

食相笔记

必须警惕的几种蔬菜

□楚些

今日的食品安全问题,套用一句流行用语,叫只有更坏,没有最坏。肉、蛋、奶、蔬菜等制品,几乎所有的产地皆面临全面沦陷的危险。

就蔬菜层面来说,据说还有两块产地尚未被造假者和施毒者攻破。其一是特供蔬菜,关于这个问题,传言与流言甚嚣尘上,虽然就我个人的资源来说,做不到目测与直击,但想想无风起浪这句古话,想想今日中国社会结构的分裂,想想特权阶层凌驾一切之上的极端姿态,故而采取姑且信之的态度;其二是自种蔬菜,这个方面我还是有不少经验的,不仅来源我自身的乡村生活经历,也来源于我自身的种菜经历。进入城市后,以我十余年的买菜经历,也练就了一双辨别真假的火眼金睛,从另一些城市网友的发言来看,极个别人民早已认清了摊位上蔬菜的真相,宁愿选择在逼仄的阳台种菜,也不囫圇吞枣地随大流。

选择阳台种菜,在我看来,所表达的主要是一种姿态,是一种反抗现实,保护个体安全的无奈之举,但对于解决问题来说,可谓杯水车薪。对于绝大多数处于中间状态的城市居民来说,特供不沾边,下乡种菜有个成本问题,阳台种菜亦非长久之计,怎么才能吃上安全放心的蔬菜似乎是个无解的问题,作为权宜之计,只能两害相权取其轻了,具体操作来看,需要分别对待,一是要认识到危害性最严重的几种蔬菜,二是在买菜的时候要练就一双透过现象看本质的厉害眼睛,还要把这种眼光养成习惯,贯穿到自我的生活方式之中。

对于我来说,虽然既不是蔬菜批发商或零售商,也不是种菜的老农,但以我所掌握的资料和信息来看,最应该警惕的蔬菜,依次排列如下:豆芽,西红柿,黄瓜,土豆,韭菜,这些都是最常见的蔬菜种类,杀伤力也相应最大。先说豆芽,只有一个意见,即坚决不买,也坚决不吃,在我小时候,曾亲眼见到母亲发豆芽的过程,吃起来清香脆嫩,而到了现在,无论绿豆芽还是黄豆芽,一概无视,哪怕是在饭店聚餐,也是如此。曾几何时,我们家的小闺女最喜欢的就是我做的韭菜炒绿豆芽这道菜,但最近几年,这道菜已经在我家餐桌上绝迹。再说西红柿,这种蔬菜在我所在的城市里是道万能菜,哪怕是青椒炒肉丝里也会见到它的身影,至于夏天吃捞面条,鸡蛋西红柿则是最常见的卤料了,对于西红柿,我的意见是,只在其自然成熟的六至八月份才会采购,其他时间一概拒绝,当然,这三个月采购的时候,还是要讲究策略,颜色以黄红为主,底部若有开裂最好,没有开裂的话,则选择从大的原则,凡是光滑鲜艳的则扭头就走。再说黄瓜,同西红柿一样,只吃自然成长季节所出产的,挑选的时候,凡是带黄花且水嫩修长的,那就无视,颜色上以浅黄、背面部分泛白(因为与泥土紧挨之故)为上,这比较少见,退而求其次,则为大而弯曲,俗称老黄瓜者。最后是土豆和韭菜,土豆也是我家小女儿的最爱,现在认识到危害之后,尽量少吃吧,如果要买,那就拣外观丑而小的,至于韭菜,这可是我的钟爱之一,因为我们家只吃素饺子,而且是韭菜鸡蛋馅的,我在买的时候,凡是肥大的皆不下手,选择细小而短,而且末梢稍微泛黄者为最佳。

总而言之,所有蔬菜在采购的时候,秉持一个原则,或许能够将伤害尽可能降低,这个原则就是选取歪瓜裂枣者。另外,还有个必须遵守的原则,即尽量不采购反季节蔬菜,遵守自然的规律,此原理也可推广到瓜果类。作为最后的补充,采购回来的蔬菜瓜果,在入口之前,最好放于清水中浸泡一段时间,以消除残留的药物或药水,如此,方策应病从口入的预防措施。

人与自然

一树梨花落晚风

□储劲松

白鹭,当然还有喜鹊、麻雀、画眉、黄鹂、百灵、啄木鸟,以及其他我叫不出名字的。

重点还是说说白鹭吧,毕竟它们是一片树林当仁不让的主宰者。

“鸟是树的花朵。”白鹭有着雪白丰盈的羽毛,秀美伶仃的脚,青玉一样的尖嘴,落在树上,是一朵硕大的梨花,飞在天空中,是一朵怒放的白玉兰。唯一美中不足的,是其鸣声颇有些暗哑,不动听,夜晚听来,更有些抑郁,让人联想到那些容貌闭月羞花却不幸嗓音粗糙的女人。但即便如此,谁又能不承认它们的美丽呢?

白鹭把麦草帽一样的巢建在枝丫上,在树叶繁茂的夏天,很难发现。但在草木萧瑟的冬天,当树叶几乎落尽,那些巢就全部裸露出来,像冷兵器时代大片空空的兵营。这个时候,鹭鸶已经南飞过冬去了,我每每从树下走过,望着那些毫无生机的巢以及枯涩向天的树,常常怅然若失,羡慕白鹭们的潇洒,内心巴望着春天。一片既无树叶也无白鹭的林子是落寞的。

白鹭在巢里恩恩爱爱生儿育女,这些年它们的家族逐年繁盛。它们的取食之地是护城河,离这片林子不过一箭之遥。我在护城河边闲走,每次总看见它们在捕鱼虾,捕到之后就往林子里飞,估计是去喂养它们的儿女吧。那些小白鹭我见过的,风雨大作之夜,总会有几只不幸的小白鹭摔到地面上,有的当场就摔死了,有的还活着,被过路的

小孩子捉去玩弄,它们的父母在枝头上扑拉着叫得很惨烈。可怜天下父母心,人与鸟其实并无二致。

鸟儿多的地方,鸟粪也多,白鹭这种食鲜活鱼虾的鸟儿粪便尤其多,石灰白夹着苍青。人从树下过,常常中了它们的招儿,落在头发上、肩膀上、衣服上,像摸中奖率很高的彩票,我也多次中过。因为这个缘故,有些人不喜欢甚至憎恨白鹭,有几棵鹭巢密集的树就被人以此名义砍倒了,当然,巢里的小白鹭也因此遭殃了。这完全是行凶。其实落一点鸟粪在身上有什么关系呢,在生存环境日益恶化的当下,活在一个经常有鸟粪落在身上的地方,矫情点说,难道不是一件极其幸运的事吗?

我很热爱这片林子,因而也很热爱这片土地,一直想在此地结庐而居。几年前得着一个机会,有个安家此地的朋友想把他们家的小别墅卖了,我也去咨询过,很满意,只可惜囊中羞涩买不起。所幸单位在这里,上班的环境清幽无比,这或许也是我这么多年留恋此地从不挪窝的原因之一吧。

“雪衣雪发青玉嘴,群捕鱼儿溪影中。惊飞远映碧山去,一树梨花落晚风。”是杜牧写白鹭的诗句,写得极妙,尤其是那个“一树梨花落晚风”。向晚我从林子里穿过,夕阳的光把绿林染得嫣红,白鹭在树林间和树冠上方啊啊叽叽地飞翔,这算得上是小城一景。我常常向它们致注目礼,在心里念叨着:“白鹭兄,你们好安逸哦!”

聊斋闲品

不快乐的“快生活”

□魏剑美

毫无疑问,这已经是个速度时代:出差是飞机高铁,上网是“极速体验”,上班要“末路狂奔”,吃饭要争分夺秒,就连刚刚蹒跚学步的孩童都让父母心急如焚“不要输在起跑线上”。快节奏、高效率成为现代人的生关键词,每个人都像开足了马力的机器,向着所谓的“事业”一路狂奔。迫于生计的上班族、蜗居蚁民和摆摊设点的“城市边缘人”就不必说了,即便是功成名就的所谓成功人士也陷入一种速度惶恐之中,分众传媒的总裁江南春说“每天我内心不断发出的声音就是快跑,快跑,跑到你的竞争者消失掉。不用回头,你只管往前跑”。

正是因为有江南春这样的领跑者,越来越多的人跟在后面,既疲于奔命又锱铢不舍。就好像阿甘身后那些络绎不绝的追随者,他们头脑中没有奔跑的目标,心目中没有奔跑的意义,有的只是对不奔跑的惶恐——一种落伍和失群的担忧与茫然。

我们甚至不敢反问一句:慢下来又如何?掉队了又怎样?我常常感到困惑:到底是什么造就了这个时代的“速度崇拜”?是科技的推力,还是内心的物欲?抑或只是我们失去了判断力的盲从?

我喜欢韩少功的一个书名:《进步的倒退》。从某种意义上来说,科技的进步确实让我们越来越不像人,越来越没有人味,越来越退化和回缩,也越来越失去本真的快乐和忧伤。就好像高铁的快速与便捷可以将我们迅速送到目的地,却因此而减弱甚至完全泯灭了旅行所必然包含的风景观赏、人际交流以及“他乡遇故知”的喜悦和欣喜,当然,历经风雨、艰苦跋涉之后终于抵达的释然感和成就感更无从谈起。

“速度崇拜”本质上是“效率崇拜”,原本复杂多元的人生过程被删枝去节,只留下一个简明直白的目的。据说有狂人在致力于研制“营养药丸”,届时每个人只需日服数丸,就可以省却那费时耗力的一日三餐,将更多的时间用于“奔跑”。如果再有人研制出“睡眠药丸”那就更完美了,放眼望去,现代社会都是忙忙碌碌奔波在金色大道上的“快男快女”。唯一的问题或许来自我们的竞争者也在服用这种药丸,所以,我们还得像江南春先生那样“不用回头,只管往前跑”。

我的好友小黑算得上是这个速度时代的异数,他公然以懒人自居,并且还振振有词:懒其实是一种道德,这个世界的绝大多数罪恶都是勤快人造成的,你什么时候见过一个懒人争权夺利、钩心斗角、迫害环境、损人利己甚至草菅人命?人太过“积极进取”就必然带来资源的残酷争夺和利益的刺刀见红,而对自身同样也是一种伤害,所以高达84%的现代人对“压力很大”乃至“疲于奔命”。全球每年190万“过劳死”者和中国3000万抑郁症患者更是在诠释快生活之下的自我伤害。

其实小黑并不是个慵懒无为的消极分子,他有着自己所喜欢的教育培训事业,只是在别人握紧拳头狂喊“我要成功我要成功”的时候,他依然按照自己的节奏有条不紊地进行罢了。我方始明白,这样的“慢”也好,“懒”也好,其实正是一种智慧者的从容。“快”或许代表着效率和果敢,但“慢”其实也体现着选择和掌控。

古老的印第安谚语说“跑得太快灵魂就跟不上来”,是的,无论技术跑多快,人的灵魂都用着自己的节奏。所以,我们不妨慢一点,以与灵魂同步。

世说新语

别指望一眼识人

□董建昌

1998年,杜淳报考中央戏剧学院。笔试时,他顺利过了关,可到了面试的时候,却遇到了麻烦。主考官看了他表演后,说,小伙子,你真的很不太适合做演员,因为你的性格太过内向,行为方式也与演艺圈格格不入……仅凭一次表演,就断定杜淳不适合表演,准吗?

1999年,杜淳顺利考上了北京电影学院。2003年毕业前夕,他应邀拍摄了胡玫导演的大戏《汉武大帝》,并获成功,此后,他又先后拍摄了《51号兵站》、《爱无悔》、《敌后十八年》、《虎胆雄心》、《走西口》、《南下》、《租个女友回家过年》、《锄奸》、《青春期撞上更年期》、《古今大战秦俑情》等热播电视剧。如今,演艺之路越走越宽的杜淳,获得了越来越多观众的认可和青睐,并成为了新生代演员的代表人物。

杜淳确实有才,可那位面试老师却错过了一次当“伯乐”的机会。其实,指望一眼识人出差错的远不止那位老师一个。早在数百年前,宋仁宗也曾经与那位面试官一样,作过类似的判断。

群臣都夸王安石是能臣,宋仁宗听多了,就有意要考查一下。一天,宋仁宗请大家去钓鱼,王安石也随大流,跟大家来到皇家后花园。只是他有点另类,不知道是对逸豫亡身忧劳兴国的圣人之训保持着警惕,还是万家忧乐装在心里放不下,总之,他一个人独自闷在一边,一手支颐,一手抓碟,把摆在碟子里的皇家玉豆一颗一颗地往嘴里送,送豆进一颗,嘎嘣咬一颗,心不在焉,把满碟豆子都吃完了。

远处,宋仁宗看着王安石吃完这一碟豆子,作出了一个几乎可以断送其前程的判断:王安石是百分之百的奸臣。

碟子里的豆子,其实只是鱼饵。宋仁宗觉得,一个人沉浸在自己的心里,误吃一粒,可以理解;错嚼两粒三粒,也情有可原,但这一碟鱼饵都被吃了,这不是故作深沉吗?

事实上,嗑瓜子,吃豆子,只是王安石的一个习惯,这与他的才能和人品并无必然的联系。然而,那次垂钓后,宋仁宗还是将王安石晾到了一边。王安石从地方上带来的万言改革书,被宋仁宗高高挂起。

很显然,宋仁宗与那位主考官一样,在选用人才上走入了一个误区——以为从一个细节就可以识别一个人的好与坏、忠与奸。白居易说,试玉要烧三日满,辨材须等七年期。世界上最复杂的可能就是人了。指望一眼把人看准,哪有那么容易?

想起一个故事:丢勒和奈斯丁是一对好朋友,也是一对奋斗中的画家。但由于贫穷,他们必须半工半读才能继续学业。后来,两个人决定以抽签的方式决定一个人工作来维持彼此的生活,另一个则全心全意学习艺术。

后来,丢勒赢了。丢勒说,自己成功后,一定全力支持奈斯丁学习艺术。但丢勒发现,奈斯丁因为辛勤工作,以致手指都已僵硬扭曲。他那原来敏感的双手已不能灵敏地操持画笔了。

有一天,丢勒在未预先告知的情况下去拜访奈斯丁。奈斯丁正合起多瘤节的手,跪在地上,安静地为朋友的成功祷告。丢勒赶快描绘了这位忠心朋友的双手,这就是后来成为世界名画的《祷告双手》。

当时,许多人都对丢勒和奈斯丁的协议持怀疑态度,而数年的时间证明,丢勒和奈斯丁之间的友谊是真诚的。是的,人不是化学物品,用一剂试剂一测,就可以确定性质。人也不是物理物品,截其一面,就可以确定其形态。卢梭也说,别指望一眼识人,指望一眼就把人看准、看透,在很多时候,都是行不通的。

