

# 家常便饭味最美

刘绍义

文人中的“肯吃头”、“馋嘴鬼”当数宋代的苏东坡,人家不但诗词文赋写得好,吃也非常讲究,这个老夫子三句话不离本行,不但很多诗文中美味佳肴,而且还为吃专门写了一篇《老饕赋》,并自我解嘲,说自己是嘴馋的“老饕”。

“老饕”是什么,“老饕”就是无休止、无原则、无辨别地贪吃。这也因此成为许多贪吃嘴的挡箭牌。其实苏东坡并不是这样的人,虽然他也爱好美食,但绝不象某些人那样势利,那样庸俗。苏东坡的吃有着非常高的自我修养和非常丰富的文化内涵,绝不与贪腐同流,绝不被物欲诱惑。

就拿他在杭州任通判时来说吧,请他的人真如过江之鲫,络绎不绝。但他预先都要通知人家,吃饭不能超过标准,否则一概不去赴宴。他的标准很简单,每餐只喝一杯酒,只吃一碗肉。他请别人,最多也是三道菜,而且规定,只能少,不能多。这就是苏东坡的伟大之处,否则就是浪费,就是犯罪,就是俗不可耐。他在“宁可食无肉,不可居无竹”一诗中写道:“人瘦尚可肥,士俗不可医。”可见他对庸俗之徒的不齿。

苏东坡认为,吃,是一门学问,要吃出品位,吃出情趣,这个品位和情趣,不是山珍海味、猴头燕窝能够比拟得了的。只有懂得

生活、懂得保健、懂得养生的人,才能达到这种境界。他对自己的饮食就规定了三个养:“一曰安分以养福,二曰宽胃以养气,三曰省费以养财。”

虽然东坡菜中有“东坡肉”、“东坡肘子”等荤菜,但在当时并不奢侈,因为当时的猪肉价格并不高。这一点,我们从他《食猪肉》的诗中就能看得出来:“黄州好猪肉,价钱如粪土。富者不肯吃,贫者不解煮。”苏东坡最为提倡的还是价廉物美、养生养性的素菜。在他笔下,青菜萝卜、芹菜生姜都可入诗入文。“蔓菁宿根已生叶,韭芽戴土拳如蕨”;“秋来霜露满东园,芦菔(萝卜)生儿芥有

孙”;“泥芹有宿根,一寸嗟独在”;“先社姜芽肥胜肉”;“食姜粥甚美”等等,都是他赞扬青菜的名言。

“夫已饥而食,蔬食有过八珍”,他认为人到饿了饥了时,这些青菜比那些山珍海味都好吃。这就是吃与美味的辩证关系。“芥蓝如茵蕈,脆美牙颊响。白菘类羊羔,冒土出熊掌”。大白菜就像羊羔肉、熊掌一样好吃,天下还哪有不是美味的东西呀。

在苏东坡眼里,美味是人创造的,不是先天就有的,只要我们勤于动手,天下没有做不成的美味。白菜、萝卜、芹菜可以做成“东坡羹”,“谁知南岳老,解作东

坡羹。中有笋服根,尚含晓露清。勿语贵公子,从渠嗜膾腥”。山芋可以做成“东坡玉糝羹”,“以山芋作玉糝羹,色香味皆奇绝。天上酥酪则不可知,人间决无此味也”。谁看到这里不馋涎欲滴,谁听到这些不想一饱口福?

人间的美味就在平平常常的用料上,就在普普通通的做工上,就在简简单单的生活里。所以我们不要一味地去追求奇珍异兽、海鲜鲍鱼、猴头燕窝,以为那才是美味,其实则不然,所谓的美味,也是仁者见仁智者见智的事情,它因人而异,因境而迁,不在天上,不在海里,就在我们实实在在的家常便饭里。

## 冬雪

黄廷冠摄



## 迎新

王殿礼

春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪。中国有了共产党,大地融融日升华。推翻旧政民主主,国强民富变化大。社会主义救中国,事实雄辩众人夸。山舞银蛇梅吐艳,满天星火耀中华。四海升平颂尧舜,九州盛世唱党歌。三羊开泰盈门喜,春酒味浓醉华夏。实现复兴中国梦,中国道路映丹霞。



## 爱上异乡的茶

刘希

那年和老公刚刚谈婚论嫁,他带我去远隔几百里外的婆婆家,印象最深刻的,竟然是这样的一幕:我看见很多人围着一个桌子,手捧一个大碗,对着碗口使劲地吹气,然后把头埋进热气腾腾的碗里,深吸一口,喝得酣畅淋漓,好似面对的是一碗上好的佳酿,那神情,简直享受极了。桌子上,摆着一坛萝卜条,沾着红红的剁辣椒,咬一口,酸辣爽口,还有些油炸的小吃,都是自家做的,一堆人围着吃吃喝喝,说说笑笑,好不快乐。

那是我第一次喝那种茶,碗里放着绿豆、芝麻、花生米、生姜和茶叶,经滚烫的热水冲泡后,炒熟的各种食材泛着阵阵香气,白的芝麻,绿的绿豆,红的花生米相互映衬,格外好看。但它们都沉在碗底,要

使劲地对着碗口吹气,芝麻,绿豆,花生米才会争先恐后地浮上来,这时赶紧用力吸上一口,那些豆豆们,便陆陆续续奔向嘴里了,细细嚼着,慢慢品着,满口生香,再吃几根辣萝卜,边喝茶边聊东家长、西家短,那确实是一段幸福快乐的、家人团聚的好时光。

这个茶,也有会喝与不会喝的。会喝的人,会在反复的一吹一吸之间,将碗里的绿豆,芝麻这类消灭得一粒不剩,不会喝的,只喝到茶水,却喝不到花生芝麻,最后还得用筷子或勺子消灭残局。刚结婚时,我属于后者,跟他们一起喝茶,都会笑我这个外乡的媳妇,连喝茶都不会,也常常被老公当作笑料,说:嫁给我了,得从喝茶学起。

也许心里还是有些抗拒的,觉得他们这种喝茶的方法,很不文雅,有碍观瞻,不像我们家乡人,端一杯上好的清明茶,杯子是陶制的,精巧可爱,或者沏一壶龙井,晒着太阳,慢慢品。他们用碗喝茶;似有些豪放之气,多半的人还大有“三碗不过瘾”的气势。大声地笑,大声地谈论,仿佛一切快乐,就在这喝茶之中了。我真的无法理解。

他们也有些语言我是听不惯的,譬如,把脖子说成“颈伉”,把“骨头”说成“规头”,更让人难以接受的是,买卖根本不分,听了半天,你也不知道他们是需要买东西还是卖东西。我抗拒着这一切,就越来越思念家乡。

孩子出生后,心渐渐地安定下来,闲暇

时,也泡上一碗茶,试着将碗里的芝麻、花生吸上来。晚上忙完一天工作回家,婆婆就会捧出一摞碗,在碗里搁上花生、芝麻、绿豆、茶叶,续上开水,一人捧一只碗,边看电视,边聊天边慢慢喝。日子久了,也觉得他们这种喝茶的方式是极其可爱的,也渐渐地习惯喝这种茶了,更让我渐渐地喝出了婚姻的真谛:嫁一个人,是嫁给他的家庭,嫁给他家人的习惯。既然选择了他,就要学着接纳他们,哪怕是自认为的“陋习”,现在的我,操着一口流利的土话,端一个大碗,不用一筷一勺,吹呼之间,也能出神入化般,将碗里的芝麻扫得一粒不剩了。

“松门松菊何年梦,且认他乡是故乡。”就那样爱上异乡爱上茶,且过且珍惜吧。

**北京天山陵园**

青山栖忠骨 绿水伴英雄

天山陵园位于门头沟军庄镇风景秀丽的西山脚下,从三家店西口转964西杨坨站下。

电话: 60810732 / 60813732  
网址: www.tianshanly.com

**生活便利**

刊登热线: 51667918

**建材家居**

京西家具建材  
咨询电话: 88796938  
海特饭店往北路东  
爱玛格家居购物广场  
咨询电话: 88785688  
地址: 双峪路麻峪河西  
爱玛格古玩文易广场  
咨询电话: 88787088

**医疗服务**

朝阳医院东西院区  
急诊51718199  
石景山区京原路5号  
首钢医院 总机 57830000  
石景山区西黄村  
北京长庚医院 无固定点医保医院  
古城南里8号 88296363  
中国中医科学院眼科医院  
电话: 68686800  
北京市石景山区鲁谷路33号

**新款宣传栏**

咨询电话: 51667918

**家电维修**

艺鸿浩家电维修68845217  
专业维修、制冷上门服务

**专业团队**

为您量身定做各种印刷宣传品

北京快行道广告有限公司

BEIJING EXPRESSWAY ADVERTISING CO., LTD.  
Tel: 010-51667918 www.51667918.com

服务至上 服务至善