美食需要说法

孙中山的四物汤

◆ 钟洁玲

孙中山出生于广东的美食之乡，他爱吃懂吃。据说他创过“四物汤”。这四物汤不是北宋《太平惠民和剂局方》里的古方，而是木耳、黄花菜、豆腐和豆芽。

这四种素菜至为家常，简单营养，关键是它们尤其搭配。搭配就是味道互相碰撞出美味来。煮这道菜有个讲究，不是一次全部倾入，而是先后有序：镬红爆香姜丝蒜丝，先放木耳，后下黄花菜，再放切成块状的豆腐，最后是豆芽。

木耳补气补血，润燥利肠，含蛋白质、甘露聚糖和多种氨基酸，能润肺抗衰老；黄花菜富含维生素A、纤维素和铁，健胃补脾又通便；豆腐豆芽为豆制品，富含植物蛋白，有“肉类之功”而无“肉类之毒”。

这四物相撞，质感不同，却相辅相成互为补足。这样的什锦素菜，斋而不寡，色彩鲜艳，拼配巧妙，食养同源——这是中国菜的伟大之处。1918年前后，欧美人还不懂这种吃法，也不知道这样能养生，他们一斋就寡，只知道蔬菜+蔬菜，结果滋味及营养都偏缺，反而伤害身体。

偏偏西方列强一直缺乏自知之明，还把中国人吃猪红视为野蛮粗恶，以此歧视我们。医学却证明，猪血含大量有机之铁，吃它既营养又科学。还有，美国人最初也看不惯中餐馆的酱油，怀疑那褐色液体是有毒物质，为此底特律市还发出过禁令，真是贻笑大方！后来发现，酱油不但不脏不毒，而且营养接近牛肉汁，禁令遂又废除。

孙中山曾患严重的消化不良。他学的是西医，按西医的方法调理：肠胃不好，就吃些容易消化又有营养的食物，如牛奶、鸡蛋、肉汁、粥糜，不碰硬物。奇怪的是，这样吃法导致胃痛加剧。不得已，他去东京就医，幸遇良医高野太吉，高野先生自创一套“抵抗养生论”，类似中医养生原理，坚信人体自有大药，要靠食物疗法唤醒它。高野教他不要吃流质，即所谓易消化之物，而改吃硬物——纤维多且粗糙的蔬菜水果及硬饭，即“筋多难化者”，加少量的鱼，如此唤醒昏睡已久的肠胃消化功能，“使自发力”。结果消化不良之顽症消失了。

因为精通饮食之道，孙中山连强国兴邦这种宏大话题都以饮食为例，顺手拈来。上述故事出自《建国方略》第一章，这一章的标题是“以饮食为证”。1918年前后，中国唯一能排在世界首位的，在孙中山看来，是饮食之文明。

丰子恺的画意

巷口

丰子恺　丰一吟
(父女/画文)

孩子一天到晚在家里多寂寞啊！这“家”可不是在马路旁，而是在一条巷子里，这巷子还挺深的。“我要出去玩玩！我要出去玩玩！”孩子死缠着奶奶。不得已，就带孩子出去玩玩吧。走到了巷口，你瞧，不但是孩子高兴得雀跃起来，我看那老奶奶也是左顾右盼很高兴的样子。作者肯定是亲眼看到过这情景，否则怎么会画得如此栩栩如生！

诗歌口香糖

无 题(302)

◆ 严 力

➡ 舞台追光把很多
生活里的形容词
追成了闪亮的走穴明星

➡ 不会有太多的人
希望生活在极端的
痱子和冻疮互相怀念的日子里
就像清淡的菜肴
才适合更多的人群

➡ 因为太繁荣了
有时候我就想
可能电也需要
停下来休息一下

➡ 虽然某些人穿着
令人瞩目的思想高跟鞋
但踏在自家与他人
地板上的声音
不可能同样铿锵有力

➡ 说到民间文学的魅力
太阳在推进去的抽屉里
继续升起
并投下了将来才能看见的阴影

➡ 说起对社会的责任
有些人说一旦张开眼睛
目光停在里面的可能性很小
可很多人把这种目光叫做
视而不见

➡ 对劫难麻木之后
人们经常会在
不该安静时突然安静了

都市专栏 周刊 第302期

总是想得太多

甪直游

◆ 戴 蓉

和朋友一家去甪直。一早天就是阴的，车子进入江苏境内，豆大的雨点簌簌打在车窗上。惦记着还有一堆作业未做的小朋友开口提议：“咱们现在就掉头吧。”我和她爸爸都大笑起来，有时遇到荒诞或无解的事，放声大笑是种不错的选择。狮子座的朋友总在关键时刻作出阳光的决断：“雨天游古镇也很好。”我是不介意的，上次天上下着瓢泼大雨，我还是笑呵呵地把周庄细细赏玩了一遍。

进了万盛米行，走廊的墙壁上贴着著名的《多收了三五斗》，小朋友听见我们纷纷背出“万盛米行的河埠头”，惊奇地问为什么大家都熟悉。几个大人抢着说：“语文课本里的课文呢！”城市里的孩子可能没见过石磨、筛子、木质的风箱、脱粒机和水车，但连叶圣陶也那么陌生吗？如今小朋友们的语文课本里都选了些什么文章？

雨天果然有雨天的妙处，层层叠叠的白墙黑瓦被洗得分外有质感，岁月的侵蚀让白壁白中带灰，定睛细看就能看出白的简约与丰富，黑色的瓦片则是极有轮廓感的钩边。王韬故居的后花园里栽着海棠、茶花、含笑和南天竹，门是带木闩的，石子路的旁边一圈青苔。苔这种东西看着不起眼，对温度湿度却有不小的要求，专门去养有难度又刻意，在小园子不经意长得绿茸茸的一片最悦目。花园亭子上有“涤砚”二字，果然是诗书人家。

始建于南朝的保圣寺，门前的巷子窄小，寺内却出奇地大。细弱的紫藤，看了牌子才知道是百年老树。院子里的老银杏树据记载是上千年的。那样空旷的院子，让我想起了开元寺。寺里碑廊的碑刻中，内容大多是清代当地官府的司法和行政公告，可以当作古镇的法治和社会文化史来读。往银杏树那边走，有叶圣陶墓，还有唐人陆龟蒙的墓。我在空荡荡的院子里独自站了很久。一个人觉得自身的渺小，一是病痛之时，一是在阔大的空间和久远的时间的冲击之下。

古镇的好，是角角落落随便扫一点东西出来都能让人呆想半天的。

本埠生活录

暮春三题

◆ 石 磊

本埠今岁的春，竟然漫漶幽长，一歇冷一歇热，天赐一张难以揣测的晚娘脸，闹得人牵肠挂肚辗转悱恻。于如此的季节，正该放下一切的心事心情，抓紧光阴，迫切地，白相。

头件大事，自然是吃。春天的佳美滋味，真真不胜枚举。黄鱼春卷，香椿炒蛋，蚕豆一盆子，春韭剪头刀，荠菜包碗素馄饨，马兰头切细了吓煞人香，明前嫩茶娇滴滴口齿留芳，腌笃鲜浩浩荡荡真真一朵鲜，一一都是久别一年又重逢的美味，一粒经秋过冬的寒心，终于在这些融融春食里，酥软了一角复一角。

某日跟女友坐在园子里吃茶，三言两语，嘴一滑，又牵扯起滚滚食经。有一句没一句，无端便讲到了茼蒿，女友蓦然一句，生吃，把我吓了一跳。darling讲讲。女友七情上面，讲那一口生吃的茼蒿，不过一点黑醋一点微糖，拌拌。我默默琢磨千秒，深觉不甘心，便问，还有呢？女友翻我一个白眼，鬼鬼一笑，还滴一点点鱼露。听完，在心里长长一声这样啊，便呆了过去。茼蒿的奇香，伴鱼露的异香，两香相撞，也就这种狮子座女人，想得出来。蝎子崇敬之余，回家亦小心翼翼复制一盘子，果然灵魂出窍跌宕不已，晚餐的桌子上，仿佛一羽火烈鸟跳啊跳。

二件大事，是收拾换季衣衫。秋冬的厚暖，请到后台，春夏的轻薄，挂到眼前。年复一年的家常，却有扮家家似的开心。理到柜子角落里，一捧秋冬的丝袜，勾破的丝，残废的袜，十分凄怆地堆在床前。女人的丝袜，比玻璃易碎，一个秋冬，累累积起一丛袜冢。坐在春日里，一件一件摊开来细看，想想那些断肠的丝，一起一起，究竟是何时何地发生的，真的，每一起断肠，都是一个叹气不已的天涯故事。

三件大事，是游戏，微信里的国际友人，携来一个那么好玩的心理测试游戏，迷得我，一个接一个的春宵，沉浸心思捧在手里玩个不停。写三个最爱的动物来，最爱排第一。darling不要鄙夷，动物是人的另一个侧面，这个真的绝顶好玩。跟伟岸壮硕男玩，跟娇妍细骨女玩，跟道貌教授玩，跟贩夫走卒玩，什么叫人心叵测，在一个连一个的暮春之夜，懂得啊懂得。然而亦有不好玩的。遇过一大把的女人，劈面就跟我讲，最爱的动物？三个？一个也没有，从来没爱过动物，讨厌都来不及。急得我，怎么会呢怎么会呢？你们怎么可以不爱动物的呢？

darling跟你坦白，我的最爱，猫咪，鸟鸟，老虎，要是可以写第四，我的第四，是河马。据国际友人讲，爱河马？哇噢，可真少见。

风月总无边

没有办公室

◆ 何 菲

我发现这几年，朝九晚五间在外溜达的人越来越多了。任意一个工作日的任何时段，他们出现在办公室以外的任何场所。他们是不化妆的上海生活中的一员，是喧嚣都市里幸运的受益者。他们气定神闲，言谈间也见过世面。

早在十几年前，Z小姐曾为不用天天坐班、一张办公桌两人轮班坐的状态真心烦恼过，她觉得自己更像是家庭妇女。不用坐班的三个工作日，她圈在家里，不太敢发出声响，生怕邻居诧异这个受过高等教育的女人怎么不上班。那时候的人忠于轨道，对体制的依赖强，全职太太也基本仅限于港台人士圈。可2004年以后，这种半SOHO状态的人如雨后春笋，催生出蓬勃发展的下午茶产业。

后来Z小姐尝出了甜头。利用不坐班时间，她写作健身游历，有了自己的心灵花园。她陆续出版青春小说与悬幻小说，在健身会所兼职肚皮舞教师，还为旅游网站提供照片，将个人生活经营得风生水起。不过两三年时间，她已看透：办公室只是个道具或虚相，可体面可寒碜，但格局永远比生活小得多。真正的工作与人生一定不会被办公室绑架，职场争斗更是小儿科的消耗。

H先生是音乐学院教师，上班时间机动灵活。更多时间，在闹市的家里，听着隔壁店铺锯塑钢门窗和后门小学里第八套广播体操的市声，他写下一首首电视剧主题曲，稿费颇丰。入夜，他还是家对面某会所的音乐监制。这个住在西区的男人，把时间切割得很迷离。他说，他这辈子不逼到绝境，绝不会去上朝九晚五的班。

常见到两个人聊天，一个问另一个：最近忙点啥？另一个笑笑说，不忙啥，忙白相。问的那个艳羡地说，侬过得惬意。他清楚另一个已跳脱出辛苦奔忙的初级阶段，成了良性运转、滋润恣意的后工作时代闲人。

若还不够资深，传统SOHO族日子总有些捉襟见肘，上海又是个一睁开眼就要花钱的城市，所以不见得舒泰。半SOHO族兼有SOHO的自由灵活和职场中人的收入保障和平台空间，符合沪人崇尚自由又相对求稳的生存哲学。这些将工作生活化的闲人有时间和心境看到更多风景，经历那种一干30年的工作无法经历的激情。他们曾做过白领金领，穿着BOSS西服表情冷漠地出入直插云霄的高级写字楼。时间久了，茫然疲惫的他们终于挥别这样的生活轨迹，转向另一个磁场。对他们而言，重要的是向外扩展的意志以及对于变化的渴望和参与。在他们看来，最差劲的不是不成功，而是怕冒险，是成为在三十岁就已然能够看到五十岁的人。

在二十多岁时经历独特的人生场景，然后在四十岁时将一切得失归于平静，这是没有办公室的闲人们最向往的人生意境。

繁华与寂寞

猫 店

◆ 赵 波

这次去上海是住在一对夫妇两人皆是好友的人家里面，诱惑我的一个主要原因是：他们家据说有两只猫，一只名叫铛铛，胖得如同日本宫崎骏动画片里的龙猫，另一只身体清瘦性感，于是起名叫莫文蔚，简称小莫。

于是去上海之前我就做了很多两猫侍寝的美梦，一边一个乖顺美猫，每天软玉温香拍个照片发个微博羡煞一众旁人等等。到了上海好友家中，才发现我的想象和现实差距太大：家里的猫一听门响，我这一陌生人的声音叫唤它们立刻魂飞魄散逃得两天之内躲得不见一点踪影。

这时候朋友才告诉我原来这是两只被他收养的，童年曾经被别的主人抛弃有过严重心理创伤的猫。不可能一见我就熟，它们必须有一个过程才知道我不会伤害它们，有安全感产生，便不会见我就躲心里害怕了。但是就算他是家里的男主人，猫也不大要他碰，可能是自小不习惯被人抱，它们更适应在家中安静地呆着，像个哲学家似的想想事，当然肚子饿了还是会主动叫唤索取，于是肚子浑圆，小脸黑白分明圆乎乎的，看上去猫猫哲学家养尊处优，日子过得不错，就是有点郁郁寡欢。铛铛和小莫都是母猫，彼此不来电，偶尔因为冷也会缩在一个猫窝里相互取暖，大多数时候各想各的心事，或者互相看不惯打上一架。

为了弥补我幻想的失落，朋友带我去了一家位于民宅地段的猫店。所谓猫店就是养了各种各样的名猫，什么折耳加菲，黑的白的花的灰的，特色是见人不怕，自小就见惯了大世面，习惯和各种客人相处被各种人抱的。朋友立刻和一只上了年纪的加菲黏在一起。并且发了一条微博，内容是：家里的猫凶巴巴地不让抱，呒办法，只好到人家咖啡店去“求抱抱”，这只加菲倒也温顺，抱起来后扒在膝头半小时静静不动……家里有猫不让抱，反倒是外面的猫乖乖地相守倒有点我想象中的模样。

猫店里备有温暖的点着灯的猫笼，十几只美猫不是在外面和客人玩，就是各自呆在自己的窝里打盹。不管是睡着还是跑着的猫旁边总是有很多寂寞的人，他们需要在猫身上表达爱心，体味拥抱的温暖。求抱抱的原来不是猫，而是在都市里寂寞的我们需要温婉可人的猫的怀抱呀。