

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,

## 别让礼物「招领」

丁汀



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

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子里面摇晃,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。

蛙鸣如鼓,一两只萤火虫飞来飞去,四下无人。我知道进入九月,村前的学校开学,夜晚这里会有一些家长散步,我喜欢去之所及不要有一个人,那晚,我在溪边小径几近贪婪地走来走去,到蛙鸣已静都舍不得回屋。

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,一天假都未请过的勤勉打工仔,会突然辞职后再没上一天班的这

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。

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,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。每当我做功课累了,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。”

搂着女儿,我带着期许的目光问:你把奶奶比作充电宝,那爸爸呢?女儿不假思索回答道:“爸爸,你是我的充电宝!”

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,甚至路边垵畔还有人奉茶。”

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

## 「你是我的充电宝」

蒋天

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,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。每当我做功课累了,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。”

搂着女儿,我带着期许的目光问:你把奶奶比作充电宝,那爸爸呢?女儿不假思索回答道:“爸爸,你是我的充电宝!”

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。

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,茶就好了。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。

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,晒黑了,白回来到底需要多久?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

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

代谢,最常用的是维生素C及维生素C衍生物。原型维C刺激性大,见光易分解,皮肤敏感的话可以选择维生素C衍生物,更加温和,在使用维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)

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。

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,茶就好了。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。

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,晒黑了,白回来到底需要多久?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

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

代谢,最常用的是维生素C及维生素C衍生物。原型维C刺激性大,见光易分解,皮肤敏感的话可以选择维生素C衍生物,更加温和,在使用维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)



等茶

陈文波

等茶

等茶

等茶

等茶

等茶

等茶

等茶

等茶

等茶

## 军训晒的黑,几招还你白

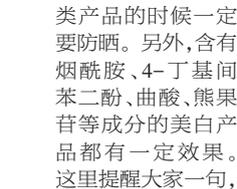
李彩霞

军训晒的黑,几招还你白

军训晒的黑,几招还你白

军训晒的黑,几招还你白

军训晒的黑,几招还你白



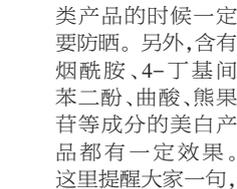
军训晒的黑,几招还你白

军训晒的黑,几招还你白

军训晒的黑,几招还你白

军训晒的黑,几招还你白

军训晒的黑,几招还你白



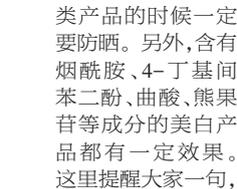
杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈



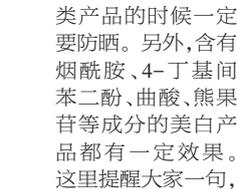
杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈



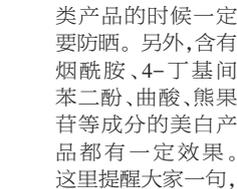
杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈



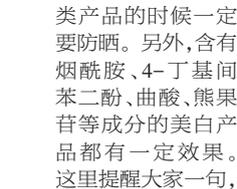
杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈



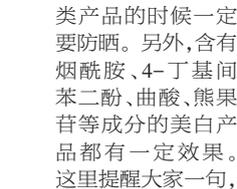
杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈



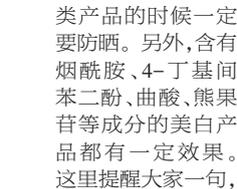
杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈



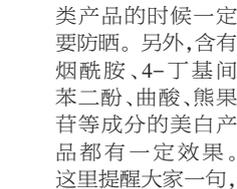
杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈



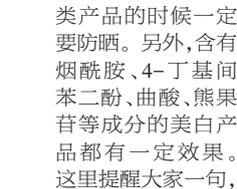
杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈



杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈

