

要品味馄饨,心里不要混沌 生活滋味万千,内心宇宙安然

万千滋味,恰是生活,恰是内心。沪语电影《菜肉馄饨》热映,一碗家常馄饨调味两代上海人的爱与世界。食物,人间烟火,是一把钥匙,打开人与人之间的门,让生活活色生香。书籍,也是一把钥匙,打开内心世界,帮助我们更好地了解自己;它更是一束光,照亮,温暖,治愈。读一读有关美食的书,读一读有关家庭情绪和去“班味”的书,让我们的生活更有趣味,更舒展。——编者

美食篇

美食让日常活色生香

◆ 袁恒雷

中国人常讲“民以食为天”,舌尖上的记忆深入骨髓。从古至今,文人对吃的文化便予以足够的关注,名家名作辈出,诸如苏轼、兰陵笑笑生、李渔、袁枚、曹雪芹等古代名家,现当代的梁实秋、汪曾祺、金庸、陆文夫、唐鲁孙、陈晓卿、葛亮等,都有令人读之舌生津的美食佳作。这些名家名作呈现出的美食,不拘泥于美食本身,而是将美食融于日常里,以其为主体生发出活色生香的生活面貌。

美食诚不我欺

人类的一切生活与生产活动,都要先以填饱肚子为开始,这也让人们食物萌生出天然的依赖、信任乃至崇拜。对于一些人来说,比起纷繁复杂的人世间与人性,他们更相信从小建立起来的强韧饮食记忆,那是一辈子难以忘掉的酸甜苦辣咸。

江苏青年作家李敬白新作《凡尘晴好,世物幽美》,用善于发现生活美学的眼睛记录了大量寻常美食。比如我们最为常见的番茄,他不仅记录了十岁出头时去北京旅游,吃到加入糖的番茄炒蛋,进而终生难忘。他更是对比出了番茄炖牛腩的做法不同而带来口感的差别。常规做法是,“这道菜要把去了皮的番茄切丝和牛腩一起慢火炖,等到番茄化开了,牛腩软烂了再吃。番茄炖牛腩中的“番茄”起到的是调味作用,当它融入汤汁里,再粉腻地黏附到牛腩之上后,牛腩变得更为诱人,吃起来特开胃。”李敬白有位朋友嫌弃如此麻烦,直

接用番茄酱与牛腩炖,的确是省事了,可美食不会骗人啊,“味道完全不是一回事了”。

美食推动情节 佳肴串联人生

食物与人相生相伴,食物在作品中呈现出来的妙用也令人心生赞叹。在小说中它可以有力推动情节,构成巨大悬念。在随笔作品里,它同样是各类精彩纷呈故事的主角,从而串联起文章的跌宕起伏。

马伯庸的长篇历史小说《食南之徒》中,案件勾连案件,美食衔接美食。主人公唐蒙固然主角光环加身,但作者可没让他的探案一帆风顺,各种增加困难,诸如让看起来的反派橙水橙字给其制造了大量麻烦,甚至制造压胜之祸,让其品尝牢狱之灾。当患了瘴气痢疾的唐蒙在牢狱中遭受人生最大危难时,恰恰是书中最为悲剧性、最为弱小的甘蔗小姑娘用岭南版“青蒿素”挽救了他的性命。“这绿液很是清凉,还有一种淡淡的草香,一落入胃袋,体内灼烧之势登时被抚平了几分。”甘蔗解释说:“这是我阿母家乡罗浮山下的草,叫作青蒿。只要把它用水泡上一夜,再绞出汁来,就可以止疟救命。”这当是唐蒙这辈子喝到的最美饮品,不仅救命,还及时推动了情节进一步发展。

在苏轼的人生履历里,笔者首选黄州时期。此时,刚刚经历过“乌台诗案”的大文豪经历了人生的巨大跌宕,看待世态的心情与

角度都有了和之前不一样的观感,他撰写的作品便更具文史哲兼备的高度与深度,前后《赤壁赋》、《念奴娇·赤壁怀古》等千古传诵的名篇也在此问世。其中因“捕得一条巨口细鳞,状似松江之鲈的鲜鱼”而缘起的再游赤壁,让《赤壁赋》横空出世——美食与文本在他这实现了高度契合。所以,即便他在黄州生活了四年后再也没有回来,没能再看他亲手垦种的东坡,“幸好还留下了东坡鱼羹、熊白、东坡羹、东坡肉、为甚酥、元修菜……”一系列佳肴,让苏东坡的人生愈加完满。

中华美食处处飘香

当先人学会了用火,告别了茹毛饮血的年代后,饮食逐渐上升到了文化的高度。人们通过对环境的适应、对世界的认知,陆续栽培出各类粮食、蔬菜、水果,养殖了多种牲畜、水产,发现、发明与引进了诸多调料、香料,让餐桌变得愈加丰盈。人们通过发挥想象力,把天然食材与种植的食材等通过烹饪与加工,变成一道道色、香、味俱全的美食,这一切汇聚到一起,形成了我们引以为傲的中华饮食文化。于是,在《餐桌上的文化课》里,我们随着作者的笔端看到了“南米北面”“荤素搭配”“茶余饭后”“烟火滋味”,无数次舌生津,无数次惊叹于祖国处处是美食,处处是吃货。

说到吃货代表,自然想到苏东坡,他一生辉煌与贬谪相伴,人生轨迹是一路沉浮一路吃,活脱脱吃出了一幅中华美食地图。《此生有



味:苏东坡美食地图》列了食单,比如开封的江脍、鲈鱼脍与通印子鱼,淮安的白鱼,杭州的乌菱白茨、刀鱼与荠青虾羹,徐州的燕麦饭、辣汤、竹笋红烧肉、子姜拌金针菇、大麦杏仁粥,湖州的鲈鱼脍、处州青蟹,仅征的豆粥,常州的河豚,登州的鲍鱼,定州的中山松醪与蜜渍荔枝,汤阴的豌豆大麦粥,惠州的罗浮春、桂酒、真一酒、白酒鲈鱼、羊脊骨,儋州的蛤蟆、菜羹、玉黍羹、蚝仔粥,等等。虽然“苏大嘴”为自己的口舌之快付出了半辈子贬谪路上的惨痛经历,可是仕途不幸诗文幸,官运不通美食通,天南海北的诸多美食,因为苏东坡的大加赞赏而流芳百世。

健康篇

《菜肉馄饨》

中篇小说集《菜肉馄饨》是沪语电影《菜肉馄饨》的原著小说,与电影同步上线。弄堂里飘散的馄饨香味,早餐店里热气腾腾的小笼,咖啡馆里精致温润的鲜奶

小方,都能打开一段心中往事,也关联着人们的悲欢离合。

这部小说集包括《菜肉馄饨》《小笼》《鲜奶小方》《番外篇·牛排》,每篇都以食物为题,引出一段发生在上海的、普通人的情感故事。这些食物牵动着他们的回忆与期

盼,也如同钥匙,精准地打开通往他们内心世界的门。这是一本有笑有泪,有家常温暖也有浪漫气息,属于这个城市和时代的共鸣之书。随书附赠“自家屋里厢菜肉馄饨”制作指导卡片,读者不妨自己动手,复刻书中美味。

(果麦文化江苏凤凰文艺出版社)



宛平南路600号,对很多人来说应该不陌生。它是上海人从小听到大的医院,也是上海市精神卫生中心的门牌。这几年,600号成了“网红”,不仅中秋的“精神月饼”、端午的“精神粽”大火,走在马路上有时也会看见精神的小伙伴拎着个“600号”文创布袋。600号的爆火一方面说明大众对于心理疾病不再避而不谈,这是社会的进步;另一方面,这种将600号奉为“精神家园”的风潮也可以理解为个体情绪有了另一种出口。



情绪本身没有对错,我们要做的是看见情绪、接纳情绪并尝试与它和谐共生。疲惫、焦虑、失眠、抑郁,我们每个人都会经历EMO(网络情境中指代忧郁、伤感的情绪状态)时刻,这时要如何自处?也许是吃一顿大餐,也许是与好友吐槽,也有很多时候,我们渴望专业的引导,希望用科学的办法应对,正是看见了这一需求,600号的专家决定集体出山,“600号心理”丛书应运而生。

“600号心理”丛书由上海交通大学出版社出版,不同于其他心理类读物,更讲求场景性和实用性。每本书的创作都有着清晰的读者画像。比如该系列中的《家庭情绪养育》和《轻松上学》,瞄准的就是养娃

头大的父母。《家庭情绪养育》聚焦良好家庭情绪氛围的营造。“幸福的人用童年治愈一生,不幸的人用一生治愈童年”,所谓幸福的童年,其中一个关键要素便是和谐有爱的家庭氛围。我们总是强调“原生家庭”对人生的影响,但当自己成了父母,却又时常为如何创造美好的原生家庭犯难。这本书的作者给出的答案是:作为养育者的我们或许时常不知所措,是因为我们不了解情绪养育,不知道如何去爱。作者提出“家庭情绪养育”概念:其本质是培养孩子良好的情绪认知和管理能力,帮助他们接纳自己,学会爱自己和取悦自己……当孩子具备了这些技能和能力,他们便更能游刃有余地应对生活中的各种挑战,也更容易体验到生活中的幸福。书中通过再现600号的问诊案例,收录专业心理工具,模拟家庭情绪氛围模式、教授情绪养育技巧等方式,帮助家长和孩子在互动练习和游戏中共同提升情绪管理能力。

“600号”专家出手,助你搬走心里的山

◆ 樊诗颖

《轻松上学》是对家庭情绪养育如何实践的进一步探索,也是对“上学困难”的回应。“上学困难”不能简单归因为孩子心理素质差,“难”的背后可能是沟通问题。孩子不读书,是不爱学习还是在学校和同学有了矛盾抑或是受了欺负?“困难”是结果,家长要做的是全面复盘,只有找到问题根源,才可能让孩子轻松上学。而那些孩子上学没那么困难的家庭,教育问题也不轻松。

什么才是好的教育?这本书从心理视角切入,通过具体场景重现,为读者提供切实可行的建议。不肯上学怎么办?被同学欺负了怎么办?做作业拖拉怎么办?沉迷二次元怎么办?青春期叛逆怎么办?早恋了怎么办?书中,专家梳理了75个孩子成长过程中可能遇到的难题,“看见孩子的情绪”聚焦孩子的情绪管理,“成长的烦恼”聚焦孩子成长过程中会遇到的教育难题,“爱在心口难开”探讨亲子间的亲密关系与界限问题,“谈学习,伤感情?”聚焦学习相关问题,“外面的世界很

无奈”探讨如何正确引导孩子社交,“拥抱我们的身体与生命”讨论成长中与身体和生命相关的议题,“隐秘的角落”聚焦儿童青少年群体的常见心理问题及应对方式,七大专题基本涵盖了各年龄段育儿会碰到的沟通难题。书中还设置了案例故事、心理分析、应对策略等栏目,帮助读者读懂孩子的心,同时也能运用科学的、温和的方式与孩子进行有效的、正向的沟通。

在帮助家长这一群体的同时,600号团队也为广大打工仔开设了专属心理处方。一时间“卷”不动了,却止不住精神内耗怎么办?工作占据了生活的全部,如何摆脱班味?感觉老板在PUA我,是过分敏感了吗?作为i人(网络词,指性格比较内敛、内向的人),在职场如何打开局面?职业倦怠、社恐、中年危机、向上管理、工作-家庭平衡、边界感……这些职场焦虑在《轻松上班》一书中都能找到缓解处方。作者将大量一线心理诊疗的案例浓缩到书里,通过分析找到问题症结,给

出应对方案,其中不仅包含职场话术等场景类建议,还附上自测量表等专业工具。比如对于“职业倦怠”问题,给出了上班间隙反“卷”的放松技巧;针对“工作-家庭平衡”问题,提供了四象限时间管理法的方案;针对职场可能存在的PUA现象,提供了反PUA话术参考。这些科学调节方法有助于读者更好掌握自己的心理健康状态,找回好的生活状态。

除了针对大众做心理健康科普,“600号心理”丛书中还有一个针对精神和心理症状的专题科普系列,主要目的是消除大众对精神科的恐惧感,比如《答非所问?可能思维“生病”了》主要从思维的生物、心理、社会属性出发,分析各种思维障碍,并给予应对和干预的各种措施;《丢三落四?要不先考考“认知”》从认知的发生、发展、出现异常的特征到现代干预手段等,全面展示了认知这一重要心理活动的“病”与“非病”;《没有朋友?也许该怪罪“人格”》则主要谈人格心理学和病理人格心理。这类专题知识科普有助于对某一类心理症状想要深入了解的群体进行更系统和科学的学习。

读一两本书没办法解决所有心病,但至少迷茫困顿之时,在情绪找不到出口之时,在无人倾诉之时,随手翻翻书,也许会有所触动,眼前一亮,心中豁然……