

八月底,天气仍然极不稳定,像不知已入秋,上午还在下雨,到中午太阳突然出来,瞬间金灿灿。我赶紧洗豆角,烧水,准备做个

在南方入秋

周慧

最轻的卜豆角——晒得轻,腌得轻。水滚后关火,浇淋豆角,略泡三四分钟,这个过程很重要,叫断生,烫熟表皮,保持内芯新鲜,这样才能晒出甜味。豆角捞起放在太阳底下晒,间中翻一翻,往往半日,青绿迅速成青黄,晒到接近灰黄色就成了,此时切段炒就已好吃,要想更好吃,切段揉盐压紧实,密封放冰箱两天,用五花肉炒,晒后豆角的甜香混着微发酵的酸香,好吃到起飞。掌握一些味觉与情感双重依附的菜,很重要,它是远离故土人的阻尼器,振荡能起到稳定的作用。剁辣椒,卜辣椒,卜豆角、扁豆丝、萝卜干,只要有阳光,我几乎能完整复刻原来的味道。不需要学,我从小是我妈唯一的帮手。不过我一直不敢尝试做豆豉,怕养出杂菌一命呜呼,所以腊肉蒸豆豉这道菜,十几年前就吃不到了。我妈做菜时我很少看,她也没有把我喊过去刻意教,好像只要这种一直不交代,就不会有句号出现,所以现在,我炒的菜永远都不是家里那个味。我做的

菜有时也好吃,但它不是从那块地里长出来的,它没有泥土,滋味很薄。虽然只能满足于此,但大多数时候,我是真的很满足。除了做卜豆角,我还做泡菜,也是极简单。烧一锅水,放到彻底凉,加泡菜盐,再将要泡的蔬菜,如蒜头、萝卜,洗净摊干水后放进去一起泡,三天后可吃,前两次的风味不足,泡坛水十天后就非常好了,泡什么都酸香可口。切丁用菜籽油炒,特别下饭。这些,都是我一个人生活很久后,慢慢从记忆里抽出儿时的家常片段,再一点点模仿复刻而成。最开始只做最简单的菜,辣椒炒肉,糍粑鱼等,再后来是试着做复杂的菜,红烧猪手、红烧肉等,新鲜菜吃得多,又开始想念坛子菜腌菜,这两年开始学着做需要发酵的坛子菜。南方的秋冬好种菜,葱、蒜、香菜、生菜,随便种都能丰收,后来种一些菜,番薯叶、韭菜、香菜等,慢慢地,我学会用最少的钱给自己最舒服的生活,我想,也许这是未来在训练我,我也需要对未来更孤独更艰难的生活作出反应。又是一年入秋时,还记得去年八月底,也是白天下雨,夜间在村里的小溪边散步时,太阳能路灯黯淡到如远星,高空有云半遮月,

微信朋友圈经常看到收物人“招领”无落款送物人的“求助”信息,送物有图有邮包,大多是一箱远方来的土特产,一盒紧跟时令的糕点,抑或是一束表示祝贺的鲜花之类。看多了这类“招领”信息,便有了一些思考。除去邮包标签未显示的操作失误,失物招领式的晒礼物很有可能是送物人特意制造的“惊喜”,以凸显平常礼物以非一般的面目出现。然而《礼记》有云:“往而不来,非礼也;来而不往,非礼也。”中国自古以来崇尚礼节,对于收受礼物的双方,就算是人际交往中再普通不过的礼尚往来,也应遵守起码的礼仪。送出礼物后,完全可以发个信息告知,免得一片好心,对方却觉得来路不明。失物招领式的晒礼物既不能刷出存在感,也没法真正展示朋友情谊,反而让人觉得太过刻意。

别让礼物「招领」

丁汀



七夕会
加乌拉山口,位于西藏自治区日喀则市定日县境内,是前往珠穆朗玛峰大本营必经的一个垭口,也是世界上唯一可以欣赏到5座8000米以上高峰的观景台。加乌拉山口海拔5210米,是世界屋脊上最大、最高的观景台,世界屋脊的巡礼之地。抵达加乌拉山口,需要经过呈螺旋式整齐排列的108道“发卡

远眺世界屋脊

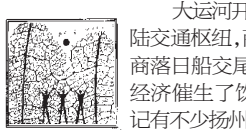
曹声浩

弯”,汽车得在180度的弯道上回来爬升约800米。加乌拉山口正对喜马拉雅山脉中段,从左到右可以依次眺望马卡鲁峰、洛子峰、珠穆朗玛峰、卓奥友峰、希夏邦马峰,其中希夏邦马峰也是一座完全在中国境内的8000米级山峰。绵延不断的雪山、惠风和畅的晴空、触手可及的云海,这一切都在召唤你打卡世界屋脊。

吃在扬州

华强

扬州是“世界美食之都”,早茶在扬州是传统社交习俗,是扬州慢生活浓墨重彩的一笔,许多生意经可以通过早茶搞定。扬州早茶以老字号富春茶社、冶春茶社、卢氏古宅等最负盛名。早茶早茶,首先点茶。扬州人喜欢“魁龙珠”,此茶取龙井的味、珠兰的香、魁针的色,融苏、浙、皖名茶于一壶,也称“三省茶”。茶以外,干丝必不可少。扬州干丝分烫干丝和煮干丝,煮干丝比较油腻,许多人喜欢烫干丝,看起来清淡,闻起来清香,吃起来清爽。肴肉是国宴常用的冷菜,看上去光滑晶莹、卤冻透明,吃起来瘦肉红嫩酥香、肥肉糯而不腻。扬州包子有三丁包、五丁包、蟹黄汤包、干层油糕、菜包、豆沙包、豆腐皮包、干层油糕、翡翠烧卖等。三丁包以鸡丁、肉丁、笋丁制成,咸中带甜,油而不腻,是包子中的极品。蟹黄汤包透过光能看到汤水在包包里面摇晃,吃的时候,务必“先开窗、后喝汤”,即把吸管插进包子中吸取汤汁,再就姜丝吃蟹肉包子皮。豆腐皮包子是《红楼梦》里的一道美食,第八回记宝玉为晴雯准备了她爱吃的豆腐皮的包子。红学家冯其庸说:“红楼菜实在是扬州菜的体系。”扬州晚宴比早茶要丰盛许多,淮扬菜与鲁菜、川菜、粤菜被人称为“四大菜系”。红楼宴、全藕宴、三头宴是扬州菜肴的三颗明珠,以三头宴为最。所谓“三头宴”是三道传统名菜:拆烩鲢鱼头、清炖狮子头、扒烧整猪头。郑望诗曰:“扬州好,佳宴有三头,蟹脂膏丰斩肉美,饅中清炖鲢鱼头,天味人间有。”令人遗憾的是“三头宴”制作工艺复杂,要提前一周预订。



大运河开凿以后,扬州成为盐漕两运水陆交通枢纽,商贾麇集,文士如云,可谓“万商落日船交尾,一市春风酒并坊”。繁荣的经济催生了饮食文化,袁枚《随园食单》就记有不少扬州菜。吃在扬州,名不虚传。

种事,连老天都很惊讶呢。八月我几乎都待在家里,看着盛夏和初秋如何拉锯博弈,白天夏天盛气凌人,夜晚光线退去后秋才悄悄洒下一点凉意,缓缓地,如太阳南移,一天移一点。当我觉得可以做泡菜的时候,拿出去年收起的泡菜坛子做泡菜,大约会吃三个月,到第一次彻底降温时,我会把泡菜水倒掉,洗净晒干,倒扣着放在储藏室。冬天也可以做泡菜,我只是不习惯冬天吃,在老家冬天不吃泡菜,十月份就会把坛子倒扣放好。我现在生活在更南的南方,这里的秋要迟一个多月,我调整节律与时差,迟一个月开始做泡菜。

今年的整个八月我都没怎么去那条小溪边散步,因为去年底村前学校扩建,选址就是溪边的矮山。今年春天矮山铲掉了一半,各种工程车来回轰鸣,有时夜间都在施工。蛙鸣可能还有,但萤火虫肯定不会再在那里遨游。我也不去了,在家里就能看到原来青翠的山体变成巨大的红泥岩石工地,不知施工完成后还有没有小溪。今年,我的生活版图比去年小了一点,我并不惆怅,谁也不知道未来是什么样。如同当年我这个年复一年上班,一天假期未清过的勤勉打工仔,会突然辞职后再没上一天班的这

闲下来的时候,一个人喝茶。用最普通的白瓷盖碗,烧水,烫杯,投茶,冲泡,再关公巡城、韩信点兵一番,分成几杯,再一小杯一小杯慢慢地喝。这该死的仪式感,是在福建时养成的习惯。据说,等待是一生最初的苍老。在这样一个浮躁的年月里,还是有一些美好的东西,提醒我们不要忘记,人间值得。是的,我怀念的,是和朋友们一起喝茶的时光。中国人喝茶,是天生的。梁实秋说:“凡是有中国人的地方就有茶。人无贵贱,谁都有分,上焉者细啜名种,下焉者牛饮茶汤,甚至路边坝畔还有人奉茶。”福建人的生活里,茶很重要,闽方言里,总是“茶米茶米”地喊着,可见茶叶的地位。少时猖狂,总觉得茶不如酒,寒夜客来茶当酒是无奈,会须一饮三百杯才是豪气。年岁渐长,方觉能坐下来一起喝茶,彼此不说话,静静享受一段时间的,就是人间清醒。我本是一个很宅的人,很多时间,一个人在书桌前独自泡茶,看窗外阳光正好,楼下的树叶从稀疏到绿意盎然,从谷雨到大暑,时光如瞬,一晃而过。那一刻,我好想和古人一起喝茶。苏东坡一定是很有意思的一位。我一直觉得,在苏轼的人生旅途中,缺席福建,对彼此都是一件相当遗憾的事情。东坡先生爱茶,干脆把茶的籍贯划给了福建。他将茶叶拟人为“叶嘉”,写了一篇有趣的《叶嘉传》,开篇就是:“叶嘉,闽人也。”当时,也不是没有其他的茶,然“天下叶氏虽夥,然风味德馨,为世所贵,皆不及闽”。那是闽茶巅峰的开始,上至皇帝,下至百姓,人人追捧,绝对的顶级流量。我没见过传说中的龙凤团茶,只是看文字介绍,想象不出很美味的样子。苏轼是豁达的,也是懂茶的,他喝茶也种茶,他

暑假的尾巴,我这个老父亲忙得不亦乐乎却又乐在其中。开学返校前两天,女儿姗姗来迟地在乱纸堆里找出一张揉皱破旧的暑假作业单,扔到了我手里。扫了一眼,心里咯噔一下——其中有个内容是把一年里写的作文选出24篇,用电脑打成电子版后,再设计封面,写下序言,目录排版,打印成册……虽然这份暑假作业很有意义也很用心,但只留给我们不到48小时……念在女儿还有海量暑假作业尚未收工,我责无旁贷地接过了打印出书的艰巨任务,摸索起Word排版文章和PS设计封面,艰苦过程略过不表,最后却也算是因祸得福。为何这么说?平日甚少关注女儿作文的我,这次一字不落读完了小家伙初中第一年的所有作品。虽然文字基本功稀烂,流畅度也不敢恭维,但我却在字里行间读到了真诚,以及一个女孩子的细腻心思,偶有几句灵气乍现的妙笔,深深打动了。后来给女儿“新作”写序言时,我在电脑前敲击如飞,心里话噼里啪啦往外涌,就差眼泪掉键盘上了——“字里行间,我读到了一个女生把目力所及范围内观察到的点点滴滴,以及心中灵感迸发的所思所想,用最努力也最用力的方式,一字一句倾注于笔下而付诸的心血。心思细腻,专注共情。爸爸为你自豪。”整理文稿时,我还找出了“上古作品”,女儿一年级第一学期的作文本。一篇名为“我的充电宝”的文章,现在读来依然心头一暖——“现在人人都有手机,为了方便,时刻不能停机,所以有了充电宝。我没有手机,但也有充电宝。你们知道我的充电宝是什么?哈哈,是我的奶奶。每当我做功课时了,就想抱我奶奶,充充电。充完电,我立马精神十足。每个周末,去奶奶家住,晚上和奶奶睡一起,抱着奶奶好像又一次充了电。那晚睡得特别香。我爱你,‘充电宝’——我亲爱的奶奶。”

你是我的充电宝

蒋天

“爸爸,你是我的充电宝!”



经过军训的洗礼,很多同学出现了脖子分界线、脸黑肚子白、熊猫臂,白回到月底需要多久?至少需要28天!

我们的皮肤里有一种细胞叫黑色素细胞,当它受到日光照射后生成大量的黑色素,被细胞搬运到皮肤表面,外观上看就是皮肤变黑了。晒黑后,怎么变白?防晒、防晒还是防晒!别以为已经晒黑了就可以不用防晒,继续晒更加黑。防晒需要根据ABC原则——尽量避免在紫外线强烈时外出;利用帽子、太阳伞、防晒衣等阻隔紫外线;外出时涂抹防晒霜,量要充足、隔两小时需补涂。

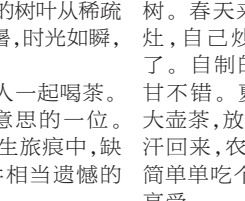
饮食方面,建议多吃富含维生素C和维生素E的食物。维生素C和维生素E是天然的抗氧化剂,可以抑制黑色素的形成,抵御自由基对皮肤的损伤,促进皮肤变白。番茄、猕猴桃、柑橘类水果、苹果、绿叶蔬菜等可以多吃。其实,防晒晒黑的同时往往也伴随着皮肤干燥,这时一定要做好保湿工作。千万不要相信DIY面膜,黄瓜敷脸、番茄敷脸、西瓜皮敷脸……通通不能美白。晒黑后选择一些美白产品可以加快黑素

说,从来佳茗似佳人,就这一点,应该可以聊上很久。明朝之后,喝茶的状态,就变成我喜欢的样子。明末的张岱写过一个小故事,他听闻桃叶渡的闵汶水烹得一手好茶,慕名前往。来来回回几次对话,很有意思。原文叙述中,张岱可以喝得出茶的品种、水的好坏,相当厉害。所以,闵汶水大笑曰:“予年七十,精赏鉴者,无客比。”遂定交。

等茶

陈文波

张岱曾说过,人无癖不可以与交。这样的人,可以为师,可以为友,一定非常有意思。众所周知,茶一字可以拆为人在草木间。有人一起喝茶,就多了好多烟火气息。1983年,哲学大师冯友兰与好友金岳霖同做八十八岁大寿时,写一副对联,其中有两句“何止于米,相期以对”。这两句话中,米和茶指的就是“米”寿和“茶”寿。有人解读:按照字的形态,米寿为八十八岁,茶寿即108岁。既有祝寿之意,又含了形而上的精神境界的升华。如此看来,米是肉身,茶是灵魂,由米到茶,也是得道。



想起老家后山上的几棵茶树。春天来了,去采上一篓。起火烧灶,自己炒一炒,香味出来了。自制的粗茶,味道有点涩,但回甘不错。夏天的早上,奶奶总会煮一大壶茶,放凉了喝,沁人心脾。满头大汗回来,农忙时,家里无暇做午饭,简简单单吃个茶淘饭,清甜解暑,是莫大的享受。以前,每次出差,母亲总让我带点家乡茶叶,用当地水冲泡,可以解水土不服。我不知原何理在,但确实有用。现在,我已习惯了随身带几包茶叶,大红袍,或者漳平水仙,福鼎白茶也行,都是福建茶。遇上合适的场合、合适的茶具,忍不住烧水,烫杯,投茶,冲泡,关公巡城、韩信点兵一番,分成几杯,问,谁来喝茶?一杯清茶,几位旧友,那是喝茶的初心,我已等待好久。

代谢,最常用的是维生素C及维生素C衍生物。原线、脸黑肚子白、熊猫臂,分解,皮肤敏感的话可以选择维生素C衍生物,更

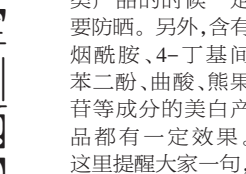
军训晒的黑,几招还你白

李彩霞

加温和,在使用维生素C类产品的时候一定要防晒。另外,含有烟酰胺、4-丁基间苯二酚、曲酸、熊果苷等成分的美白产品都有一定效果。这里提醒大家一句,选择美白产品一定要认准有“美白特证”的。

医学美容大行其道,刷酸和光子嫩肤如今是最常用的美白手段。刷酸,是将化学制剂(如果酸、水杨酸)涂在皮肤表面,加速角质代谢,带走沉积在表皮中的黑素,令皮肤变白。光子嫩肤是利用光能吸收皮肤的黑色素,把黑色素爆破、分解成更微小的颗粒再代谢出去。需要注意的是,刷酸和光子嫩肤都需要在暴晒后一个月以后才能进行,否则活跃的黑素细胞受到刺激,容易产生更多黑素令皮肤变得更黑。晒黑后白回来是一个过程,不能急于求成,日常生活中保持健康的饮食和生活习惯,保持充足的睡眠,有助于维持皮肤健康。(作者为同济大学附属上海市皮肤病医院皮肤科主治医师)

杏林夜谈



杏林夜谈