,因为每家店主总会把新鲜出炉的用绿油油粽叶包裹的粽子整整齐齐地码在店铺门

七夕会

称“臀肌失忆”)意味着脊椎肌肉和腘绳肌等负荷增大,进而导致腰酸背痛。我是在经历过数次闪腰、行动不便后,在从事康复医疗的医师指点下才开始臀桥运动的。此后我再没有闪过腰,更无行动不便之状。

做臀桥运动很简单:仰卧在床上,双腿屈曲略宽于肩,脚跟踩床板发力将臀部抬起至大腿与身体呈一条直线,臀部抬起时上背部支撑床面,臀部悬空。我是将臀部高高抬起呈拱桥状,并持续这个动作数分钟才停息。

每天早上仅花十分钟运动,其效果却出奇地好,已届古稀的我,外出办事总爱疾走,且徒步如飞;多年来有闪腰进而导致行动受限的状况。每天下午打乒乓两小时,从没有气喘吁吁和步伐凌乱的状况。这两项运动简便易行,且无需任何设备,何乐而不为!

退休了,过着恬淡、悠闲的生活,每天八小时前,是老妻和女儿、外孙女她们忙碌时段,我有意“礼让三先”。其实八点一到,我枕边的手机闹铃就会准时响起,我打开收音机,边听新闻边在床上运动着。

我所做的运动项目有三:一是伸、举臂、扩胸,并做呼吸操,这有益于心肺功能;二是勾绷脚;三是搭臀桥。重点说说后面两项。

都说人老腿先老,人一上年纪,腿脚就不如年轻时轻盈灵便,除了因体能退化性衰退外,也与老年人缺乏运动,易患肌少症相关。肌少症的发病机制目前还不明确,但通过运动,尤其是强化肌肉的抵抗运动,能有效防止和延缓。勾绷脚就是对腿部肌肉进行抵抗训练。这也是时尚青年流行的运动项目之一。臀部和腰背肌无力或缺乏锻炼容易导致腰背疼痛,久坐的生活方式使臀部和腰背部肌肉更少得到锻炼。臀肌力量减弱(也

持10秒钟;然后脚尖向下再做背伸运动,保持10秒钟;放松后循环进行。通常每天进行5分钟,能起到增强腿部肌肉的功效。

人睡眠七八小时后,血流尤其是下肢血流运行缓慢,极易产生静脉曲张,而勾绷脚运动在强化肌肉抵抗运动时,除了防止下肢肌少

勾绷脚和臀桥

余建民

症,也能防止静脉曲张,此外还能增强血液循环,可谓一举数得。

再说说臀桥。臀桥就是依靠臀部的力量将身体撑起呈桥状,能直接刺激臀大肌、腰背肌的抵抗运动。这也是时尚青年流行的运动项目之一。臀部和腰背肌无力或缺乏锻炼容易导致腰背疼痛,久坐的生活方式使臀部和腰背部肌肉更少得到锻炼。臀肌力量减弱(也

牛背上上观云海

侯伟荣 摄



健康