

风月总无边

# 离尘不离城

◆ 何菲

我曾问过先生，你喜欢哪个港台女演员？他想了想，说：桂纶镁。

后来我去了台北几天，走了无数巷弄，发现台北真的很挂纶镁。置身其中时不觉得惊艳，却会在离开时隐隐发烧，淡淡怀念。它有着饱含情绪又故作淡定的表情，仿佛在舍弃与坚持、克制与抒怀间暗自拉扯消耗，有骨子里的清和与世俗生活适配的某种实用文艺。多情不滥情，脱俗不离俗。

那是个太适合步行的城市，小美景小确幸比比皆是，巷弄藤蔓老树环绕，离尘不离城，青田街、永康街、中山北路、敦化南路、大稻埕都有着不一样的温柔适宜，那种深藏皮下的妥帖让人轻易融入市景，没有违和感。那几天我因为太习惯而又觉得不习惯了。初心合适轻触微温，不宜执着久留，却仍期待一次次的重逢、触碰。

我是受台湾言情剧影响的一代，八九十年代的言情剧有豪门灰姑娘，更有夸张感人的长情、深情和专情，那是很中国传统的爱情童话，纯真简单，没有很坏的人，坏人也是为情所坏，仿佛爱情是世上唯一的议题。与电视剧的唯美风不同，近些年的台湾电影坚持讲述小人物的故事，旨在展现真实而市井的台湾。片尾鸣谢名单中时常会郑重感谢卖青草茶的妹妹和卖芋头糕的阿姨。突然想到那天在迪化街我突发奇想要买一斤

虾皮，阿叔给我拿出藏在后店的新货均分三袋的神情。那是笔再小不过的生意，他却做得真心实意。其实台北的整体气质是很统一的，鲜少用得大诸如格局、襟怀这类植根泥土的大词汇。他们的文艺是张大春+幾米+陈绮贞，是文创小店、风格杂物和咖啡手账的生活业态，白先勇、龙应台、朱天心毕竟很少，李宗盛也高了；他们的风景是川媚物华，月朗风清；他们的吃食罕有精鱼腊肉，少有大料菜，阜杭的豆浆油条店永远排着长队，让人辨出远超其口味的某种乡土情怀。如此种种，使得台北有点像归隐派，细致真味，不卑不亢，适合觉知并修炼动与不动之间的那颗心。

认识不少移居上海的台北人，他们无一例外喜欢在法国梧桐夹道的上海马路上散步，用他们的斯文表达，叫做行旅。那些路优雅雍旋又稳定，有着因见多世面而无动于衷的女神气质。他们过去甚至常常去东台路溜动物，没有专程要找的东西，无意中邂逅的旧物旧情却会适时而至。他们对上海的最初探索因为上海过于丰富变化而缺乏有条不紊的节奏，于是有一点点焦虑，面上却十分节制，沉醉于这座都市的文化与风华，却也刻意保持某种程度的独立与疏离。或许正因为文化上的轻易跨越，他们对上海总有说不清楚的犹疑，如同我因太习惯台北而害怕羁绊，进退两难。

本埠生活录

# 派对便携菜

◆ 石磊

秋日淡白，云高风轻，一种一种的花样派对，于冗长的溽暑荡尽之后，冉冉展开。往年清秋季节，遇这些派对，总是不厌其烦，奔一趟浦西，斟酌择间名馆子，拎数打火热的鲜肉月饼，又省事又喷香，光辉现身各色派对，轻易坐享一大把甜蜜赞美。

今年，我竟换了鲜肉心肠。

听文友樱告诉，府上千金初秋离埠赴美读大学，老外婆下令，务必让孩子吃过光明鲜肉月饼再出远门。奉祖命，这一去，就排了整整五个钟头的浩荡长队。听完深觉观止，除了祝福孩子此去鹏程万里，年华锦绣，心中亦在连连尖叫，谢天，光明鲜肉月饼的长队，已经大幅度超越了以排队长著称的梵蒂冈博物馆，至于大英博物馆巴黎卢浮宫，那就更加不在话下。你看你看，我们中国人，总是有法子挺身站起来，让全世界瞠目看见。

排不起那样撕心裂肺的仓皇长队，改做一样秋日沙拉，拎去形形色色的派对，竟亦佳美。

藜麦温暖沙拉，主角自然是藜麦。世界上最好的藜麦出产在玻利维亚和秘鲁，这个东西其实是植物的种子，泡泡水，一两个小时，就发芽了。不含麸质，蛋白质含量与牛肉看齐，是近年极出风头的健康食材。水煮十分钟，

已经香软。分量呢，大约一人一大勺，我说的是干藜麦的量。

此时此刻，是番薯与南瓜美貌多姿的季节，随便抓一点来，切做骨牌方块，拌点橄榄油以及盐，烤箱里烤到轻焦甜软，就好了。顺便说一句，最近一大发现，新疆的南瓜，怎么可以那么好吃？

然后要一大把坚果，秋天了，伍仁月饼迷人，伍仁沙拉亦傲娇。南瓜子仁松子仁核桃仁，各种瓶子里抓一把，平底锅上微微火，烤到香气四溢，亦好了。坚果的份量可以大一些，跟蔬菜水果的比例，大约是坚果仁一份，蔬菜水果两份。

再切蔬菜水果以及干果来，什么都行，彩椒，西芹，黄瓜，樱桃番茄，长豇豆切小段水煮软，西兰花，白菜花，胡萝卜，苹果，雪

梨，牛油果，猕猴桃，火龙果，葡萄干，各种莓子的干，有什么就什么，蔬菜水果大跳广场舞。只是不要有叶菜。这个又是包子科普我的。生菜是比较不环保的一种菜，占用的土地和水非常多，产出的营养却非常少，如果用同等的土地和水，种其他植物，可以收获更多的营养。于是，在环保包子的倡议之下，生菜就从我家食谱上基本剔除了。但是，芝麻菜和羽衣甘蓝例外哈，我爱这两种叶菜。

挑个美貌大盘子，巨幅的那种，所有材料混一起，盐，橄榄油，柠檬汁，随意拌。吼吼吼，手笔好大，如此一盆沙拉，够新元素一家分店，慢慢捞慢慢卖，卖一整个午市还有余。

藜麦哪里买得到？darling，淘宝大面积栽种啊亲。

总是想得太多

# 植物染

◆ 戴蓉

植物染一向是我的心头好。

某年在热海附近的餐馆，金黄的米饭放在托盘里端上来，颜色明艳得人微微有些错愕，询问之下才知道是梔子果染的。这碗黄灿灿的米饭，在我的记忆中从此有了坚牢的地位。一个人喜欢什么，往往就会遇着什么，对此我深信不疑。于是，今春我便在常逛的网店里，找到一个用梔子果染色的麻布包，色泽微黄如自来旧，几乎没有经年旧物的错觉。其实梔子果的工艺并不复杂，新鲜的梔子果，捏碎浸泡过滤即可取染液，干梔子果用热水浸泡一夜，泡软后将果实剥开煮沸过滤也可。梔子果不必焯染即可染出华丽的橙黄色，但梔子果不耐日照，适宜染一些室内用品，或者作为其他染材的底染。查过资料发现，中国古代用于染黄的植物多达十余种，常用的有地黄、梔子、柘木、葶草、黄檗、黄枥、姜黄、郁金、虎杖等等。“一切诏书，敕用黄纸”中的“黄纸”，就是黄檗的树皮、树枝煎成的黄檗汁，加工染色而成的

纸张。黄檗树皮含小檗碱等生物碱，因此黄纸不仅不易虫蛀霉烂，而且有股特殊的清香味。

立秋之后，朋友推荐我一款靛蓝染布包，用的大理靛蓝染料，颜色有点像牛仔蓝的蓝灰。打开她发来的图片，立刻想起从前在人家阳台上看到的大幅蓝染细麻的帘子。有了这样一幅帘子，即便是在阳光下也可以做个安静的梦了，或者就在帘下与人喝一杯淡茶，轻声话语家常。友人殷殷叮嘱：染完后已经水洗过了，但是仍旧有细微的染料颗粒附着在布料表面，摸上去会有点沙沙的感觉，可用上一段时间后用清水手洗晾干，化学洗剂和过多的清洗是大忌，初用时最好不要穿浅色衣服。植物染在染色时上色、浓淡并不稳定，如果没有添加固色剂，清洗后日渐褪色是常有的事，这也是植物染逐步被化学染替代的原因之一。

植物天然的颜色，即便褪得浅淡些也不改其美，然而一定要非常喜欢，才会这么不厌其烦吧。

美食需要说法

# 续说西关小吃宴

◆ 钟洁玲

西关小吃宴里还有：

秘制猪脚姜里面有鸡蛋、猪脚，醋汁甜稠醇厚，姜片脆口无渣。从外表看，它跟山西陈醋、镇江香醋一个样，都是黑色。但倒出来就不同，广东甜醋浓稠而带粘，甜得像糖浆一样，里面有红枣、首乌、生姜、陈皮、蜂蜜、薄荷、罗汉果等药材。

三色拼糕是三种糕，马蹄糕、萝卜糕、芋头糕。

原只椰子炖鸡，是整只椰子端上来的。椰子开盖，只留三分之一的椰汁（如果太多，汤味会太甜），再加入高汤和汤料，汤料有乌鸡、椰子肉、红枣、淮山、枸杞，汤味清鲜微甜，有浓浓的椰香。这炖汤养阴退热、补益脾胃、肝肾，且补而不燥。

老荔湾濑粉是老广州最廉价的小吃，当年广州各家各户都“炼”猪油，猪油渣这样的残余物不但不丢弃，还晋升为宝贝，用它熬米汤，加入虾米、冬菇，这锅汤便锦上添花，倍儿香。

彩虹三酱猪肠粉色彩艳丽，这是在豉油皇肠粉的基础上，蘸上甜酱、芝麻酱、蒜蓉辣椒酱，犹如三道彩虹。一碟猪肠粉，酱汁很关键，讲究的食店，每种小吃所配的豉油

汁都不一样，有的要加甘草、陈皮；有的加花椒八角；有的是加上汤和香油。猪肠粉要好吃，酱汁要够，味道要足，粉皮要软滑，韧而有米气。吃的时候，用筷子头沿着猪肠粉的边边一掀，整条肠粉就一圈圈地打开，仿佛“图穷匕现”里面的那幅图，最后全部展开，都能沾到酱汁。那才是一流的猪肠粉。

椰汁西米露里的西米晶莹剔透，很多人不知它为何物。它是由西谷椰子树的木髓部提取淀粉制成，有健脾、补肺、化痰的功效，能治脾胃虚弱和消化不良，还能润泽皮肤。姜撞奶北方做不出，因为北方没有水牛。水牛奶的总干物质含量比花牛奶高50%，乳脂率高出1倍。姜撞奶要凝固了才算成品，凝固到什么程度？能够承得起一只大汤匙。

鲫鱼开屏是一个新菜，用鲫鱼作为馅料，酿进薄肠粉里面，去了肉的鲫鱼，还剩鱼头鱼腩，骨架齐全，盖上姜葱和青红椒圈，貌似一条完整的鱼，此刻摆在一侧，10段酿入了鱼肉，均安大头菜和韭黄的肠粉卷，呈扇形半围着鲫鱼，似鲫鱼开屏。这么费功夫的一道菜，已经不像小吃，介于热菜与小吃之间了。

丰子恺的画意

丰子恺 丰一吟 (父女/画文)

## 我们设身处地，想象孩子们的生活(其二)

桌子上摆满一桌菜，可是那个人太矮了，或者说，那凳子太低了。总之，坐在那里的人只能伸头看看菜，如果勉强把手伸上去，即使够得着菜碗，要把菜夹过来送到嘴里，也是一件难事。除非把他坐的凳子改成一个高凳。如今上菜馆去吃饭，常常可以看到有一种专门给孩子坐的高凳子。哦，我想起来了，以前日寇侵犯中国时，我们逃到外地，哪有这种设备。我弟弟小时候，爸妈带着我们一大群人，总是带上一个垫子，是在吃饭时专门让幼小的弟弟坐的。



诗歌口香糖

## 无题(412) ◆ 严力

- ▶ 人与动物也可以培养感情在各自有形和无形的笼子里当太阳升至某个角度当食物充足目光辽阔的时候但在战争熟睡时总有体内的动物把人叫醒
- ▶ 在一个安静到针也不敢掉下来的地方我把几个质疑声扔了出去结果连我也被安静吞了进去看来安静比噪声有更宏大的胃口
- ▶ 所谓的集体舆论就是我们常说的轰轰隆隆的马后炮的声音

河的第一条岸

# 靠脸吃饭的时代

◆ 河西

传说中的冻龄人。

费玉清今年60岁了，可是我坐在他对面，仔细看他的皮肤，忍不住要拍案惊奇。60岁？40岁还差不多！也真是奇了怪了，20年前看他唱《一剪梅》，西装革履，头发吹得一丝不苟，微仰，45度角，露鼻孔，20年后，习惯没变，连带着，连皮肤、皱纹都没变。

问他保养秘诀，小哥哈哈大笑，“不不，主要是我的歌路，现在流行怀旧风，我已一直唱那些老歌，好像没有变而已。要说保养之道，不敢当。很多人看到费玉清，都有这个疑问，想问我是怎么保养的？我觉得除了音乐的滋养，在食物的摄取方面也比较注意一点，有时候总要牺牲一点个人的口腹之欲，为了画面上更对得起观众。常提醒自己：少吃一点，要常运动，睡眠要充足，还有很重要一点：心事要少，尽量快活些。”

若无心事在心头，便是人间好时节。此言非虚。

无欲无求的费玉清至今还是单身，可是他很快活。不过费玉清采访间歇，助理还是要上来补妆啊，可见护肤品也是冻龄人背后的秘密法宝。

男星要护肤，女星更在行。

朴信惠洗脸后立即敷面膜，赵丽颖每次回家都会用温和的洁面乳搭配清洁仪来彻底清洁肌肤，喜欢喝柠檬水的汤唯爱用SK-II护肤，安妮·海瑟薇钟爱的则是sisley的全能乳液。

有点大大咧咧的小宋佳对我说她喜欢凡士林：“我的职业是演员，可能我皮肤会有一些敏感，有时候一点小问题就变得麻烦，有时候外景拍戏晒一天下来，就会发红发痒，有段时间我在美国工作拍片，洛杉矶很晒，我向当地朋友求助，每个人都推荐我用凡士林。现在，我还要把护肤秘籍分享给‘跑男’兄弟们，在外一拍就是一天，他们也好辛苦的。”

小宋佳的妈妈是凡士林的大粉丝，凡士林还没在中国上市的时候，

她妈妈让美国的朋友给他们带。而有点女汉子性格的小宋佳其实是个乖乖女，很听妈妈的话，她说：“她不要我做女汉子，我妈会打我的，哈哈哈哈哈。”

娱乐圈，除了胡子拉碴的汪峰哥，谁不是靠脸吃饭？这张脸，就是标记，就是品牌，所谓的高颜值开撕，年轻、漂亮，是娱乐圈的本钱，不拼个你死我活怎么行？就是到了费玉清的年纪看来也不能放松，现在隐居上海的邱淑贞，已经是三个孩子的母亲，谁能瞧得出来她已经47岁了？还有周慧敏，比邱淑贞还大一岁，看上去比邱淑贞还年轻。所有人都知道，在这个靠脸吃饭的时代，没辙。

## 都市专栏

周刊 第412期