红黄烟火

付振强

番茄炒蛋,即西红柿炒鸡蛋。这道菜用料虽然简单,但成品卖相端正,味道酸甜适口,所以深受南北地区广大食客的欢迎。

说来有意思,中国人的食单其实是有等级划分的。殿堂级别的宴会桌上,不用说,竞相登场的必是枣红皮色的北京烤鸭,头尾翘成月牙状的松鼠鳜鱼,各种珍馐美馔集于一盅的佛跳墙,还有浓油赤酱的葱烧海参、油焖大虾等。而醋熘木樨、鱼香肉丝、过油肉、糖醋里脊等菜肴,虽贵为各地名菜,色香味俱佳,却始终难登豪华宴席,只能在中小餐厅的餐桌上刷一刷存在感。至于西红柿炒鸡蛋,尽管广受青睐,也只能与醋熘白菜、尖椒土豆丝为伍,虽难登大雅之堂,却是寻常百姓家最受欢迎、最具灶台烟火气的一道家常菜肴。

我就很喜欢吃西红柿炒鸡蛋,原因很简单——好吃、下饭。先在冒尖的白米饭上推出一个坑,再挖一勺西红柿炒鸡蛋,将裹着浓郁汤汁的红艳西红柿和金黄油亮的鸡蛋一起小心"端"进米饭堆。哪里还顾得上等汤汁浸透米饭?我早已按捺不住,连菜带饭扒进嘴里。那种酸中带甜又咸中有香的滋味,瞬间在口腔里炸开。

无论出差还是旅行,每到异地,我总要点上一盘西红柿炒鸡蛋。一来异地他乡,一盘红黄搭配、色泽诱人的西红柿炒鸡蛋,能让我找到归家的感觉;二来连日奔波,一口西红柿炒鸡蛋拌着白米饭下肚,可以给舟车劳顿后的肠胃带来味觉上的安抚;三是西红柿炒鸡蛋用料简单,掺不了假,肯定现炒现做,不必担心吃到预制产品;而且这道菜做法简单,大饭庄小作坊炒出的味道都大同小异,所以在口感上不用太纠结。有次在湖南看《魅力湘西》实景演出前,要先去农家院填饱肚子,我自然又要了一盘西红柿炒鸡蛋。老板娘先去屋后菜园摘了几个西红柿,又猫腰在鸡窝里掏出俩鸡蛋,接着灶间便传出油锅爆香的"刺啦"声。不消片刻,满满一盘冒着热气、泛着油香的西红柿炒鸡蛋就端上了桌。那不断飘散出的菜香和蛋香,新鲜诱人,到今天我都难以忘怀。

多年前进藏时,我们在去日喀则的途中一路穿山越岭,终于在临近傍晚时赶到了一家小旅店。旅店餐厅的就餐环境和我一路颠簸的心情一样不敢恭维,吃饭用的是分格餐盘,活脱脱像是回到了单位的职工食堂。我正强忍着晕车的不适闭目养神,服务员端来了装着食物的餐盘。我毫无食欲地懒懒掀开眼皮——打头格子里堆着牦牛肉块,旁边是一格白米饭。正要叹气,突然瞥见第三格里装的居然是西红柿炒鸡蛋!

对,我没看错,就是粉嘟嘟的西红柿和黄灿灿的炒鸡蛋!这太让我喜出望外了,居然能在高海拔地区吃上一盘我的"家乡美味"!我忙不迭地挖了一大勺送进嘴里,那种咸中有香、酸中又见回甘的滋味让我不禁心花怒放。我惬意地眯起眼睛,连日颠簸带来的疲惫和高原反应引起的头疼不适,瞬间都烟消云散了

说到底,西红柿炒鸡蛋只是一道家常小菜,既非珍馐海味,也难比鸡鸭鱼肉的丰腴。可偏偏是这红黄相间的朴素搭配,最懂抚慰人们的口腹之欲。如果再有一勺白花花的大米饭相配,一种仓满廪实的富足感更会油然而生。

忘了照相

任芙康

澳洲两位,日本两位,两对满腹经纶的学者夫妇,于上海结伴,北上观光津门。他们事先打算,买票到天津西站。此举吓我一大跳,赶紧校正为天津南站。并介绍说,西站大,有混淆感;南站小,有灵便度。

是日,准点接到客人,步行去车站对面咫尺之遥的下榻处。宾主寒暄告一段落,即已抵达酒店。五星级,开门纳客仅数月,已是声名远播。步入大厅,走进房间,所见、所闻(含声音、气味)无不低调到合适,奢华到妥帖。凭窗东望,便见高铁南站及地铁3号线的站房,谦逊而帅气,将夕阳折射出灿灿霞光。

本埠二三好友,应邀前来,共助晚餐。点菜是个苦活儿,从不脱逃的我,当仁不让。手捧菜谱布阵,细心排列组合。最后说到啤酒,众皆谦虚,又都同意两人一瓶。我便心中有数,既有半瓶量,今日兴冲冲,不妨每人一瓶。见男女颔首应允,遂知每人两瓶无妨。啤酒终究是酒,下肚亦不含糊,搅动谈锋愈加雄健。于是,天南地北,天昏地暗。之后,纵情而归。

已回家,已洗漱,已上床,突接澳洲巾帼电话,上来就告知一个不幸:吾等只顾说话,忘了照相。

我一听,不以为意,反觉兴奋,这就对了呀。所有热衷照相的聚会,皆因无话可叙,只得借用拍照,以掩饰尴尬、佐证交情。而咱们则有质的差别,餐叙、餐叙,这二字放在今晚,实在相得益彰,既未影响口舌的吸收,更未耽搁言语的输出。拥有如此咸集,搁心中留存最佳。几张合影,不照也罢。

手机那头,哈哈大笑……

●网络新词语

心理按摩

王锦辉

如同按摩能缓解肩颈肌肉紧张,"心理按摩"是通过语言交流、环境营造、肢体接触(如拥抱)等方式对心理状态进行调节的技术手段。"心理按摩"不仅有利于减轻焦虑、缓解压力,还有助于释放负面情绪、恢复心理平衡。

心理按摩与身体理疗的最大不同在于其方式。"心理按摩"可通过共情倾听、认知调整、放松训练、正念呼吸法等方式完成,甚至在安静的环境下播放舒缓音乐也能达成心理上的安抚作用。需要特别说明的是,心理按摩属于心理健康维护的基础性措施,当出现严重心理问题时仍需寻求专业治疗。

●桐荫墨趣

新娘子

李新宇

在我的记忆中,此时的新娘子很美。她刚拜过天地,来到新房静静地坐着,等待丈夫为她揭掉蒙头红,开启人生的一个新阶段。一切都是新的,因为上轿之前是要绞脸的,汗毛都拔掉了,连面容也焕然一新。

细节试人

赵宽宏

电视剧《觉醒年代》中有个细节,说的是陈延年因父亲陈独秀的事去找沈尹默,谈完事情起身准备走人时,小心翼翼地将刚坐过的椅子轻轻归位后才离开。这个细节让我想起历史记载中的另一个细节来:方孝孺到朱元璋那里去应聘,朱元璋叫他去觐见太子,太子留饭,方孝孺也没客气,不过太子却先有意使人"欹斜几具",目的是"试其为人"。结果方孝孺并没有一屁股坐下去,而是将座椅扶正了,"必正乃坐之"。方孝孺这一细节获得了皇帝和太子的一致认可。

从这两个小得不能再小的细节中,窥见了一个人的修养和品质。细节试人,古今皆然。

连载

填我十万八千梦 总有人间一两风

天津人民出版社 史铁生 等著

二十九、新年底故事(4)

毛头已将胡须拿给三宝;他们和郭妈妈走来。伊说我一顿,我只有哭了;伊又抱起我说,"好宝宝,别哭,郭妈妈回来给你换一双,包不叫娘晓得;只下次再不许这样了。"我答应我们就回来了。

今晚是初五了。郭妈妈和我说,明天新衣服要脱下来,椅子桌子红的,花的衫儿也不许穿了,粽子、肉包子、糖馒头、风糖糕,只有明天一早好吃了;阿龙、阿虎他们都不来了;叫我安稳些,好等后天上学堂念书罢!他们真动手将桌子,椅子底衫儿脱下,墙上画的人儿也卷起了。我一毫不想玩耍,只睡在床上哭着。郭妈妈拿了一枝快点完的红蜡烛,到床边问道,"你又怎么了?谁给气宝宝受;妈妈是不依的!"我说"现在年不过了!"伊说,"痴孩子,为这个么!我是骗骗你的;明天我们正要到舅舅家过年去呢!起来罢,别哭了。"我听了伊的话,笑着坐起来,问道,"妈妈,是真的么?别哄你宝宝哩。"

村里的戏班子(1)·周作人

去不去到里赵看戏文?七斤老捏住了照例的那四尺长的毛竹旱烟管站起来说。

好吧。我踌躇了一会才回答,晚饭后舅母叫表姊妹们都去做什么事去了,反正差不成马将。

我们出门往东走,面前的石板路朦胧地发白,河水黑黝黝的,隔河小屋里"哦"地叹了一声,知道劣秀才家的黄牛正在休息。再走上去就是外赵,走过外赵才是里赵,从名字上可以知道这是赵氏聚族而居的两个村子。

戏台搭在五十叔的稻地上,台屁股在半河里,泊着班船,让戏子可以上下。台前站着五六十个看客,左边有两间露天看台,是赵氏搭了请客人坐的。我因了五十婶的招待坐了上去,台上都是些堂客,老是嗑着瓜子,鼻子里闻着猛烈的头油气。戏台上点了两盏乌黢黢的发烟的洋油灯,咚咚咚地打着破锣,不一会儿有人出台来了,大家举眼一看,乃是多福纲司,镇塘殿的蛋船里的一位老大,头戴一顶灶司帽,大约是扮着什么朝代的皇帝。他在正面半桌背后坐了一分钟之后,出来踱了一趟,随即有一个赤背赤脚,单系一条牛头水裤的汉子,手拿两张破旧的令旗,夹住了皇帝的腰胯,把他一直送进后台去了。接着出来两三个一样赤着背,挽着纽纠头的人,起首乱跌,将他们的背脊向台板乱撞乱磕,碰得板都发跳,烟尘陡乱,据说是在"跌鲫鱼爆",后来知道在旧戏的术语里叫作摔壳子。

连载

养命之方 名医解读李东垣脾胃论

罗大伦 著 天津科学技术出版社

九、先扶正,再"祛邪"(2)

血的来源,包括营卫之气的"营",都是从处于中焦的脾胃来的。

最根本的气是肾气,肾中有元气、精气。肾气生脾胃之气,脾胃是后天生化之源,肾气为先天之本,先、后天结合起来才重要。先天的气父母给多少,您就有多少,我们没办法调整。剩下的自然生发之气,有一个规律,随着年龄增大会慢慢衰落,没听说过人的肾精会越来越多。

这个过程我们能干扰的不多,能做的就是别过度消耗,但多数人消耗得很厉害。

脾胃是后天的生化之源。脾胃吸收食物的营养物质,再加上呼吸空气的轻清之气,形成后天之精,封藏于肾。这个过程中最重要的是脾胃,脾胃功能强,我们的气就足。您不信您饿几顿,就会说话都没劲了。

脾胃的功能下降,人的气就开始虚了。我们经常说脾胃之气是人体气的来源,脾胃功能强了,人体的气才能足,肺气才能足,才能保护体表。而我们后天的肾气,也是靠脾胃之气滋养的,所以肾精才能不断生发。

气和血,都有赖于脾胃的强壮才能得到源源不断地充实,所以脾胃对身体特别重要。

那么,医家都只注重脾胃,不调肾吗?不是的,他们都是兼顾的。古代医家有不同的流派,有的特别重视脾胃,有的特别重视肾。比如张景岳,他讲熟地所以重视肾,但也经常用人参、白术来补气,补脾胃;而李东垣这个学派,就特别重视脾胃的问题,但也用补肾的药。

因为他们不断地阐发,所以中医理论就丰富起来了。实际上想扶正,补脾胃和肾是最关键的。如果您能学会李东垣的学说,您就把脾胃这块掌握好了,几乎就已经做到扶正了。大家一定要知道,祛邪一定要在扶正的基础上。在扶正的基础上,慢慢祛邪就不着急了。

中医的思路其实特别清晰,就是这个理论框架。但是如果您掌握不好的话,就容易用错。

每一位关注健康的朋友,一定要学到扶正的思想。我们生病了以后,大家特别容易把眼光放到邪气上,因为邪气让您难受,让您受不了,所以您恨不得把邪气一下子给拔出去,所以就着急怎么祛邪。

大家一定要认识到,祛邪只是治标,而治本在扶正。祛邪很容易,正常一两天就结束了,但扶正是慢工夫,因为您的身体虚不是一两天,要一点点扶正。大家要有正确的认识。