

贾府里的家常菜

□瘦茶

这次我们扬州被联合国评为世界美食之都，可喜可贺，大概是为了表达全民庆祝之意，电视上就新开了一个美食节目，让市民们展示自家的家常菜。那天我看了一期，是一户人家女主人做的一道菜，做法是将一块块豆腐干下油锅炸，炸了鼓起来，再将豆腐干一块块掏空，然后朝里面塞进去好多东西，好像有虾仁、鸡丁、香菇、腰果等等，最后再下锅烧。我看了这道菜，却一点也不馋，一碗家常菜做得这么繁琐费事，即便好吃，也全没有家常的味道了。

我就想起《红楼梦》里的一道菜，茄鲞。那是在四十一回，大观园中开宴，刘姥姥被灌了不少酒，贾母便叫凤姐：“你把茄鲞擦些喂他。”凤姐依言将茄鲞送入刘姥姥口中，说道：“你们天天吃茄子，也尝尝我们的茄子弄得可口不可口。”刘姥姥笑道：“别哄我了，茄子跑出这个味儿来了，我们也不用种粮食，只种茄子了。”凤姐便告诉刘姥姥这茄鲞的做法：“这也不难。你把才下来的茄子把皮刨了，只要净肉，切成碎丁子，用鸡油炸了，再用鸡脯子肉并香菌、新笋、蘑菇、五香豆腐干、各色干果子，俱切成丁子，用鸡汤煨干，将香油一收，外加糟油一拌，盛在瓷罐子里封严，要吃时拿出来，用炒的鸡瓜一拌就是。”刘姥姥听了，摇头吐舌道：“我的佛祖！倒得十来只鸡来配他，怪道这个味儿！”

这个茄鲞，也就是贾府里的家常菜，不要说当时的刘姥姥，便是如今我们看《红楼梦》的，怕也是一样的要摇头吐舌。从这一道家常菜便可看出贾府的奢靡，甚至可以看出贾府日后的破败真不是偶然的。曹雪芹大费笔墨特别来写这一道菜，一定不是为了读者开开眼界的，我们真要当警世之文来读，莫要辜负了作者的一片悲悯之意：谁解其中味。单是就菜论菜，一个茄子做的菜，却吃不出茄子的味来，这茄鲞还算好吃吗？尤其是家常菜，要我说好不好就两点，一是简单易做，一是吃出本味，没有这两点，一定不是一道好菜。好的家常菜要如红烧肉，只需洗净切块，只加少许作料，“慢着火，少着水，火候足时它自美”，简单的食材，简单的做法，家家会做，人人爱吃，吃起来满嘴唯有猪肉香。而像上面那位主妇做的那个菜，豆腐干里塞进去那么多东西，吃到嘴里真不知道是个什么味儿，这样的菜我便到饭店吃也不会点的，我不喜欢一切堆砌功夫的东西。

《论语》是天下第一等的好文章，孔子讲的许多道理我都佩服，唯独一句“食不厌精，脍不厌细”，我却很是怀疑，大赞“一箪食一瓢饮”的孔老先生，怎么忽然这样的考究起吃来了，又要精，又要细，实在奇怪得很。贾府里的茄鲞，怕要算是“食不厌精脍不厌细”的典型，我看了只觉罪过。爱吃美食，人之常欲，亦是人生一乐，但美食亦是简单才好，总在精细上用功夫，费时费事费食材，怕就不免劳苦极矣。

曾国藩曾说：“余服官二十年，不敢稍染官宦习气，饮食起居，尚守寒素家风，极俭也可，略丰亦可，太丰则吾不敢也。”曾国藩的这一个“不敢”，我能懂得，也很喜欢。人的口腹之欲，要知惜物惜福。我有一个偏见，世人在一个吃字上，动了太多脑筋，下了太多功夫，花了太多时间，真不是明智的。我甚至认为，对饮食太多的计较和挑剔，实在是世人一个极大的坏习惯。细想想，人这一个肉窟窿真是太可怕，一味贪吃无厌，要吃精的，要吃贵的，还要多吃，尤其如今到外面的各种饭局上去看，都是堆堆的一大桌子菜，吃一半，剩一半，又不知浪费了多少，说起来真是作孽二字。

我喜欢和佩服佛家的“饥来吃饭”，自然，简单，不计较，不挑剔。虚云老和尚就曾作开示，劝大众不要贪吃美味：“好的丑的，吃到肚里都变成了屎。”大观园的美人们天天吃那茄鲞，怕也变不出什么好东西来的吧？

烦恼树

(外一)

抓牛尾巴

夏建清 编译

我请了个木匠给我修屋，第一天还没有到收工的时候，大概还有个把小时吧，他的电锯转不了了，只能收拾工具回家，但是他的工具车却怎么也发动不了，而且从车上下来时，发现一只车胎瘪了。

我便开车送他回家，坐在车上，他一脸严肃，像个石雕。到了他家时，他请我进去坐坐，见一他的家人，我们便向他家前门走去。他在一个棵小树边停了一下，伸出双手摸了一下树冠。

他打开门后，一下子变成了另外一个人，他脸上堆满了笑意，热情地拥抱两个孩子，还给了他妻子一个深情的吻。

之后，他送我出来，在经过那棵小树时，我抵不住好奇，问：“进去的时候，你为什么要在这一棵小树旁停下，伸手抚摸树冠？”

“噢，这是我的烦恼树，”

他又说：“我知道我在工作中难免会遇到许多烦恼事，但有一件事是可以肯定的，这些烦恼不应该是家里老婆和孩子的，所以每天晚上回家时我都把烦恼挂在树上，第二天早晨我出去时，再把这烦恼摘下来。”

“有趣的是，”他笑了笑，“我第二天早晨来拿那些烦恼时，总发现比前一天挂上去时少多了。”

最后一头牛走了出来，小伙子脸上露出了笑容，这头牛又小又瘦，他想，这就是我要等的牛了。当这头牛跑到他跟前时，他纵身一跳，伸手去抓尾巴，但是，这头牛没有尾巴。

人生其实充满了机会，有些机会容易抓住，有些却很难，但是机会一旦失去，就再也不会回来。

今年的“全民健康生活方式宣传月”主题是减油减脂控体重

□范志红

“白水煮菜”没必要 “饮食减油”须倡导

A “油多不坏菜”带来的弊病

2020年9月1日，由国家卫生健康委组织的“第14个全民健康生活方式宣传月”活动展开。今年的主题是“健康要加油，饮食要减油”，倡导饮食减油的理念。

对多数中国人来说，吃太多的油是体重增加的重要原因，因为中国人有爱吃油的饮食习惯，炒、煎、熘、爆、烧、炸等烹调方式都少不了放油，所谓“油多不坏菜”。

——各种美味汤汁需要放油。比如鲍鱼汁、鱼翅汤、浓鸡汁、浓肉汁、鲫鱼浓汤、奶汤蘑菇浓汤等，只要是浓稠乳化状态，都需要大量油脂加盟。

——各种美味面点小吃需要放油。不管是烧饼、酥饼、馅饼、干

层饼、葱花饼、草帽饼、印度飞饼……哪个不需要用油脂来和面？

——各种煎炸食品更缺不了油。薯条薯片就不说了，锅巴、萨其马、麻团、麻花、馓子、油条、猫耳朵、江米条，都含有大量油脂。

——各种西式点心也要放油，而且还是饱和脂肪高、起酥性强的那种油。无论是牛角面包、手撕面包、各种派、蛋挞、曲奇、蛋糕、酥点、酥性饼干等，毫无疑问都含有大量油脂。

——各种凉拌菜都要泼油，泡足了油才觉得够味。

而关键是，这些食物虽然放了油而热量大增，但并没有因此让你容易吃饱。相反，因为油

脂增加了食物的香气，扩大了食欲，更令你欲罢不能，停不下口。这是因为，油脂是饱腹感最低的含热量成分。

按等量热量来计算，油脂和糖，是最不容易让人感到饱的含热量成分。相比之下，蛋白质的饱腹感最强，其次是消化速度较慢的碳水化合物。

高油又高糖的食物如蛋挞、蛋糕之类，在美味感觉上往往是无敌的，它们在悄无声息中使人摄入过高的热量。

在过去40年当中，中国人

一直在下降，但发胖的中国人却越来越多，这很难都打到碳水化合物的身上。值得注意的是，随着人们收入的增加，脂肪摄入量一直稳步上升。很多人发现，只要控制了脂肪的摄入量，虽然没有感觉到明显饥饿，却能慢慢地瘦下来。换句话说，稍微减少脂肪的量，并不会让你快速瘦身，但可以让你有效防止肥胖，甚至不知不觉地变得苗条。



裙裾烂漫(铜凿剪纸)

B 油只有吃多了才会有害

今年国家卫生健康委的“全民健康生活方式行动月”中，发布了10条“减油宣传核心信息”，现逐一给大家解读。

1 油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源，有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用，但摄入过多会影响健康。

2 植物油和动物油摄入过多会导致肥胖，增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。

况下做出美味食物。

不必忌恨不粘锅，只要不干烧，不过火，并不会产生毒性物质。相比之下，为了怕糊锅，放太多的油，吃了长胖，才是实实在在的看得见的健康损害。

5 家庭使用带刻度的控油壶，定量控油、总量控制。

6 解读：知道自己用多少油很重要。很多家庭并没有用油过量的意识，明明菜盘子上沾满了油，还总觉得“不油腻啊”。

也可以买一个厨房秤，先称一下油瓶或油壶，在往锅里倒油之后，或者做了一餐饭菜之后，再称一下油瓶，用差减法，就知道一个菜/一餐/一天用了多少油，是否过量。

对日常在家吃饭的人来说，制定一个减油目标，让家用油的总量逐渐降低，是非常有效的防控措施。

买油的时候，不妨优先购买小包装的油，以免大桶油长时间用不完逐渐氧化，品质下降。同时，小包装的油也能更好地督促人们少放油。另一方面，也要注意油脂的品质，不要贪便宜。不妨少用油，用优质的油。

7 高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。要减少反式脂肪酸摄入量，每日不超过2克。

8 解读：对于超市售卖的加工食品来说，含有反式脂肪酸的通常都是不太健康的食品。比如奶茶、蛋糕、饼干曲奇、各种酥点等，少吃它们对于预防肥胖是有益无害的。

油炸食物会不可避免地产生少量反式脂肪酸，所以要少吃油炸食品，日常烹调减少“过油”操作。

9 少吃油炸香脆食品和加工的零食，如饼干、糕点、薯条、薯片等。

10 解读：正如文中开头所说的那样，很多酥脆零食和酥软点心，包括香脆果蔬干之类低温油炸产品，都是靠大量脂肪来提供并弄弄寻常的美味口感。而且，为了提高起酥性，这些油脂通常都含有高比例的饱和脂肪酸，而脂溶性维生素含量很低，建议偶尔享用

它们就好了。

8 购买包装食品时阅读营养成分表，坚持选择少油食品。

9 解读：按我国法规，包装食品的标签上必须提供营养成分表，100克或一份产品中的脂肪多少，都写得清清楚楚。在享用美味口感之前，一定要看清其中的脂肪含量有多高，明白白地吃。

9 减少在外就餐频次，合理点餐，避免浪费。

10 解读：为了加强口感，餐馆烹调食物往往会比家庭烹调时放更多的油脂，常常采用“过油”操作和油炸处理。比如号称“香酥”、“干煸”、“干烧”等菜肴，实际上都有油炸工艺。所谓“烤鱼”，很大部分也是油炸的，而且泡在油

里。所谓“烤肉”，往往在腌制原料时已经用油拌过。所以，在外就餐可能会带来更多的油脂。

点餐的时候，可以用高油菜肴和少油菜肴合理搭配的方式，控制一餐的油脂摄入量。比如说，点了一个油很多的烤鱼、红烧肉之类“硬菜”，就配合一个“白灼蔬菜”之类的清爽菜肴。如果炒蔬菜的油比较多，吃的时候可以用热水涮油方法，减少菜肴表面的油脂。

10 从小培养清淡不油腻的饮食习惯。

解读：饮食习惯是从小形成的，所以要从孩子开始就少给他们吃油炸食品、油腻食物。孩子一旦养成清淡口味，吃健康食物可以受益终生。

不要以为炒菜油是植物油，就不会造成肥胖。1克植物油照样含9000千卡热量。油脂吃多了，又没有充足的运动把它消耗掉，那么必然促进发胖，而肥胖是百病之源。

3 建议健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克。

4 解读：这25克油不仅包括炒菜时用的油，也包括从点心、饼干、小吃、面点、浓汤、奶茶、咖啡伴侣里吃进去的油。既包括液态的炒菜油，也包括固态的奶油、涂抹酱、氯化植物油、起酥油之类。

4 烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式，使用不粘锅、烤箱、烤箱机等烹调器，均可减少用油量。

解读：如果每天三餐均吃炒菜、红烧和煎炸菜肴，油脂摄入量必然超标。而炒菜时油量太少根本不好吃。解决方案不是炒菜只放一点油，而是减少少油烹调菜肴的比例，多用少油烹调方法。比如说，把糖醋排骨换成粉蒸排骨，或者清地排骨，不仅不用放一滴炒菜油，还能蒸出来不少排骨本身带的油。蒸出来的这点油还可以用来烹调大量蔬菜，又省了炒菜的油。

很多家用烹调器和新型锅具可以大幅度减少用油量，比如用不粘锅替代普通铁锅，用空气炸锅替代普通油炸锅，用烤箱烤替代油煎，都可以帮助在减油情

C 心里想到减油，就能轻松减少脂肪摄入

减油其实并不用每天只吃生菜、白煮菜，只要心里想到减油问题，把以上建议切实应用到生活中，一天就能轻松减少十几克脂肪。

炒菜油的脂肪含量为99.9%，是生活中热量最高的食物了，没有之一。如果一天少吃10克炒菜油，就等于减少

10克脂肪摄入量。一年积累下来，就减少了7斤重的纯脂肪摄入。想想看，如果它们变成肥肉长在我们身上，是多大一坨肉？要做多少辛苦的运动，才能把这7斤脂肪减下去！

所以，如果你以前从未考虑过控油问题的话，减油就是减肥，赶紧行动起来吧！

(本文作者系中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授)

佛山剪纸及彩灯精品展亮相广州

□羊城晚报记者 朱绍杰

从9月5日起，《“华彩耀南粤·铜凿剪新颜”佛山民间剪纸及彩灯作品展》在广东省工艺美术珍品馆(博物馆)展出，参展作品包括“国家级非物质文化遗产佛山市级代表性传承人”——彩灯艺术家陈志棠、林洞深、罗志环、剪纸艺术家茹新梅的精品。

这次展览的有剪纸34件(套)，彩灯6个群组，最大规模的群组宫灯数量将近40盏，既有佛山艺术社前辈创作的具浓郁传统气息的优秀作品，亦有新锐设计师创作的富现代审美意识的精品。

这次参展作品种类繁多，剪纸涵盖衬色剪纸、纯色剪纸、铜凿剪纸等；彩灯包括传统式吊挂宫灯、扎作彩灯、新型灯笼、纸扎彩灯等。作品表现的对象既有传统的《红楼梦》人物、观音、貔貅、关公，又有富于创意的鱼、鲸、贝壳等海洋生物。另外，展品还包括经典手作剪纸工具、彩灯制作工具。

据策展人介绍，彩灯及剪纸是佛山传统工艺美术中两个颇具代表性的品种，如何把创新元素与传统艺术融合，是近年来佛山工艺美术家们探索的重点，这次展览就是一次检阅。希望观众在观展中能近距离地感受佛山剪纸及彩灯艺术的崭新魅力。展览将于10月9日结束。



语苑杂谈

□石毓智

妻子与太太、夫人的差别

“妻子”和“太太”、“夫人”的含义是不一样的，这决定了它们的用法差别。词典编纂者似也没有明确意识到这一点，以至于很多人在这上面犯迷糊。

简单地说，“妻子”注重的是婚姻关系，而不是一种称谓。古代的一夫多妻制中，“妻”指嫡配，与“妾”相对。现在则指结婚以后男子的配偶。凡是着眼于婚姻关系的场合，只能用“妻”，比如“未婚妻”、“发妻”、没有“未婚太太”、“未婚夫人”这样的说法。

与上述意义相关的是，“妻子”不能用于称呼，比如不能说“张妻子”、“李妻子”来称呼当事人。丈夫对自己的配偶也不能直呼“妻子”，比如没有听说那个丈夫这样说过的：“妻子，你过来，我跟你说话悄悄话。”《刘海砍樵》中的一句歌词最能说明问题：“胡大姐，呢，我的妻呀”。刘海称呼女方要用“胡大姐”，然后确认婚姻关系才说“我的妻呀”，这种顺序千万不能搞颠倒。如果刘海这样说：“妻，呢，你是胡大姐呀”，那他一定是个二傻子。

“夫人”和“太太”则是一种称谓，所以才可以有“李夫人、您夫人、尊夫人”、“王太太、你太太、我太太”等。现在男士可以直接用“夫人”或者“太太”呼叫自己的配偶。咱们看两个例子：

夫人，我不问你，你反倒来问我。我问问你，我要你有多少年冷了？(相声《拴娃娃》)

太太，寒冷的冬季马上就要到了，您不想买个猪皮草帽戴吗？(相声《学电台》)

上述两句话的“夫人”和“太太”都不能换为“妻子”。

总之，“妻子”多用于强调婚姻关系的场合，“太太”和“夫人”则多用于社交场合的称谓。现在“太太”是中性说法，“夫人”则是尊称。这三个词的含义和用法是不尽相同的。

中华文明源远流长，汉语博大精深，值得每个人认真学习。

蜜獾冒险追杀鼯鼠

□东莱西郎

非洲的稀树草原，既是野生动物的天堂，也是它们的地狱，这里恃强凌弱，每时每刻都充斥着杀戮。鼯鼠是生物链末端的动物，任人宰割在所难免。当然，它们也不会坐以待毙，而是想办法保命。

金合欢在炎热的非洲随处可见，这种树虽然有个好听的名字，但是浑身长满了又尖又长的针刺。除了长颈鹿喜欢吃它的叶子，几乎没有哪种动物喜欢靠近它，生怕被针刺扎着，以致许多金合欢的树枝折断在地之后，树叶都干枯掉落了也不被理睬。

鼯鼠发现了这个现象，心想，这是个不错的避难处所啊！鼯鼠总要出来觅食，不可能一直待在窝里，觅食期间，只要遭遇危险，它们就会疯狂地跑进那些埋伏在金合欢树下，那些追杀它们的捕食者虽然近在咫尺，但是没法下口，只好望而却步，悻悻而去。

不过，事有例外。那天，一只鼯鼠到了饭点时饿了，就出洞找饭吃。没想到，刚出洞不远，还没找到食物呢，就被一只蜜獾盯上了。巧合的是，这只蜜獾此时也是饥肠辘辘，饥饿难耐。发现天敌，鼯鼠撒腿就跑，可送到嘴边的肉哪能放过？蜜獾向鼯鼠发起了追击。

鼯鼠本想回洞，可退路已被蜜獾切断，只好拼命逃窜。它发现了一棵干枯的金合欢树枝静静地躺在不远处，就加快速度，连蹦带跳地跳进了树枝里面。凭着经验，它本以为蜜獾会像其他动物一样知难而退，可这只蜜獾已经饿急了，始终不离不弃，两眼盯着惊恐的鼯鼠，围着树枝打转，想找个突破口。

当蜜獾小心翼翼地钻进树枝一边的缝隙里将爪子伸向鼯鼠时，鼯鼠则灵活地退到另一边，当蜜獾从另一边去捉拿鼯鼠时，鼯鼠则又躲到了这一边，蜜獾始终无法得手。几次三番未果，蜜獾急了，也顾不得金合欢尖锐的针刺了，竟然踩着荆棘将长长的手臂伸进了树枝里面，虽然被扎得“嗷嗷”叫，却终于将鼯鼠抓到了。鼯鼠怎么也没想到，一向安全有效的办法这回失灵了，自己还成了人家的盘中餐。

弱肉强食，草原就是如此。为了生存，总是有所畏惧者敢于冒险，自己不够强大，再坚固的堡垒也不是万能的保险箱。



丰收的季节(青铜作品)

何健君