窗外飘雪,屋里慢笃

沈嘉禄

在世俗层面,袁枚的《随园食单》比《随园诗话》影响还要大。在这本小册子的自序中,他先抬出先贤为自己撑腰:“圣人于一艺之微,其善取于人也如是。”接下来介绍自己的探索实践:“余雅慕此旨,每食于某氏而饱,必使家厨往彼灶觚,执弟子之礼。四十年来,颇集众美。有学就者,有十分中得六七者,有仅得二三者,亦有竟失传者。余都问其方略,集而存之。”

袁枚前往官宦富商府邸聚饮,确是带着文化使命的,酬唱之余,对珍馐佳肴及时令民俗格外在意,筵散后常遣家厨前往打听烹制要诀,一一记录在案,最后刻版成书,流诸文苑,传诸后世。所以《随园食单》要比《中馈录》《调鼎集》《山家清供》《云林堂饮食制度集》《食宪鸿秘》等同类著作详尽多多,为后世留下了足资研究的文本和操作性较强的秘辛。

乾隆盛世,国泰民安,经济发展,商贸活跃,餐饮市场相当繁荣,在扬州、金陵、苏州、杭州、湖州等地,人们对饮馔也越发讲究。身处这样的环境,他就在《随园食单》里对菜肴的选材、切割、调味、色泽、气息、器具等也给出了“行动指南”,尤其是对火候的关注为前人所无:“熟物之法,最重火候。有须武火者,煎炒是也;火弱则物疲矣。有须文火者,煨煮是也;火猛则物枯矣。”

试举几例:红煨肉,大抵割肉虽方,以烂到不见锋棱,上口而精肉俱化为妙。全以火候为主。炖猪肺,用酒水滚一日一夜。煨蹄髈,两钵合之,加酒、加秋油,隔水蒸之,以二支香为度,号“神仙肉”。烧鱼翅,要用好火腿、好鸡汤,加鲜笋、冰糖钱许煨烂。炖牛肉,用三分酒、二分水清煨,极烂;再加秋油收汤。烧鸡,先将鸡切块,用菜油二两,候滚熟,爆鸡要透;先用酒滚一二十滚,再下水约二三百滚。干蒸鸭子,用文炭火,不用水,临上时,其精肉皆烂如泥。以线香二支为度。炖带骨甲鱼,先武火,后文火,至八分熟加蒜,起锅用葱、姜、糖。煮粽子也如此,锅中放好火腿一大块,封锅闷煨一日一夜,柴薪不断。

尊重食材,善待食材,它就回报你最好的味道。在今天不少餐饮企业过度依赖中央厨房和预制菜的形势下,《随园食单》对火功的重视,值得我们深思。

前不久我在苏州吴江宾馆品尝冬季新菜,冷菜中有一道酥鲫鱼,我不敢造次。葱爆鲫鱼塞肉、萝卜丝氽鲫鱼汤,都是上海人喜爱的家常菜,遗憾在于骨刺太多。我有过五次骨鲠在喉的悲摧经历,其中三次为鲫鱼所害,最终靠医生捉住我的舌头使劲往外拉,另一只手拿起弯弯的钳子,一个倒挂金钩,方将细若麦芒的骨刺钳出来,让我顿获重生之快。这般苦恼、纠结、狼狈,唯有亲历者方能体会。但主人再三强调:酥鲫鱼连骨头都能吃的,不必担心。一吃果然,不仅小刺软如秋毫,就连龙骨也一嚼而酥。咸中带甜,甜中微酸,诚为下酒妙品。

求教厨师长后得知,酥鲫鱼是一道苏帮老菜,三十条起烧。选每条重150克的鲫鱼,治净后连头带尾保持原形,不必油煎。先在锅底码一层排骨和五花肉片,上盖一张竹笋,放一层葱,铺一层鱼,再放一层葱,铺一层鱼,一般两至三层,然后加生抽、老抽、盐、糖、米醋(不是镇江醋)、八角、茴香等,加足水,合盖后用棉纸糊住锅沿不使走气,小火煮五个小时,冷却后起出整鱼装盆。

前几天我读邓云乡的《云乡话食》,得知旧时北京人也吃酥鲫鱼。“北京方言,习惯把小鲫鱼叫成‘小鲫瓜’……做成酥鱼、鱼冻,放在荤冷盘中,新正中招待客人也好,自吃也好,都是极为鲜美的。”做酥鱼的关键是加米醋。

还领教了一锅三件子。三件子是苏帮菜里的硬菜,旧时即便庭院深深的大户人家,也要到节庆场合才会上。这道菜以食材和火功取胜,九华山母鸡、太湖麻鸭,再加一只黑毛猪后蹄,焯水去膻,一次加足水,小火慢炖三小时。上桌后请席中尊长启盖,满室腴香,在众人喝彩声中,值得再开一瓶十年陈花雕。

大号砂锅内汤色澄澈,不见浮油,下面埋伏着巨大热量,谁也挡不住这软烂甘鲜的诱惑!鸡鲜、鸭肥、蹄糯,三样食材鼎足而立,滋味交融而不失真本。听说有些饭店还引进了火腿和鸽子,是谓五件子,如果再拉来鹌鹑和鸽蛋凑热闹,可美称七件子,但不免蛋床架屋、画蛇添足。

但不管怎样,成就这只大砂锅的便是温而不燥的文火,这个能量转换过程在吴方言中也叫“慢笃”。

这是一道让人吃过忘不了、时时会想念的苏帮菜。《随园食单》和《桐桥倚棹录》里都没有三件子,它很可能出自清末民初的太湖船菜。

立冬这天在兴国宾馆吃到了传说中的丁香排骨。上海人对排骨情有独钟,葱爆排骨、椒盐排骨、面拖排骨都是从小吃惯的本帮味道。丁香排骨选取“肥瘦夹花三层楼”的猪肋条,斩成方正大块,每块须带两根肋骨,厚度约在三指。关键是来自东南亚的丁香,多一粒会发苦,少一粒则不出香气,全凭师傅经验计较。取红烧之法,加八角、茴香、红曲水等,中火伺候。中间还要加一次滚水,不能加冷水。与煨煮酥鲫鱼一样,这道菜也必须满满一锅起烧,否则达不到预期效果。烹饪大师徐鹤峰告诉我,他当年在南京丁山宾馆烧丁香排骨,一百斤落锅。

经过三个半小时的“历炼”,丁香排骨油脂消融,卤汁紧包,酥而不烂,外形完整,香气馥郁,咸中带甜,丰腴沃饱。更妙的是,作为配菜围边的鸡蛋又叫千煮蛋,文火慢煮六小时,吃口居然嫩极,蛋黄有溏心感觉。袁枚在《随园食单》里也有记载:“凡蛋一煮而老,一千煮而反嫩”。

中国烹饪既讲究猛火快炒,锁住食材水分,散发磅礴镬气;也讲究小火慢炖,引出食材鲜香,春雨润物无声。所以像红烧划水、红烧头尾、炖生敲、蜜汁火方、干烧鲫鱼等火功菜的渐行渐远,令人遗憾。

“绿蚁新醅酒,红泥小火炉。晚来天欲雪,能饮一杯无?”在外劳累了一天,冲破夜幕,拍拍身上的细碎雪花,推开家门,迎面扑来一股猪脚黄豆汤的香味,你还会觉得寒冷吗?

生活的智慧

北 北

孩子长成了一米八几的大小伙,常常语出惊人,我则越来越体会到“文化反授”,即孩子的话语常常启发大人,反向教育父母。

有次我去学校,碰到他课间在走廊上很悠闲地拿着南瓜杯在喝水,那一刻,我很具象地看到了——松弛感。我非常羡慕他,我45岁后才稍微有点感觉的东西,他小小年纪就已轻松拥有。我回想起自己的高中时光,课间总是看着窗外的杉树发呆,心事重重,想着这次测验能不能考到前十名。“前十名”,我苍白的高中生活在记忆中似乎只剩了这三个字。没有基因传承,那孩子的松弛感来自哪儿呢?我想一是性格,二是价值观。

小伙从小凡事不求最好,差不多就行,用他自己的话说,“80分万岁”。他的字典里没有“前X名”。他上初中时我曾想激励他努力些,名次往前点。他却说:“我不跟女生比,在男生中领先就行。”我一时无法反驳,因为他这个分类听着有道理。后来我看到一些国家的中学开设男校女校,原因之一是同龄男女生的大脑发育程度不同。且在同一所学校,也有男女生教材和考核区别对待的。根据性别特点来制订学习目标及考核学习成果,也是一种教育观。小伙无师自通地重新分类自己所在的评价体系,是给我反授的第一课。

边看边聊

小伙初二暑假参加了一个海外游学项目,和同伴们在斯坦福的大草坪上悠闲地躺了一下午。回来后我问他,对世界顶级名校印象如何?他淡淡地说,就这样。我想起朋友的孩子,也是初二,去了同样的游学项目,逛了几所名校后就确立了“梦校”,从初三开始发力,后来考上了“梦校”。人和人真是不同。随着长大,小伙对上名校看得更淡,有一天他反问我:“为什么一定要上名校呢?名校就算侥幸考上,进去了也累。”我说:“因为能和更优秀的人同行啊,名校的学生一般而言更努力更自律。”“那为什么要跟更优秀的人同行呢?我做个普通人不好吗?”他继续追问。“是的,普通人也很好,你努力了就好。”我怕谈话继续下去会陷入“优绩主义”陷阱,匆匆结束了。“普通人也很好”,这是小伙给我反授的第二课。

小伙给我上的两课让我陷入沉思。我是个从小追求前几名,但凡有考试连附加分都不放过的人,哪怕取得一点点成绩,也会继续反思,还有哪儿可以做得更好。我一直追求更好更优,可我的幸福感明显弱于孩子。现在想来,“80分万岁”,怎么就不好了。就像电影《好东西》里的小女孩所说,“我正直勇敢有阅读量,我怎么可怜了。”保持一颗平常心,接受普通、面对普通,凡事有自己的节奏,不失为一种生活的智慧。

高龄老人做脊柱手术是折腾吗

曾至立

米寿之年的瞿老先生患有重度腰椎管狭窄症,长期深受腰痛及腿痛困扰导致行走困难,保守治疗效果不佳,病情逐步加重,每次站立时间不足3分钟,连卧床翻身也痛得满头大汗,严重影响睡眠和生活质量。

脊柱是由脊椎通过椎间盘及关节突关节连接而成,通过周围的韧带维持稳定性及灵活性。椎间盘由外层质韧的纤维环和内部软弹的髓核组成,具有吸收缓冲脊柱压力、维持稳定脊柱、增加脊柱活动范围的作用。

腰椎管狭窄症是一种在老年人群中常见的腰椎退变性疾病。椎管狭窄是由椎间盘突出、小关节的增生骨赘及椎管周围的韧带增生肥厚共同导致的,狭窄到一定程度后会压迫神经,出现腰腿疼痛,行走障碍。只有解除神经压迫,维持脊柱的稳定性及保留椎间盘功能,才能缓解症状。

杏林夜谈

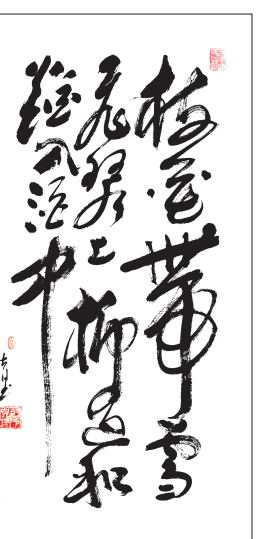
手术是腰腿痛治疗中的一种选择。传统手术为了减压,需切除大量的骨结构及椎间盘,导致脊柱结构稳定性破坏。因此必须通过植骨融合+椎弓根钉内固定来重建脊柱的力学稳定性,最终需要患者的自我修复达到植骨完全融合,得到生物学稳定性才能获得满意的疗效。但传统的腰椎减压植骨融合内固定手术需切除整个椎间盘,对于高龄患者而言,风险大、术后并发症多、康复期漫长。这正是瞿老先生一直没有采取手术治疗的原因。

那么,高龄老人脊柱手术能否少折腾、不折腾呢?目前对于高龄老人的椎管狭窄采用腰椎微创UBE技术,达到椎管有效减压的目的。对瞿老先生来说,这是最优解。

在椎间盘突出症及椎管狭窄症保守治疗无效的情况下,微创、精准的有效减压手术+保留椎间盘手术,即腰椎微创UBE技术成为患者治疗腰椎疾病的新选择。手术中,医生精准切除少量骨质进入椎管,切除增生的韧带、磨除压迫神经的骨赘,并通过射频皱缩突出的椎间盘,实现神经的有效减压,同时保留椎间盘及椎体的骨结构,维持脊柱稳定性。简而言之,UBE的技术优势是去除突出的椎间盘,保留正常的椎间盘结构,减少肌肉损伤。

最终,瞿老先生及家属打消了顾虑,欣然选择这种微创手术治疗。手术不足1小时即告圆满结束。术中全麻无痛、无需插导尿管,术后切口无需安放引流管,切口采取美容缝合,无需拆线。术后,瞿老先生的腰腿痛明显缓解,当天晚上便能躺平睡觉。术后第2天,瞿老先生便能下地活动,留院观察1天后,家属办理了出院手续,老先生自己步行走出医院。

(作者系上海市东方医院北院脊柱外科主任)



梅花带雪飞琴上
柳色和烟入酒中
(书法) 胡贞海

两句台词

王梦湘

京剧表演艺术家童祥苓仙逝的第三天,央视戏曲频道在黄金时段播出了京剧电影《智取威虎山》,纪念这位艺术大家。

京剧《智取威虎山》是上世纪最具影响力的名剧之一,剧中的每一段唱词、每一句念白,都经过反复推敲,精心修改,做到了增一字则多,减一字则少的境地。这也让我想起近六十年前,我曾写信建议修改两句台词的一件往事。

那是上世纪60年代后期,《智取威虎山》红遍中华大地。那时,我在上高中,看到京剧《智取威虎山》第十场会师百鸡宴,威虎厅上,面对栾平“他不是胡彪,他是共军”的叫嚣,杨子荣沉着应对,对座山雕说:“……你要是拿我当共军,就立刻把我处置了!你要是拿我当胡彪,就放我下山,今天不是他死,就是我活,留他留我,三爷,您随便吧!”我总感到这台词中有语病,将“不是他死,就是我死;不是他活,就是我活”,省略成“不是他死,就是我活”语义不够明确。我和爱好文学的同学一起探讨这个想法,大家觉得有道理,出于对革命现代京剧的热爱,我写了一封信,指出上述问题,寄到北京。

过了一段时间,我们发现剧中的这段念白真的改了呢!把“不是他死,就是我活”修改成“有他没我,有我没他”语言简洁,意思明了。后来的剧本和拍成的电影,都这样表述。我们暗自高兴。究竟是我们的意见被采纳,还是其他观众也提过与我们相同的意见,不得而知。而事实是:我们的意见提了,信也写了,这两句台词也改得更明确了。我想,正因为京剧《智取威虎山》善于听取意见,不断改进,不断打磨,才成就了一部京剧经典戏。

七夕会

祁门一杯红

陶妍妍

进入腊月,皖南的天气便进入了湿答答的冷。我们从祁门县城出发,沿阊江顺流而下。车行山路,冬阳温煦,植被虽枯,但阊江波光粼粼。

阊江发源于祁门县内大洪岭深处,在祁门境内被称为“阊江”,进入江西后又变成了“昌江”。《说文解字》中解释,“阊”,通天气之意;“阊门”寓意着繁盛、富贵。

祁门从唐代开始,就已有十分繁盛的茶市。阊江,则是货物外运的黄金水道。历史上,阊江上有六大码头,货物通过这条水道运抵景德镇,进鄱阳湖,入长江,然后再远销海内外。

“商人重利轻别离,前月浮梁买茶去。”唐代大文豪白居易的《琵琶行》,让浮梁茶市载入史册。

祁门县原为古歙州黟县和饶州浮梁的属地,唐代宗永泰二年划黟县赤山镇和浮梁县一部分,设置祁门县。很多人知道“祁门”,因为这里是“中国红茶之乡”。其实,祁门还盛产瓷土。陪同的“祁门通”说:“景德镇的釉质虽不错,但最好的瓷土都来自祁门,比如太后坑。祁门从唐开始,就通过阊江运送瓷土到景德镇。景德镇在阊江之南,又名‘阊南’。景德镇瓷器运送全世界,大家都说来自‘阊南’,说着说着就成了china。当然,这只是种推测。”

茶是中国本土饮品,唐朝也是中国茶道的第一座高峰。不过,那时大家都是“吃茶去”。

据记载,唐代茶叶生产过程“采之,蒸之,捣之,拍之,焙之,穿之,封之,茶之干矣。”饮用时,要将饼茶放在火上烤炙,用茶碾碎成粉末,再用筛子筛成细末,才能放到开水中煮。这种饮茶的方式叫煎茶法,且唐人确实是“吃茶”的,茶汤里不仅要加盐,还加葱、桂皮、陈皮,还加乳酪、坚果、炒米……妥妥一个大全套。

到宋朝,茶与吃已分道扬镳。但宋人饮茶仍需碾碎研磨,用沸水冲点,叫“点茶”。现在日本的茶道,用茶叶末打出白色的泡沫,用抹茶粉拉出花,这些都是宋朝茶艺的遗风。

从茶饼到散茶,从煮茶到泡茶,最重要的推动力量居然源自材料的革新。不过,红茶的出现却是源自一场意外。

红茶大约出现在明中后期。据说有一年采茶季,军队途经武夷山,晚上驻扎在桐木关茶厂,用刚采摘的茶叶铺在地上作床垫,军队走了,茶叶发酵,茶农们很心疼,立刻用冬天剩下的马尾松快速烘干,无意中制出烟熏茶,也就是红茶。

祁门红茶的出现,还是与瓷器有关。

在祁门开挖的瓷坑中,太后坑的名头最响。太后坑原名太和坑,相传就是用了这处瓷坑的瓷土,慈禧纳凉的瓷床才得以烧制成功,太和坑成了“御瓷”,顺理成章易名。发现太和坑瓷矿的是祁门人胡元龙,此人能文能武,年纪轻轻就被封了官,然而他无意于宦海,辞官回乡后承袭其父衣钵,寻瓷矿、采瓷土。胡元龙还喜欢制茶,就是他试制出了祁门红茶,胡元龙因而也被尊为“祁红鼻祖”。还有种说法,认为祁门红茶是由清代光绪年间黟县人余干臣所首创。

1964年7月初,老舍偕夫人到徽州,写下一首《咏茶》:“春风春日采新茶,生产徽州天下夸,屯绿祁红好姊妹,淡妆浓抹总无瑕。”

这样蜗居的冷天,一杯滚水烫出茶汁的祁红下肚,五脏六腑都熨帖了。

时尚