

舌尖上的豁达人生

读《此生有味：苏东坡美食地图》

□刘学正

“人间有味是清欢”，苏轼以其旷达洒脱之笔，为我们留下了诸多有关美食与生活的佳作妙句。而这些熠熠生辉的诗文记录，也为后人研究苏轼提供了一条独特路径。美食作家林卫辉的《此生有味：苏东坡美食地图》一书，即以“东坡食谱”为出发点，将视角锚定在苏轼充满人间烟火气的一面，沿着他或悠然自得、潇洒随性，或羁旅行役、饱经风霜的游历足迹，细腻且生动地勾勒出了苏轼作为美食家的传奇人生。

该书由“家在眉山”“出川之后”“初仕凤翔”“京城烽火”“通判杭州”等13个章节组成，按照时间顺序与地域变化依次展开，从苏轼的故乡到他辗转任职的各个地方。开封的晶饭、淮阴的糟白鱼、杭州的乌菱白苡、徐州的蒸麦饭、湖州的鲈鱼、黄州的元修菜、南京的鲥鱼、登州的鲍鱼、颍州的无核枣、惠州的荔枝、儋州的蚝仔……作者把苏轼的美食历程梳理得极为细致，像是一块块拼图，精准地嵌入他波澜壮阔的人生画卷。

“除了鲤鱼和兔子，苏轼还提到眉州的另一

种美食——春磨，就是粮食加工的年糕。”从眉山的家乡味道开始，我们仿佛能看到少年苏轼在熟悉的街巷里品尝着家常菜，那些带着乡土气息的美食，是他生命最初的滋养，也始终是他心中最温暖的慰藉。就苏轼在回忆岁首乡俗时所写的《和子由踏青》，作者挖掘出了别样的内涵，“对与时共舞，与自然亲近，空闲时节出门‘耍一耍’，苏轼是认同的，而且是赞赏的”。通过对诗句的解读，我们能够感受到眉山人骨子里的“佛系”，而这种生活态度也贯穿了苏轼的一生，无论顺境，还是逆境，他都活得自然，活得通透。

苏轼是竹笋的狂热爱好者，通判杭州期间就曾多次谈到吃笋，曾言：“可使食无肉，不可居无竹。无肉令人瘦，无竹令人俗。”调任徐州后，为了吃到竹笋，他不惜于千里之外让老朋友寄给他，可那时新鲜竹笋从杭州到徐州，怎么也得十天半个月，口感会因此而变得苦涩。苏轼在《春菜》中写道，“苦笋江豚那忍说”，他吃到的是苦笋，但即便如此，他也乐此不疲。

“问汝平生功业，黄州惠州儋州。”苏轼贬谪黄州时的作品，被公认为是他创作的一个高峰，这个时期的作品超然、豁达、乐观，为天下读书人所敬仰，尤其前后《赤壁赋》和《念奴娇·赤壁怀古》正是这些精神的体现。在黄州，他写下了千古名篇，也创造了别具一格的美食。黄州的猪肉便宜，苏轼便琢磨出了新的吃法。“净洗铛，少著水，柴火罨烟不起。待他自熟莫催他，火候足时他自美。”这几句诗，既是烹饪的秘籍，更是一种生活态度的写照。被赶到了黄州又怎么样？日以困厄的五年里，他对自己人诉说窘境，在文字里自嘲不幸，却又以物我共适的宽广胸襟淡然处之，这就是真实的苏轼。

人间烟火慰平生，风波雨里笑徐行。这份别具一格“美食地图”，背后深藏着苏轼在平凡中发现美好，于困境中保持乐观的传奇历程和丰富情感。他赋予美食深邃且丰富的文化内涵，使其远远超越了口腹之欲的范畴。而无论是舌尖上的滋味，还是心灵深处的触动，都璀璨星辰，照亮我们前行的路程。



《此生有味：苏东坡美食地图》/林卫辉/广西师范大学出版社/2024年8月

一起读书吧

放下手机读会儿书

余秋雨曾说，众生喧哗，生命因阅读而宁静。我爱这份阅读的宁静，当我沉醉在阅读中，一切的繁华与浮躁都悄然褪去，让我在静谧中获得心灵上的幸福。生活因阅读而美好，也因阅读而幸福。

在手机不盛行、网络不发达的年月，我闲暇之时最执着的兴趣就是看书读报。前些年，街头还有阅报栏和报刊亭的时候，那是我最钟情的地方，每天如果不去一趟，心里就会感到失落了什么。我常常到街面上那种敞开的书屋去看书。因为书是敞放着的，可以自由拿，随意翻。因为囊中羞涩，很多时候就只能挑些自己喜欢或者从来没有看过的杂志和书籍翻翻，看到特别中意的也大方地买走。我也不时到大型书店、书城去阅读，那里有另一番滋味。在那里，可以随心所欲地看自己想看的书，不用卖弄，也不用装腔作势，很少有人来打扰。有时兴致高昂，即便站得腿脚生硬、蹲得双脚发麻也还是不肯放下书。

心情好的日子里，我会偶尔到江畔或者公园里的茶摊，点一杯绿茶，捧一本闲书，独自小坐。等茶端来，看那茶叶在杯子里起伏游动，心绪也随着茶叶的起伏而飘逸。然后，遨游书海。即便周围人声鼎沸，依然沉迷在书籍的精彩世界中，也没有人视你为怪异。读到某页某段，插上书签，或者合上书，端起清茶，小啜一口，掩卷思索，或者发一阵呆，或者欣赏一番江景。

在家里，读书就更是必不可少的事情了。长年累月买回的书、杂志社寄来的书、参加各种文艺活动淘来的书、朋友出版后馈赠的书，慢慢将书柜塞得满满的。哪阵闲了，哪阵兴趣来了，信手拿来，随心翻看。一些旧文章不时读出新的感悟，一些旧书籍偶尔也咀嚼出新的内容，意趣无穷，甚是惬意。因为坚持不懈读书，就有了写作的感悟，30年无心插柳，文章也不时见诸报刊。

智能手机普及，曾一度让我欢喜不已。手机上，琳琅满目的信息让我应接不暇，海量的阅读也增加了我的知识量，拓展了视野。但我突然发现，当我进入不再激情澎湃的岁月之时，很多时光被智能手机“俘获”了。或因为浮躁，常常通过手机进行碎片化阅读，真正积淀的却很少；或因为懒散，习惯性在手机上刷抖音、玩视频，徒耗了不少光阴。妻子也不时提醒说，少刷点手机，多读点书吧。

于是，果断放下手机，回归阅读的状态。尤其在夜晚，每晚不读几页书心里就不踏实。夜晚最是静谧，也最是温柔，少了白天的嘈杂，也少了职场的浮躁，读起书来格外静心。每晚收拾妥当，就从书柜里选出书籍，静坐书桌前，或者靠在床头上，读上三五篇美文或者几个章节，慢慢享受书中遨游的内敛和宁静。当我沉醉在阅读中，夜读的趣趣如茶香，袅袅升腾。我随着书中起伏跌宕的情节喜怒哀乐，沉醉于那些娓娓道来的名篇美文，从书中那些似曾相识抑或全然陌生的人和事中顿悟。每每于此，便陶然微醉，毫无困倦之意。也有时候，读得困了，不知不觉就睡着了。突然醒来，揉揉眼睛，伸个懒腰，接着又读。此时，除了妻子轻微的鼾声，身旁万籁俱寂。妻子翻身醒来，嗔怪怎么还不睡啊！待读完某篇文章或者某个章节，将书塞入枕下，酣然入眠。

岁月的风尘慢慢洗去浮华，疯狂寻觅新书的劲头逐渐褪去，便乐此不疲重读旧书。书，灵活而取，或名著，或美文，或趣谈，或读书札记，或曾经发表的文章。当我再度拿起曾经阅读过的东西翻阅品读，既有似曾相识的感觉，更有雨后彩虹般的惊喜，淡淡的思绪，淡淡的回忆，淡淡的快乐。获得新书时的喜悦，阅读新书时的感悟，与书中人物及故事邂逅时内心的安宁和澄净，随着时间的流逝而渐渐被红尘遮掩。如今只需要轻轻一碰，就会唤起，重新浮上心头。

读旧书，不像读新书那样火急火燎。不紧不慢，精研细读，慢嚼文字，慢思细节，慢品意境，慢悟情感。不同的时段读同一本书或者一篇文章，心境不同，环境不同，感受也是不同的。比如读《红楼梦》，年轻时可以读得心碎，但只是简单跟着人物喜怒哀乐而心动，如今再读，读出更多的是“世道人心”；比如读《繁花》，年轻时读只是一部“江湖大片”，当人生走过几十载岁月再读，读出更多的是坦然。

夜晚，把手机置于静音，或者干脆关掉手机，捧着书轻翻慢品，恬静浏览。此时，没有手机的搅扰，夜是静谧的，心是平静的，时光也是幸福的。

还原隐士沈周的珍贵记忆

读《不必向长安》

□王咏梅

《不必向长安》是一本体例独特、视角新颖的艺术家小传，可谓是“明四家”之首沈周的“一生回眸”。

作者金哲为以沈周晚年名作《卧游图册》为叙事线索，结合沈周及友人诗文集、地方志、画史笔记等大量资料，深入挖掘明代吴门画派奠基者宗师沈周的艺术特点与成就，以及他对生活中那些微小主题妙趣横生、暗含哲理的感悟。作者金哲为打破了传统的时间线性叙述，最大限度地融合了沈周的诗、书、画线索，表述方式不疾不徐，余韵悠长。

“抽帧”指在一段视频中通过一定间隔抽取若干帧图像，再将其“剪辑成片”。作者借助沈周隐藏在《卧游图册》里的意境，于浩如烟海的相关诗文、书画中抽取“关键帧”，将沈周的一生加以解读，以“小轩四季”“牧牛者说”九个章节，讲有关于吃的“至味”、游的“昔游曾记”、情的“偶然”。妙趣横生、恬淡自处的沈周，令读者与之“邂逅”，心生欢喜。本书含有近180幅珍贵书画图片，如沈周代表作《东庄图册》《庐山高》等，对于喜爱沈周画作的读者，极具观赏价值。

沈周是明代画坛大家，吴门绘画奠基者，和他的学生文徵明共创“吴派”。沈周、文徵明、唐寅、仇英并称“明四家”，他们描绘江南山水之美的新画风，自晚明之后，成为中国传统山水绘画的主流。他出身于书画世家，绘画题材广泛，山水、人物、花鸟皆能，尤以山水画创作最负盛名，以笔墨淋漓、意境深远著称。沈周的山水画在表现形式上呈“细”“粗”两种风貌，艺术特色注重浓淡变化，磅礴宏阔。文徵明的父亲文林，与沈周是好友，随沈周学

画，得沈周简朴、浑厚之真传，也有粗笔山水画传世，但更擅长细笔山水，故收藏界有“粗文细沈”之说，即沈周的细笔山水、文徵明的粗笔山水极为珍贵。

沈周、文徵明俩人亦师亦友、情谊深厚。师生合作《钓雪图》《合璧山水图》，其中《合璧山水图》是沈周“意匠已具而染未就”未竟之作，时隔数十年后，经文徵明补笔而成。画中有碧嶂清江、水村山寺、渔浦垂纶等景致，又有人物穿插其中，写尽隐逸之趣，全图用笔劲练苍秀，墨气温润淋漓，如出一人之手，是见沈、文之深情厚谊，亦是研究其师徒交游、绘画思想的重要史料。

沈周生性恬淡，为远离喧嚣他兴建有竹居，在此写诗作画，与朋友小聚。沈周除了会客交友、吟诗作画之外，他还有一个“动植物世界”，鸡、鸭、蟹、猫、枇杷、芙蓉、杨梅……均入了他的画作之中。沈周有一只爱犬病死了，他对它念念不忘，有天早上还叫它的名字要喂它，足见沈周乃性情中人。

沈周颇爱收藏，珍稀书画之多，有李公麟《女孝经图》、王蒙《太白山图》，甚至黄公望的《富春山居图》也曾藏有，视若珍宝。他将此画拿去请一位书法大家题跋，不想第二天，那位大家登门致歉此画丢了，沈周痛惜不已，家人提议告官追回，但他却说坚信书法大家人品正直。沈周凭着惊人的记忆力，仿三丈长卷从头至尾临摹了一遍，这就是著名的《仿黄公望富春山居图》。

沈周的书画历经百年而不朽，仍能让读者感受到“那一缕存留笔墨间的温润”，或许这正是这本书的意义所在。



《不必向长安》/金哲为/江苏凤凰美术出版社/2024年3月

再现上海时代变迁众生百态

读王安忆《儿女风云录》

□胡胜盼

提起作家王安忆，总会很自然地想到她的代表作《长恨歌》。1996年，王安忆出版了以一位女人、“上海小姐”王琦瑶为主角的长篇小说《长恨歌》，并获得茅盾文学奖。最近，她又全新推出以一位男人、上海“老爷叔”瑟为主角的长篇小说《儿女风云录》。十八万字，数十载浮华。这是一部关于上海城市文明的小说，也是一部关于人生、关于希望与救赎的小说。

《儿女风云录》，小说的书名起得颇有内涵。“儿女”，微观视角；“风云”，宏观视角。两者融合，绵密的文字落下，在波澜壮阔的时代书写中，勾勒了老上海弄堂里一个“老爷叔”身上承载的沧桑与嬗变，作品像一幅由深深浅浅的线条构成的白描画，没有浓墨重彩、刀光剑影的大场面，只是一个男孩如何成长为男人，又如何成为“老爷叔”的人生过往。作者于历史的罅隙间，一点点淘洗出了世事的印记。

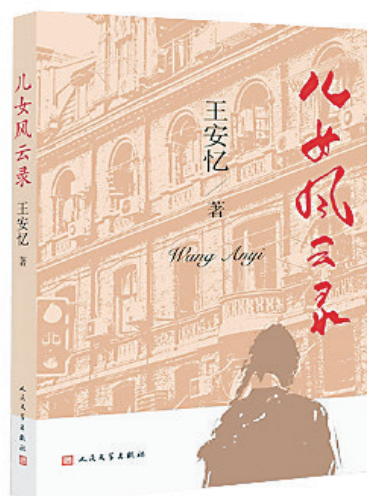
小说围绕“老爷叔”瑟的一生展开叙述。对于瑟，作者评价：“他这一辈子，都是在浮泛中度过，浮泛的幸和不幸，浮泛的情和无情，浮泛的爱欲和禁欲，他就是个浮泛的人，不曾有深刻的理性的经验，险些儿开蒙，方要下脚，又收住，滑过去，回到水平线上。”出身富贵，少年时家道中落，中年时妻离子散，又遭父母故去，孑然一身地穿梭在舞厅里，演绎着属于他个人的曲终人散。瑟是一个带有典型上海地域色彩的角色形象。作者通过细腻的日常生活的描写，刻画出一派真实的社会生活景象。王安忆对细节的捕捉，赋予了小说极强的生活质感。“老爷叔”的一生，是一部个人与时代命运交织的编年史，跌宕起伏的命运与上海这座城市的历史变迁相互交织，形成了一段既个体又集体的城市记忆。

上海滩潮起潮落，舞台上你方唱罢我登场，瑟的人生际遇起起落落，在他周围又生活着一群各式各

样的人。柯柯、阿陆头、黑三、阿郭等，他们的人生都有残缺，都是这座光怪陆离的大都市中的小人物。在故事里，我们看到了人物如何在一波三折中巧合却又伤感地适应了时代，无数段日常生活日常反映出的变迁，既体现了历史潮流对个体的挑战，也看到了个体在挣扎与困苦中呈现出的生命力。阿郭解放前曾经是某富贵人家的私人司机。瑟在童年时与阿郭机缘相遇，从此一生相伴。作者在书中写道：“大半辈子过去，最不堪的当口，也会有不期然的救赎。”阿郭是瑟人生低谷时期的救赎，正因为阿郭的存在，才让冰冷的城市多了一些暖意。阿陆头是与瑟的命运多次交织的女性角色。阿陆头独立、坚韧的性格底色和同样喜欢跳拉丁舞的爱好，为小说故事情节推动和故事氛围营造，以及在增强小说戏剧性、可读性方面都提供了一个重要的支撑。

《儿女风云录》是有着醇浓的“上海味道”的。它不单单体现在作品仍然是王安忆“舒适区”内展现几十年时间跨度的海派人物故事，而且更多体现在具体的写作细节和小说血肉肌理上。作为海派文学的代表作家之一，王安忆的作品中弥漫着浓郁的上海文化气息。以往作品中，她对上海的城市风貌、建筑风格、方言俗语、风俗习惯等方面都有深入的描写。从《长恨歌》到《儿女风云录》，王安忆拨弄时间轴，俯瞰众生，撰写上海史。从“上海小姐”王琦瑶的一生到海派“老爷叔”瑟的一生，作者在跨越近30年后再度为上海作传，通过书写上海男女的一生，呈现上海从上世纪五六十年代到千禧年之后沧海桑田的变迁，挖掘上海这座城市半个多世纪的性格、气质、皱纹和表情。

《儿女风云录》无疑也是一部以上海为地理坐标，反映上海时代变迁、风情样貌，众生百态的长篇小说，值得推荐。



《儿女风云录》/王安忆/人民文学出版社/2024年10月

岁月因阅读而静好

□周汉兵



请关注龙头条新闻APP
文旅频道，欣赏更多精彩内容