

## 粽子花煎

南宋林洪的《山家清供》，是一本有趣的书，既可作为一本难得的菜谱学，也可作为一本不错的小品读。能将做菜写得有趣味有文采，大概只有古代袁枚，当代梁实秋汪曾祺可以与之媲美。

《山家清供》里写鲜花入饌的菜品不少，其中一道粽子花煎，格外瞩目。因为这是我国历史上第一次出现粽子花入饌的文字，可以说是粽子花吃食之始祖。

林洪称粽子花为“檐卜”花，这是来自西域的称谓，在《酉阳杂俎》里，有其记载。林洪道“檐卜煎”的做法，并不复杂：“采大瓣者，以汤焯过，少干，用甘草水稀稀面拖，油煎之。”五道步骤，说得很清晰：一要大瓣的粽子花（粽子花花瓣本来就大，还要再大者）；二焯水；三稍稍晾干；四用甘草水合成面糊裹之；五油煎。

我不大清楚，为什么和面糊非要用甘草水？请教我的中学同学王仁兴，他是我国的食物史专家，研究了一辈子中国食品史。他告诉我：甘草含有黄色素和糖分，挂糊后油炸，色泽鲜黄，而且味道发甜。

我还有一个问题，按照这道菜的做法，换别的花不可以吗？王兄告我，粽子花味苦清寒，有一定药用价值，可治咳嗽伤风。

一道檐卜煎，看似简单，讲究不少。难怪在介绍完这道菜的做法之后，林洪加了一笔抒情写道：“杜诗云：于身色有用，与道气相合。今既制之，清和之风备矣。”并又加一笔感叹这道檐卜煎：“清芬极可爱。”

如此“清芬极可爱”，也很想尝试一下，做一道粽子花煎。不过，正值盛夏，粽子花已经过季。正逢木槿花开，我查了一下书，和粽子花一样，木槿花也有清热止咳的功能，便取大瓣木槿花，仿照林洪的



花鸟 (中国画) 陈之秋

## 鲜花饌两笺

肖复兴

粽子花煎的做法，做一道木槿花煎，却很不成功。尽管也加了甘草水，但油炸出来的木槿花，并不金黄，颜色暗淡杂乱。细想一下，大概粽子花白色，而木槿花则粉中发紫，过于鲜艳，甘草的黄色素无法遮盖。看来鲜花入饌，其中烹饪的顺序和材料的搭配，也是有学问的，花和人一样，一花一世界，不尽相同，不可乱点鸳鸯谱。

王兄告我：你可以做一道木槿花炒鸡蛋试试。

## 藤萝花饼

春天，藤萝花盛开，是做藤萝花饼的时候。旧日京城的大小点心铺里，都曾经卖过藤萝花饼，甚至庙前进香的山间道旁，也有小贩在卖，并不鲜见。想那时的热闹劲头儿，和如今云南的玫瑰鲜花饼相似。

如今，藤萝饼再也未曾见到。当然，这和藤萝饼难做有关。当年，藤萝花开的季节，京城名店如正明斋或祥聚公，是非要到京城各大寺庙去采集藤萝花做馅的，不仅为了干净没有污染，更要借助佛心禅境的象外之意，为其增添文化含义。现在，谁还愿意费这样的劲，又有那样的心思？

藤萝饼难做，首先在于馅。前辈学人邓云乡先生，是地道的热爱藤萝饼之人，曾经介绍过这种馅的做法：“藤萝饼的馅子，是以鲜藤萝花为主，和以熬稀的好白糖、蜂蜜，再加以果料松子仁、青丝、红丝等制成。因以藤萝花为主，吃到嘴里，全

是藤萝花香味，与一般的玫瑰、山楂、桂花等是迥然不同的。”

而且，藤萝花无法像玫瑰一样可以制成蜜饯，长期保存备用，只能鲜花制作，过季难再。这也是如今玫瑰饼常年可卖，藤萝饼难见踪影的另一种缘故。

藤萝饼难做，还在于皮子不能如玫瑰饼一样是酥皮，必须是翻毛。酥皮可不是翻毛，过去有词专门说翻毛：“京都好，佳点贵翻毛”，所以为贵，是得要上好的面粉过筛筛细，用酥油和面，反复揉搓，用的是工夫和心思，还有独到的手艺。另一位前辈学人金云霖先生在《恒订琐忆》一书中，对藤萝饼这种翻毛皮子，有过专门的描述：“层层起酥，皮色洁白如雪，薄如蝉翼，稍一翻动，则层层白皮，联翩而起，有如片片鹅毛，故称翻毛。”如此绝顶的翻毛，其中每一层皮要“薄如蝉翼”，则是关键，和如今玫瑰饼的酥皮不可同日而语，也是玫瑰饼难以望其项背的。可惜，这种工艺，已经没有了。

当年，离开北京到上海居住的邓云乡先生，对京城诸多糕点，唯独格外怀念藤萝饼。他曾经写过这样一首诗：“偶忆乡情忆饼家，藤萝时节味堪夸，自怜食指防人笑，羞解青囊拾落花。”老先生是那么思念这一口，很想拾取落在地上的藤萝花回家自己做藤萝饼呢。想和老先生一样怀念藤萝饼的，会有很多人吧？起码，我是其中一个。



## 人老了，稍微胖点好

杨秉辉

如今已进入老龄化社会，老年人与年轻人相同，肥胖与消瘦皆不健康，又何来“千金难买老来瘦”之说？尤其值得关注之事是老人由于营养物质消化吸收能力减弱，又缺少些体力之活动，常有肌肉萎缩，更是老人消瘦常见的病因。肌肉减少即“肌少症”，肌力减弱，是老人体力衰弱之主要原因，老人因之易于跌倒，甚至丧失自理生活之能力亦常因此之故。非止如此，近年还发现肌少症者抵抗感染性疾病之能力，即免疫力多差，还易发生糖代谢的紊乱以致引发糖尿病，过于消瘦者易患认知能力减退之症。

故对老人而言非但不宜“老来瘦”，而且应该以稍胖一些为好，通常学术界多认为65岁及以上之老人体重指数以20.0~26.9为宜。而近日中国营养学会更颁布了一个《中国高龄老人体重适宜范围与体重管理指南》的文件，推荐高龄老人、通常指80岁及以上之老人，体重指数的适宜范围为22.0~26.9。换言之，若老人之体重指数为18.5~21.9者皆应视为消瘦，而非正常。如今的看法：老年人总以稍胖为宜。

环肥燕瘦各有所好，本不必议论。当今世风以瘦为美，也无可非议。不过，若说是“千金难买老来瘦”，似乎便值得讨论了，因为既特指为“老来”，这胖瘦便不是一般“美”的概念，而是涉及老年人健康的话题了。现代医学认为肥胖者易有血脂、血压、血糖等之增高，不利于健康，故有“健康体重”之提倡。不过，体重与身高相关，两者应综合考虑方较妥贴。世界卫生组织发布的衡量体重标准有体重(质)指数一法：以体重公斤数除以身高米数的平方，即：

体重公斤数/身高米数x身高米数)

设某君体重为60公斤，身高1.68米则

体重指数=60/(1.68x1.68)=21.28

体重指数以18.5~24.9为正常，小于18.5为消瘦，大于24.9为超重，等于或大于30为肥胖，考虑到东亚地区，如我国人士身材一般偏低些，乃建议以18.5~23.9为正常，小于18.5为消瘦，大于23.9为超重，等于或大于28为肥胖。上述某君之体重指数21.28，当属正常范围。

这一标准虽已考虑到了身高的影响，但是并不适于孕妇与儿童，亦不适用于肌肉发达之人，当然亦不适用于有腹水、水肿之病人等。不过此法简单易行，通常用于大致评估人之胖瘦、营养状况等。

肥胖之不利于健康已无需赘述，然而消瘦亦

有学过表演，要当演员也得上了艺术院校之后才行。”丁里主任三番五次做我思想工作，还说天马厂五花社(导演室的名称)已经一部接一部把我的戏都安排好了。我经不住他的轮番劝说，再加上也喜欢表演，就同意了。从此，开启了我一生的电影演员生涯。

我有幸跟过不少著名导演拍戏，特别是参加过谢晋导演的两部戏《女篮5号》和《红色娘子军》；谢晋导演是科班出身，出了名的严格。参加他的戏，头三个月都是体验生活，和真正的运动员一样训练，与当时的娘子军一样在酷暑下摸爬滚打军训，还要做小品，排戏。

上影演员剧团的演员，最多的时候有二百多人。因为同在一个戏，我比较近距离地接触过不少前辈演员。我拍的第二部电影《雾海夜航》的导演石挥，曾是大名鼎鼎的“话剧皇帝”，在不少电

影中创作了出色的人物形象，他很风趣，启发演员从不用专业名词，而是用最天然、最生活、最易懂的简短大实话来激发演员的全身热情。在拍《雾海夜航》的时候，卫禹平老师听出我声音的缺陷，主动带我到有钢琴的房间教我发声。

让我自己也没有想到的是，我这个从来没有当过干部的人竟然在上世纪80年代当上了上影演员剧团的团长。剧团有许多卓有成就的前辈、艺术院校毕业的大学生、异军突起的青年演员和有待锻炼的新人。要当好这个当家人，很不容易。当时的剧团缺少资金，我因陋就简，在小阁楼上搭了个简易录音棚，让演员能参与配音的工作实践；在楼下搭了简易的练功房，使大家有地方进行形体训练；在锅炉房里建个简易淋浴器，使练好功满身大汗的

人能冲个澡。我还将十年来自家小院培养的月季花都搬到剧团院子里，自己动手砌了个花坛，美化环境，培养艺术工作者爱美的气质；并鼓励大家，除了演戏，还可以当制片、剧务……要多参加实践。剧团除两间办公室外，都成了各个电视剧组探讨的房间。我想，我们这几个当剧团领导的，为大家干好后勤就可以了。

时间过得很快，我的黄金时期早已过去，现在剧团青年演员比我们那个时候的条件好太多了，观摩、学习的机会多多了，剧团领导的能力、学识、办法也强多了，希望大家多学习、踏实干事，为上影演员剧团新的七十年创造更大荣光！

我愿永远做上影演员剧团巨轮上的一颗小小的螺丝钉。

蜻蜓点水般地去了常州很多次，似水如波的思绪留在了天宁寺、瞿秋白纪念馆、吕思勉故居和恽代英纪念馆。这次的一日逗留，我住进了青果巷的松健堂。办入住手续时，主人说：“安排给你们住的是1958年建的老房子了。”老房子与我同龄，莫不是提醒自己，也是65岁的老人了吗？

老房子的铭牌这样介绍：1958年，刘国钧为了解决职工住宿问题，拆除原“楠木厅”，建造女工宿舍楼，为面阔7间，二层红砖仿苏联式筒子楼。

刘国钧，现代爱国实业家兼文物收藏家，他的故居是在青果巷原“唐氏八宅”中八桂堂的旧址上建起的四进宅院。此公生于1887，卒于1978，那红砖楼，似可证明他的老有所为。“唐氏八宅”最大的主人，该是明嘉靖年间的才子唐顺之(字荆川)状元，连倭寇都闻风丧胆的文武全才。“八宅”即八桂、页书、筠星、松健、礼和、四并、复始、贞和八堂。而今即便修复了一部分，也不可能恢复如初了。

“一条青果巷，明清两状元；进士及第百，半街皆豪苑。”不夸张地说，半日之内想面面俱到地都看一遍，不大可能。今走青果巷，我重点想看的是赵元

任先生的故居湛怡堂，据说现存的主体建筑是一幢江南味十足的回字形转楼。转来转去，竟未找见。巷子中的吕宅，一壁粉墙，两门紧锁，门边挂了“赵元任艺术中心”的牌

今年上海书展举行时，我很想看到两本书，结果，一本看到了，一本没有看到。

看到的那本是《小王子》。因为今年是《小王子》出版八十周年，所以世界各地都在举办纪念活动，当然，又推出了不少新的版本，使全球已有的四百多种语言、五千多个版本的阵仗更为浩荡，而其中最吸引我的则是由中国中福会出版社出版的周克希先生的“译者插图版”。说起来，《小王子》1943年首次出版时，书里的插图都是作者圣埃克絮佩里自己画的，那些插图与文字一样的动人。事实上，这部童话就是从一幅画开始的，“我六岁那年，在一本描写原始森林的名叫《真实的故事》的书上，看见过一幅精彩的插图，画的是一条蟒蛇在吞吃一头猛兽。我现在把它照样画在旁边。”作者的这幅幽默又寓意深刻的插图早已深入人心，那么，译者周克希的插图又会是怎样不同凡响的呈现呢？

周克希是法文翻译大家，他翻译的《小王子》有口皆碑，他也擅长书法，但我先前没有听他说过还会画画。周克希是过了八十岁之后才开始学画的，用他自己的话说，“八十以后，就是所谓的余生，怎样才能让这段时间过得充实一些呢，对我来说，那就是学点新东西，也就是‘自书自画’。”周克希在翻译《小王子》的过程中，对作者的插图有一种特别的亲近感，随着时间的推移，他也有了一些新的感受。在他看来，书中有些让人感动的段落，作者当时并没有画上图画，真是一种遗憾。因此，他就自己给配上了。看着周克希画的插图和用中国书法撰写的段落，我觉得他赋予了《小王子》全新的生命。

而我并没有看到的那本则是《吸呼》。《吸呼》是一套三本的绘本，是由年轻的九零后胡一凡创作的，这是他在中央美术学院的研究生产业作品，一露面便让业界惊艳，得到诸多国内外奖项，被认为可能是今年图画书出版中最值得期待的一部绘本。《吸呼》很快就被海豚出版社看中了，是的，只有当这部绘本成为一本书，在书页翻动之间，在阅读与呼吸融为一体之时，才能更加领会其中的蕴含，并得到心灵的治愈和放飞。可是，这部很中国，又很世界的《吸呼》刚刚印好，却被困在涿州的库房里。此时此刻，这部让读者为之共情的绘本，让我们更加深切地领悟到呼吸是多么珍贵。

走出“亚健康”

我和上影演员剧团

责编：吴南瑶 孙佳音

十目谈

我愿永远做上影演员剧团巨轮上的一颗小小的螺丝钉。

扫一扫，关注“夜光杯”

进院落的后进。张姓先生教读《诗经》后半部，父亲教《尚书》《左传》，没“开笔”即临帖，喜欢放风筝。1906年进常州局前街溪山小学高小读书后，最爱戴的是国文与历史教师吕思勉1907年考入江南高等学堂后，假期仍回常州。

另据《赵元任年谱》记，1973年自大洋彼岸回国探亲访友，专有一日赴常州看青果巷古宅，依然记得小时候住过的地方、念书的房间、用过的水井。1981年又回青果巷，在旧宅里由女儿新娜伴奏，唱了《教我如何不想她》。此行内容还包括参观天宁寺和观看越剧《血手印》。

依《年谱》所说的48号赵宅，今称16弄，当是历史衍变的记录，有些细节已难被今人注意或厘清了。老先生当年的吟唱，有没有留下录音呢？那歌声，若在此地重播，意义非同一般啊。

今年上海书展举行时，我很想看到两本书，结果，一本看到了，一本没有看到。

看到的那本是《小王子》。因为今年是《小王子》出版八十周年，所以世界各地都在举办纪念活动，当然，又推出了不少新的版本，使全球已有的四百多种语言、五千多个版本的阵仗更为浩荡，而其中最吸引我的则是由中国中福会出版社出版的周克希先生的“译者插图版”。说起来，《小王子》1943年首次出版时，书里的插图都是作者圣埃克絮佩里自己画的，那些插图与文字一样的动人。事实上，这部童话就是从一幅画开始的，“我六岁那年，在一本描写原始森林的名叫《真实的故事》的书上，看见过一幅精彩的插图，画的是一条蟒蛇在吞吃一头猛兽。我现在把它照样画在旁边。”作者的这幅幽默又寓意深刻的插图早已深入人心，那么，译者周克希的插图又会是怎样不同凡响的呈现呢？

周克希是法文翻译大家，他翻译的《小王子》有口皆碑，他也擅长书法，但我先前没有听他说过还会画画。周克希是过了八十岁之后才开始学画的，用他自己的话说，“八十以后，就是所谓的余生，怎样才能让这段时间过得充实一些呢，对我来说，那就是学点新东西，也就是‘自书自画’。”周克希在翻译《小王子》的过程中，对作者的插图有一种特别的亲近感，随着时间的推移，他也有了一些新的感受。在他看来，书中有些让人感动的段落，作者当时并没有画上图画，真是一种遗憾。因此，他就自己给配上了。看着周克希画的插图和用中国书法撰写的段落，我觉得他赋予了《小王子》全新的生命。

而我并没有看到的那本则是《吸呼》。《吸呼》是一套三本的绘本，是由年轻的九零后胡一凡创作的，这是他在中央美术学院的研究生产业作品，一露面便让业界惊艳，得到诸多国内外奖项，被认为可能是今年图画书出版中最值得期待的一部绘本。《吸呼》很快就被海豚出版社看中了，是的，只有当这部绘本成为一本书，在书页翻动之间，在阅读与呼吸融为一体之时，才能更加领会其中的蕴含，并得到心灵的治愈和放飞。可是，这部很中国，又很世界的《吸呼》刚刚印好，却被困在涿州的库房里。此时此刻，这部让读者为之共情的绘本，让我们更加深切地领悟到呼吸是多么珍贵。

走出“亚健康”

我和上影演员剧团

责编：吴南瑶 孙佳音

十目谈

我愿永远做上影演员剧团巨轮上的一颗小小的螺丝钉。

扫一扫，关注“夜光杯”

扫一扫，关注“夜光杯”

扫一扫，关注“夜光杯”

《小王子》和《吸呼》

简平

