

尔乃佳人

本原

减少这是事实。为确保免疫力的稳定与增长，必须在休息与睡眠上有新的重视。自己长期以来有晚寝的习惯，也累及家人，不到零时子夜，全无倦意。因此，又严格按照规定，不管入睡状况如何，手机唤醒功能，确保在床上躺八九个小时。第二天醒来，按程序备餐，第一餐的时间，也顺延至上午十点之后，感觉上还是中午时分的中饭。

于是，对这份中饭，态度上是完全不一样的。一改为两餐制之后，我主动提出，家中分工要调整，太太负责菜肴料理，煮饭一事，本人负全责。世上确实最怕认真两字，但凡用心了、认真了，嘴上常叨叨的使命感、责任感，悄然融于中、化于形。对米的新知，在庚子初一开始的煮饭实践中，也渐次觉悟。

米饭最基本构成是米与水。米好，水也要好！好水方可确保米的色、香、味、形，在成饭之后有充分呈现。好在家中净水器是去岁冬日新调换的，此水很可人意，细品温开水，竟然也略有清甜之感。虽然如此，放水多少，仍一点不可随意，一定量的水，必须配置适量的水，讲究分寸感极为重要。按规定，水量应当符合电饭煲内胆的刻度，实践中其实不全然。不同产地，不同类型的大米都有自己个性，有的耐水，有的喜略干，万不可一刀切。几次摸索体会，我家所购大米，放水时必须比内胆的刻度高出二毫米左右。内胆刻度是左右两道对称的，看水多少，我是坚持放在水池柜台边一固定地方，高低有节，左右刻度转圈看两遍，平衡酌定之后，才算齐活。

当然，水的分寸把握是否合适，最后还是由成果来检验。准备用餐，揭开电饭煲盖子，先舀一平勺出来，一看饭的成色，也就大概明白了。饭粒上散发一层水晶晶的银色，入口糯软而又粘齿，这就有点过，湿了；若盖于一开，饭香迎面，饭粒上那层银色则在低光谱段，大半湿度不及，干了。虽说，饭的干湿各有好处，但我在这一点上奉行中庸。饭粒上尚有银色，入眼瞬间却不晃；饭香生发，疾徐平稳而悠然。品嚼之间，你能感到，很柔软却有弹性，甚至有一点点韧劲，一口下去，齿颊之间还是饭的清香。这是米借助人水，成就为饭之佳品。

随着专职煮饭的时日累积，对米和水的关系，又摸索出新门道。米下锅入水之后，实际上用不着立即开煮，让两者相处一段时间，以三刻钟上下为好。此时，鼓鼓的米粒大半已为渗入的水，米水交融，通电升温，饭成，自有一番境界。这里涉及睡眠休息与煮饭程序的时间安排，初涉，似乎很烦人，好在智能时代，有手机唤铃统筹，恁地不费事。

若这锅饭是好饭，但也要看你怎么吃！细想过往时期，身边真的还有谁，把吃饭这天下第一大事当回事！或大口咀嚼，水陆并进，以完成任务为了事；或细划两口、眼盯视屏，以用餐阅读“一岗双责”为习惯；或与人交谈、心不在焉，以言语佐餐把菜看米饭于悄然间推入口腹为常态。人的态度和行状，一大半确实是由环境塑造的。和平时期，即使面对这类异状，谁也不想想管这么多。犹如日常时节，对医务人员不为顾念那么多。实在难得有人，为医务人员写上一首真诚而又深情的颂诗，更不

会为忙碌且劳累的白色背影而热泪盈眶……

鉴于插队落户时期，遍历大米生产所谓起始与闭环的全产业链，翻整稻谷水田，育秧、插秧、灌水、施肥、灭虫、除草、收割、脱粒、晒谷、再送去十里之外的公社粮库卖粮，说动吃公家粮的把关人员能评个好等级……深知其中艰难，“一粒米，两担水”。我对吃饭的态度应该说是历来认真的，甚至有些许敬畏。但真正到“用心、用情”吃饭这个地步，还是今岁初期，面对庚子不幸。

几次体会下来，如何吃饭，实在是大有讲究。电饭煲响起鸣声，是意味着饭已煮熟，这个时候，在时间安排上，不应该立即用饭，还是先去忙其他事情。用二十分钟左右，让新煮成的饭在电饭煲中焖着，迫使缭绕的蒸汽静心沉淀，再次以其高温烘焙，松软即将上岗的新饭。这一步极为重要，可脱水味、可孕清香、可增颜色。

开锅舀饭，我始终认为，一定要取其少，而不可取其多，大约在整餐用量的三分之一为妥。因为，这个时段只是一种初品，意在唤醒对饭的味觉认识，这十分有利于形成对今日这顿饭的比较与鉴赏。因为量少，动筷品尝就有了相当的认真和珍惜，此饭的好处丝丝入心，常在刚吃出一味道时，第一回的饭已净。出人意料的是，接下来打开电饭煲盖，在家中，把饭的主体部分与太太悉数分掉，重整碗筷，再用餐之时，第二回的饭似乎更胜于第一回。此时水星味已全无，干湿似乎更加得体，饭的柔劲开始发力，米的清香已趋于沉郁，真正认识米的成色，我觉得，在主体部分方可一览无遗。犹似察人，一定要看大节！

三

为保持这份真实的、纯粹的感受，我笑称为米饭的真正食者，用餐时应该采用“多频次”。为此，要有几样准备。一为盛饭的碗，一为用公筷夹后放菜的碗、另外在左侧则是置温开水的杯子。以便于用餐时，饭归饭、菜归菜，间隔时段，抿上一口温开水，稍作清口，不让两者味道交互影响。也可让当日第一顿吃干饭的感觉，温润起来。用业内行话说，频道定位要分清楚。在这宅家五六十年中，我竟发明白地认识到，就口味感受，其实吃饭不一定要用菜。

天地之间，米是一种单独的存在，究其地位而言，很是大众，亦与众生关系密切至极。虽与山珍海味有别，但在无数人生的时日之间，静悄悄地提供了生命能源。其外表也不以妩媚动人显现，更没有自以为贵的高冷。人们用心煮成饭之后，清香幽独、神韵超逸的内在气质才渐次散发，对其尊重、珍惜、热爱的人，表现得尤其充分。在城市显得格外怪异般的清冷、整个小区、公寓楼内也无些许喧闹之声那时光，时近中午之前，我每每端起那碗饭，总觉得这是抛开世界浮华与复杂的纯真，是破不凡的黎明洗礼过的情感。有次竟然大声念了句京白：尔乃佳人！

佳人自有其本色、自有其本味，完全用不着借他人的渲染，成就自己的名声。不依赖菜下饭，又如何呢！虽然菜自有菜的味道，但更多的价值，于我看，恐怕是在于营养成分的构成合理。

有此“哲学”前提，我很是坚持“分频次”用饭。

如此认识、珍视、喜爱米及米饭者，实际上是大有人在的。我十二分地尊重日本村嶋孟先生，他对米及米饭的感情极不一般地执著与笃深。1930年出生的村嶋孟一辈子就用心做一件事——烹饪白米饭，沿用古法，一煮就是五十多年。朋友告诉我，他在全日本享有“煮饭仙人”的美誉。凡是吃过他米饭的人都会说，“这是我吃过的最好吃的米饭。”最是那一幕令人感动，每当他在蒸气缭绕的厨房中，赤裸上身，坚守在大饭锅旁，心无旁骛、双目精亮，专注于控制火候时，犹似一尊巍然矗立、体态每一寸肌肉迸发力感，捍卫日本传统稻米文化的雕塑。繁华如斯的东京都市，并不起眼的店面前，总是排着长长的队伍，口碑日隆，他煮的饭数十年来一碗难求！

其实，只要认真思量，不难理解，村嶋孟数十年执著的价值追求，完全源于形势使然、环境养成。一九四五年八月初，太平洋战争结束，日本军国主义彻底崩盘，日本国人在战争废墟中苦苦挣扎，盛产稻米的国度，人民多年濒于饥饿与死亡的边缘。是时，这位正在生长发育期的十五六岁大男孩，苦难似重锤，率先敲碎懵懂的外壳。在他的内心深处，凿出一行极简的句子：什么是米、什么是米饭！应该说，这辈子他与米是最为深沉的患难之交！

我读到路透社3月13日发自于北京、上海的电讯，题目为：宅家令中国年轻人爱上做饭！这是角度颇为独特的新闻，世界大牌的通讯社发出此条电讯，并非无足轻重。我觉得，新闻的价值，穿透了文字的内容。报道影响受众的地方，不限于有关形事的描述，更多的倒是在于对趋势的揭示或者说提示。灾难会改变人类行为方式、思维方式。在特殊情况下呈现出来的东西，会唤醒人们、激发新的想法。

实际上，在数千年的文化中，我们从来不缺关于自警的叙述。“国难思良将，家危思贤妻。”“灾害临头要吃饭，病榻之上想医生。”这次史无前例的疫情，当然会让我们产生史无前例的反省产生史无前例的新想法和新进步。现代文明的本质是变动不屈、充满风险，由此，理当摒弃那些，事到临头才想起以及呼唤别人的陈旧套路中。

宅家煮饭的日子，我还特别深深地明白，对米及米饭的尊重、珍惜，特别重要之处，应该起步于初始、日常的态度。我必定购买小包装或中等密封包装的米，置放一部分于可完全不进入空气的瓶罐中，余下大部分，仍设法加以密封冷藏于冰箱中，杜绝湿气、暑湿对米的氧化，以留住那一份清香和可品味的嚼劲。打头儿开始惜米，自会还你一份美好。日常的轻慢甚至冷漠，一旦造成侵蚀，煮饭时再施以小技巧，加几滴所谓香油或啤酒、或白醋，那成饭之后也就完全是另外一种质地。我负天地啊！

一切似乎趋向如常，但步入庚子正月之后的那段时日，留下了难以磨灭的印痕。没经过苦难，如何理解日常；没走过黑暗，如何珍爱光明。惜衣、惜饭、惜人！何谓方得始终，只问初心在乎。

写于庚子年闰四月二十

陕北行记

曹秦元

2019年12月下旬，我因研究斯诺之故去了趟陕北。天寒地冻中，我到了歌曲《东方红》的故乡，在黄土高原的黄河边上，目睹了“东方红，太阳升”的日出景致，惊喜、震撼的感受久久不散。

这一切得话说从头。我在台湾出生长大，踏上神州大陆之前，对斯诺是完全陌生的。

1992年5月，我首度来到大陆，第一站是北京。除了传统的必去景点，我还造访了北大，并在友人的安排下到静园五院，进教室听了一堂中文系的唐诗。年轻儒雅的老师特意在课间休息，让我得以顺势告辞。

友人领我到未名湖，赏景之余也参观了湖畔的埃德加·斯诺之墓。他给我作了背景简介，但我看着墓碑上叶剑英题写的“中国人民的美国朋友”，注意到下方的英文名字 Edgar Snow，坦白说，当时心中是完全无感的。由于历史和现实的原因，台湾避提斯诺，孤陋寡闻如我，未曾听闻此人，不晓得这段历史，他在西方的影响，我更是一无所知。

后来我见识略广，才知些皮毛。我研究《牛津英语词典》(Oxford English Dictionary, 英文简称 OED), 注意到有些“汉源词”的书证(quotation)引自斯诺的作品。譬如“长征”的英文 Long March, 最早就来自他的 Red Star Over China (《红星照耀中国》，或译《西行漫记》)，因此我们可以说，斯诺就是把“长征”英语译为 Long March 的第一人。

长征，这么惊天动地的大事，原来是通过斯诺之笔，才为世界所知！当年的我，可真是井底之蛙，有眼不识泰山了。2016年秋，我到复旦大学外文学院访学一年，趁机全面整理了斯诺对 OED 的贡献，原始材料搜集完成，却迟迟没有进行分析。时隔三年，2019年秋冬之交，我想起了被我束之高阁的研究，打开电脑中的文档继续投入工作，但才起了个头就碰到了瓶颈，卡在半途无以为继，深感懊恼。

OED 的书证是片段的，加上脱离了根植的土壤，文字便缺乏了灵魂。于是我想到了陕北，这块对斯诺具有特殊意义的土地。我觉得，何妨到那里走走，亲自体验一番？放下论文，少点目的性，踏上陕北的土地，接触陕北的人民，融入陕北的脉动，长远看来，或能给我的研究与写作提供些许灵感。

北京商务印书馆的魏令查老师知道了我的计划，帮我联系到陕北榆林学院外国语学院薛丛丛院长，薛院长正直热情，力邀我到校举办讲座。延安我 2007 年去过，榆林在长城脚下，是比延安更北的陕北，给了我更加“原味”的想象，说不定此行真能有所收获。于是我便利时在东吴大学难得的一段空档，欣然受邀前往。

榆林地广人稀，面积四万多平方公里，人口却只有三百多万。市区一派繁荣现代，我却在热闹的古城广场，意外听到女子在唱《走西口》：哥哥你走西口，小妹我实在难开口。手拉着哥哥的手，送哥送到家门口。旧时的陕北土地贫瘠，百姓穷苦，青壮纷纷离乡背井，到水草丰美的内蒙古河套谋生，情人离别时依依难舍，谆谆嘱咐。词曲悲凉哀婉，歌者真情流露，一缕遥远的酸楚，竟也涌上了我的眼眶鼻根。

我时间有限，无法踏遍广袤的榆林大地。讲座结束之后，便以自己原先的规划为本，综合了学院老师的建议，选定米脂、绥德、佳县，作为我第二次陕北行的主要探访地。

“米脂的婆姨绥德的汉”，一句家喻户晓的陕北民谣，就这样把米脂和绥德定格成了浪漫的想法。于是我到了米脂便四处张望，盼能看到山丹丹花般的美丽婆姨，到了绥德就留神细看，想了解帅气厚实的黄土汉子是什么模样。

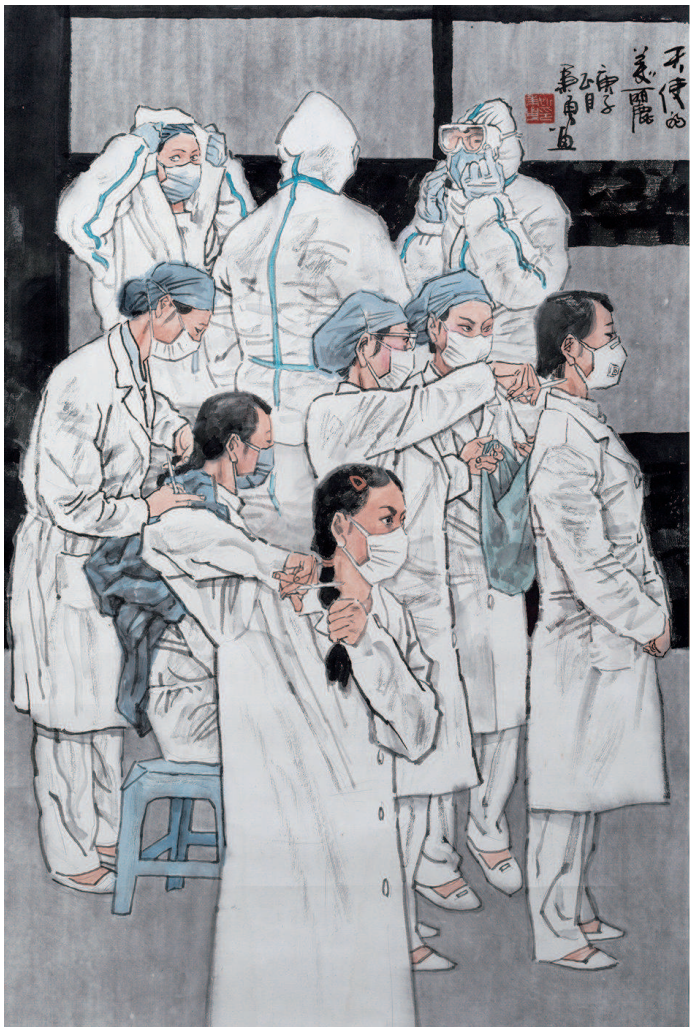
闯闯李自成是米脂人，1644年带兵攻入北京，崇祯自缢，明朝灭亡，至今米脂的盘龙山上仍耸立着巍峨的李自成行宫。南宋名将韩世忠是绥德人，以岳飞冤狱，面请秦桧。绥德的龙湾转盘就立着一尊威武的韩世忠雕像，英气逼人。

冬日的黄土高原草枯叶落，大地土黄，颜色单调，窑洞遍布在沟壑纵横、延绵起伏的高原上。颇具特色的拱券彼此相连，仿佛一个个的黄土小穹庐，立正站好，向右看齐。窑洞门上挂的幌子对比鲜明，多以大红大绿的奔放，展现出亮丽缤纷的活力。

这股缤纷奔放的活力，还展现在陕北的民俗上。参观秦名将蒙恬墓，必须穿过绥德一中，在这里巧遇操场上的学生秧歌队。男女学生持伞执扇，正在老师的指导下练习。扭秧歌的服装道具色彩艳丽，舞步简单却充满生气，看得我也开始扭腰甩扇，跟着学生进三退一，不亦乐乎。

陕西佳县，《东方红》的原型地，我目睹了东方红，太阳升！冬日从无到有，从小到大，缓缓升起，继而光芒万丈，温暖了大地，带来了希望。绝世的美景在前，振奋的旋律在心，我的激动久久不退！

晨光熹微，转头看香炉寺，多了这抹朝霞，昨日的小憾不再。万籁俱寂，脚下的巨龙缓缓南行，仿佛听到了河水窸窣。终须离开时，我在地上顺手捻拾起一小块黄土，带回万里之遥的台湾。斯诺，陕北，东方红，就都在里面了。



笔会

天使

(国画)

忻秉勇

选自中华艺

米宫《召唤——

上海市抗击新冠

肺炎抗击疫情美

摄影主题展》

