

“专业吃货”的自我修养

——读《吃着吃着就老了》

阿墨恩

正所谓“吃心绝对”。是的,很多人都爱吃,但称得上“会吃”,且能“吃出名堂”的,屈指可数。“最下饭”纪录片《舌尖上的中国》《风味人间》等的总导演陈晓卿,绝对算一个。

《吃着吃着就老了》是“国民饭搭子”陈晓卿最新出版的美食随笔集,书中记载了过去四十多年他与“吃”相关的故事。从这些“美味”的往事里,我们也能一窥这个“专业吃货”的自我修养。

永远“为吃疯狂”。小时候在火车站看着行李等妈妈,会因为骗子“拿好吃的来带你走”的谎言,失落到疯狂大哭;第一次下馆子,上颚被烫出了水泡,心里却在疯狂赞美那碗“浓得像奶一样,非常鲜”的汤;凌晨觅食之旅,为了寻到“不将就”的那口,可以拖着下班的疲惫身躯疯狂探索到凌晨两点……他刻在基因里的“馋”和对美食疯狂的“赤子之心”,总让自诩为“吃货”的我自愧不如。

美食知识的“人肉搜索引擎”

“吃货”,你选的是?别怕,陈晓卿给了科普:“特色”是给外地人的当地风味菜肴,而“口味”则是当地人自己打牙祭时候的选择。不知道你会选哪个,反正知道个中差别之后,我肯定会选择“口味”。还有很多当地人才知道的“接头暗语”:“提黄”,口感要硬点儿;“多青”,多加青菜;“干烟”,少舀汤头;“免红”,不放辣子……学会了,就能像重庆人一样吃“最本地”的小面了。疍家美食和发展、萝卜白菜的历史、小龙虾的失败入侵……他像一个美食“布道者”,用活色生香的美食让我们口舌生津的同时,又风趣幽默地讲述它们的背后故事,让我们既要“吃其然”,也要“吃其所然”。

吃美食,更“吃人”。如果只拍

美食,那大概成了某种食物的宣传片。如果只写美食,则可能成了菜谱或菜单。陈晓卿不论纪录片还是文字中,最动人的部分,除了食物本身,就是它们背后关于人的故事。“食物是人与人之间最好的黏合剂”,作为一个常常组局或被组局的知名吃货,他更喜欢和能说得来的人一起吃,没有工作的压力、没有利益诉求,甚至没有主动拉关系、交朋友的欲望,就这样自然自在地吃,酒饭才最有滋味。食物对他来说也是“记忆的承载器”,永远能幻化成某一个人:君琴花吃酸汤猪蹄花,会浮现老六;翠清的炒猪肝是妹妹陈晓楠的最爱;提到豆腐干,就不得不提的“干友”罗永浩……像他自己说的“最好吃的永远是人”。

在这本书中,还能看到纪录片之外,一个幽默的吃货,时不时调侃一下几个“饭友”,“不吃晚饭教”传教士郑渊洁晚餐聚餐时毫无防备地吃掉一盘白松露意面;损一下“掉在马路上,被汽车轧过后,完整镶进柏

油里”的北京火烧;或者即使只是写个“死面饼子”的西安泡馍,也会因他“没法看它不断扩张体积、绽放笑容、饱蘸汤汁模样”的幽默词句而掩不住脸上的笑容……

“喜欢吃,是一件美好的事情。只要是和人类本能相关的事情,都不应该是羞耻的”。陈晓卿在书中坦言,也许自己无法成为一个“真正的”美食家。因为他一直坚持寻找接地气的题材,永远没有办法离开街边小店的气氛。但我永远会被他的烟火气,和对食物最真挚纯粹的热爱打动。就像他的最新纪录片《我的美食向导》中的他——依旧眼中有关,依然乐此不疲地探索美食和背后的故事,同时又把这份对美食最真挚最纯粹的热爱传递给每个观众。而这大概就是他作为知名“专业吃货”最朴素,又最动人的修养。

很同意罗永浩在这本书的序言中写的那句,“爱吃的人,永远是最好的人”。



这是一本鼓舞人心的回忆录,它基于开创性研究成果。作者贾尼斯是畅销书作家、知名记者,拥有令人称羡的生活,但仍然充满抱怨。为了改变现状,贾尼斯用一年的时间书写感恩日记,以感恩之心对待生活,发自内心的感恩,触发了其内心革命,于是获得了看待世界的新视角。

《感恩日记》([美]贾尼斯·卡普兰/著,张森/译,新世界出版社2020年3月版)

关注岁月的馈赠,避开生活的“皱纹”

回家之后,我开始制订这一年的情感计划。我的本职是记者,于是立马想到把感恩作为研究对象。每个月,我会集中关注一个领域,如丈夫、家庭、朋友、工作,我要成为自己的社会科学家。我想看看,当我对身边的人和事心怀感恩时会发生什么。我不会潦草调查,而是搜集尽可能多的信息,并跟进、记录、报道所得。

我会向专家和心理学家咨询,并且阅读哲学家、心理学家及神学家撰写的书籍。罗马哲学家西塞罗说过:感恩不仅是最好的美德,也是其他美德的源头。如果这句话是真的,那么我的新年计划会让我变得更诚实、更有勇气,以及更慷慨吗?

接下来的几天,当我告诉人们我的感恩计划时,他们都朝我会意点头。很多人告诉我,他们也想变得更加感恩,希望能对生活怀抱更美好的憧憬。但是,我感觉大部分人在这一方面做得并不怎么好。

我分别问了好几个人这个问题:“当然,你的生活很棒,但是,上周二晚上当你离开办公室的时候,你有多感恩?”他们听完问题后都尴尬地笑了,其中一人甚至问我:“你怎么知道我上周二干了什么?”我不是巫师,但我知道,就算我问的是“上周一”,也会唤起他同样不愉快的回忆。

退一步看生活,我们才更容易对拥有的一切心怀感恩。当一头扎进琐碎的生活,面对气人的客户、粗鲁的老板及孩子学校里的“头虱爆发事件”时,我们就会渐渐迷失自我。

我最近进行的一项由约翰·邓普顿基金会资助的研究,让我明白了这种矛盾。这项研究表明,我们大部分人都掉入了巨大的感恩断层。我们知道应该感恩,但总有些事情阻碍着我们真的这样做。调查发现,94%的美国人认为,感恩生活的人内心更加满足,生活更加充实。但只有不足50%的被调查者表示他们会定期表达感恩。

即使你不是数学天才,也一定看得出这些数字之间的不合理。既然明白有些东西可以让我们更加满足,为什么不努力试试呢?这就像是一,尽管大部分人都看到球场中央放着一块神奇的幸福宝石,但竟然有50%的人懒得走过去拾起它。而且,我就是其中一个:始终围着球场奔跑,却从不靠近它。我知道宝石就在那里,它也一直在我脑海里徘徊,但仿佛始终有一道无形的屏障阻碍我走上前去把它拾起。

要不是巴纳比·马什在几年前和我聊起感恩,我可能永远不会关

注这个话题。巴纳比·马什是约翰·邓普顿基金会的一名高管,我和他初次见面是在一场慈善晚宴上,他坐在我旁边。几个月后,马什邀请我参加一场精致的下午茶会,并探讨基金会资助的几个项目。

在那不久前,我刚离开杂志社,正感觉自己与这个世界有点儿格格不入。但是当马什提到“感恩”这个词时,我立马抬起头来。

相比怨恨、愤怒和生气,“感恩”听起来真的不错。我表示愿意对感恩做更深入的了解,于是建议进行上面所说的感恩研究。下午茶结束时,我的心态已经焕然一新,并已开始懂得对黄瓜三明治表示感激。

随着调查研究的深入,我很快意识到,感恩不同于快乐,感恩能让人们产生更深的共鸣。当一些美好的事情发生时,大部分会感到愉快,比如,收到朋友送来的鲜花,或是在公园里度过一个悠闲轻松的下午。但这些时刻也是脆弱和短暂的,单薄的愉快留下一片云彩。

相反,感恩不依赖于任何具体的事情,所以它是持久的,而且不会被突如其来的变化或逆境影响。感恩需要我们积极地投入情感,切切实实地停下来感受、体验这种情感,而不是被动地“完成它”。所以,感恩创造了内心的富足,伴随我们穿越一切的顺境和逆境。

这些年来,我的事业涉及三个领域:电视、杂志和书籍。我制作网络节目,其中一些有幸受到特别的关注和喜爱;担任当年美国发行量最大的杂志——《大观杂志》的主编;撰写了十几部小说,其中有几部登上了畅销榜。尽管我的履历表越来越光鲜充实,但没有一项成绩足以让我停下来再说一句:“我终于做到了!”要在工作中取得成功,就意味着不断向前冲。实现一个目标之后,前面还会有一个在等着你。而感恩的态度与此不同,它教会我们享受此刻,不为接下来要走的路烦恼。

学会欣赏已经拥有的东西并不容易。我们很容易看着别人,羡慕他们是多么幸运,想着“如果我能拥有他们的人生和成功该有多好”。但我们眼中的别人和别人真实的模样往往不太相同。

(选自《感恩日记》)



好书分享 请您推荐

读书的味道

肖日东

读书,是与良友相约,正可谓“书卷多情似故人”;读书,是精神历练,正可谓“腹有诗书气自华”;读书,更是自我境界的提升,正如“万般皆下品,唯有读书高”。闲暇之余,抛开一切的纷纷扰扰,捧一本自己喜爱的书,沉浸其中,便如品一杯清茶,体味那“甘苦人间味,浮生草木香”的人生,真是惬意。

“读经味如稻粱,读史味如肴馔”,是古人读书的味道。进入现代生活,读书既是我们生活所需,又是精神的美味佳肴,静下心来仔细读一本好书,总会令人回味无穷。读书确实是有味道的,有学海无涯的苦味,有蘸墨当糖的甜味,更有快乐享受的醇味。

首为苦味。读书没有不苦的,“书山有路勤为径,学海无涯苦作

舟”便是证言。小时候背诵古文经典时的诘屈聱牙,中学时欣赏外国名著时的囫囵吞枣,大学时探究哲学巨著时的晦涩难懂,都是清苦的。需要长时间的反复咀嚼才能消化,进而转化成自己知识的营养。因为那既是升学的需要,又是事业的需求,不下苦功夫,是无法行稳致远的。可当你真正熬过了这个苦味阶段,把苦味变成了你的精神财富,你自然会体味到读书的苦尽甜来。

次为甜味。1920年春,陈望道在老家柴屋里翻译《共产党宣言》,废寝忘食,吃粽子时误将墨水

当作红糖水喝了,留下“真理的味道很甜”的故事。这种蘸墨当糖的甜味,是多少顿饕餮盛宴也换不来的。只有把阅读变为“悦读”,将全部精力投入到字里行间,让心灵和文字一起翩然起舞,这样才会在书中寻找到阅读所带来的快乐,才会体味到诸子百家的思想美,欣赏到唐诗宋词的韵律美,品尝到世界名著的经典美。读书带来的甘甜,在不经意间转化成了自信力,渐渐地,读书也由厌倦变成了渴望,闻着书中的墨香,一切都会变得心平气和起来。

读书是一个人一生的修行,由苦而甜,由甜到醇,循序渐进,由表及里,渗入骨髓。体味到读书味道的人,是轻松快乐的,更是高贵儒雅、气质不凡的。

书影依稀见古人

王彪

的形态和怎样的一种人。

一个人是社会的缩影。我们通过诗歌作品认识一位唐朝诗人时,会不禁遥想他的家世出身、情感生活、交往游历,以及他所处的社会环境和当时的文化风尚,毛姆也有意在《忆古斯都》中借助奥古斯都的一生,再现十九世纪晚期上层人士的生活方式和社交模式。

奥古斯都出身于英国一个古老的教士家族,早年时光在英国维多利亚时代度过。

在司汤达的《红与黑》中,旧时代将教士的黑衣披在底层出身的连身上。这是于连当时最好的选择。与此相似,奥古斯都的家庭也有意将他培养成为一名教士。

可是那不是他的兴趣所在,他从剑桥大学毕业后走上了写作的道路。青少年时期,他在家人的带领下拜访过华兹华斯、丁尼生,在应邀出席的晚宴上见到过王尔德,留下一笔欧洲文学人物的速写。

社会氛围和文化风尚,是伟大作品的重要组成部分。茨威格在《昨日的世界》记述第一次世界大战前的维也纳时写道:“一个普通

的维也纳市民,每天早上读报时,第一眼看到的不是国会的辩论或世界上发生的大事,而是皇家剧院上演的剧目。”这个细节给人留下难以磨灭的印象。

那么,奥古斯都生活的时代有着怎样的社会景象呢?那时,《匹克威克外传》正以月刊的形式发表,女眷要躲在更衣室关上房门才敢读。那时,留声机和收音机远未问世。家族成员之间热衷于互通书信,其长度往往十分惊人,以至于无意间将奥古斯都撰写的传记扩充为厚厚的两大卷。星期天的午宴风俗流行一时,最值得提及,这种场合给了健谈的奥古斯都展示风采的机会。

一本名叫《纪念平静的一生》的书让奥古斯都获得了巨大成功。连瑞典王后都对他的书赞赏有加,并称“无论走到哪里都会带上它”。

奥古斯都的前半生有多么精彩多姿,他的晚年就有那多暗淡沉沦。老年奥古斯都写的《我一生的故事》前三卷出版后,竟然受到众口一词的猛烈批评。

新的时代已经将奥古斯都遗忘。随着时光流转,他的老朋友如同深秋落叶纷纷谢世,他那些老套的言行规范开始不合时宜。他的作品也失去了当初忠实的读者。奥古斯都连同他的作品也随之以“道德高压、虚伪和社会等级森严”闻名的维多利亚时代的消逝而死去了。

如果说《忆古斯都》回顾了一个远去的时代,那么《苏巴朗》讲述的是一名画家从寂寂无名到名垂青史的回归。西班牙画家苏巴朗在有生之年,为了生存不得不低头迎合主顾的趣味。他经历了重重不幸,去世多年后,才迎来西班牙人重新发现他的价值,并视之为国家荣耀的那一天。面对世人对苏巴朗的种种误会,毛姆说:“如果这个画家的语言不再能为人们理解,那他就应该知趣地保持沉默,并相信时间会最终对他作出补偿。时间会将伟大从渺小中筛选出来。”时间的筛选机制意味深长,揭示了事件背后所蕴含的当代意义。

书影依稀见古人。古人是今人的古人,今人又是后人的古人。古人的身影散落在书中,映照于似水流年,不管是沉沦,还是涌起,都值得我们在废墟和陈迹中探寻。他们也是我们每一个人,都曾生活过、悲喜过,依然那么生动、鲜活。

在包里揣本书

吴梅芳

崇尚简约的我,肩上每天挂个布包,包里揣本书。这本书跟着我上班,跟着我出差,跟着我旅行。也许有时候很忙,根本没时间读,但我习惯揣本书在包里。这个习惯是什么时候养成的,也不记得了。所以我不用皮包,而是用布包,两根带子挂在肩上毫不费力。

当上班有空闲的时候,就拿出书来读。遇到好的句子,记在本子上。出差或旅行的晚上,睡觉前,也喜欢读会儿书,读着读着,瞌睡来时,就丢下书睡觉。

有一次,我带着县里的草把灯笼到江西石城县参加一个全国性的会演。在工作的空隙里,我拿出包里的书来读。一个玩龙灯的中年人问我:“你看到的书都记得吗?”我说:“大多不记得。”他说:“不记得读它干什么!还累眼睛。”我说:“读过的书会成为我身体的一部分啊,就像吃过的饭,都长成了身上的肉。”

是的,我确信,读过的书,虽然不全部记得,但它的营养早已融入骨血,滋养着我们的灵魂。养成随时读书的习惯,就像鸟儿飞过天空,虽然转瞬没有踪影,但它的羽毛已沾上了空中的灰尘。

胡适说:“为什么要读书?有三点可

以讲:第一,因为书是过去已经知道的知识学问和经验的一种记录,我们读书便是要接受这人类的遗产;第二,为要读书而读书,读了书便可以多读书;第三,读书可以帮助我们解决困难,应付环境,并可获得思想材料的来源。”

有人说:我读了书,最终还是归于平凡,没有意义。并非如此。书读多了,都沉淀在气质中,在平时的言谈举止中,自然流露出儒雅的风范。所以古人说:腹有诗书气自华。

至于“读了书便可以多读书”,仔细想想,也有深意。当你读完一本书的时候,觉得很有收获,就想再读一本书。书读得越多,认知水平越来越高,在生活中遇到问题时,思考就会更全面,从而找到更好的解决办法。

读书和不读书的最大差别,就是思想的差别。不读书就像没吃饱饭一样,精神上是饥饿的。而坚持读书,灵魂深处就有愉悦感。

肩上挎个布包,我不在意世人的目光,因为包里揣着一本书。读万卷书,行万里路。脚步丈量不到的地方,文字可以;眼睛看不到的地方,读书可以。