

英国曾出现专门出租菠萝的公司,按小时租菠萝竟是为了摆在餐桌上撑场面

欧洲人的“菠萝情结”有多重?

吃饭的学问

□朱辉

看过一篇文章,主张进餐时应该先吃三口白饭,然后再吃菜。据说这种养生法出自明代高濂的《遵生八笺》。高濂是明代著名戏曲作家、养生学家。在一些人看来,“专家”说的都是对的,常有人拿专家之言作为理论依据。尤其是古代专家的观点,因为年代久远,似乎经“发酵”而更有权威性。

然而如今的医生却建议:进餐时先吃几口蔬菜,再吃主食。原因很简单,蔬菜中含有较多膳食纤维,可以延长碳水化合物的分解时间,从而延缓糖分在小肠里的吸收,延缓餐后血糖的剧烈升高。时至今日,在中国,糖尿病患者数以亿计,高血糖而不自知者数量更多。主张先吃米饭再吃菜,显然是在误导大家。

当然,不能因此就说高濂是冒牌养生学家。中国古代经济落后,大多数人进行农业生产,体力消耗大,营养不足。所以古时候“三高人群”并不多。这种历史背景下,一餐吃两大碗白饭,也没有多大风险。如今脑力劳动者占比越来越大,即便是生产线上的工人,也可能是一坐一整天。高热量食品满街都是。营养过剩、运动量不足是大多数人面临的健康难题。时过境迁,仍用旧观念指导生活,实在是“以其昏昏使人昭昭”。

在家中,父亲一直教导我们吃饭要快。上世纪五十年代,他刚进工厂时,工作餐是“大锅饭”。一个班组十几个人共享一盆饭、一盆菜,吃得慢就没有了添饭的机会。或许这段记忆让父亲印象深刻,于是我们从小在餐桌上就被他催促吃饭要快。

一晃如今,我们都已步入老年,这才知道狼吞虎咽是个坏习惯,细嚼慢咽才是养生之道。因为咀嚼越充分,分泌的唾液就越多,随食物进入胃里的碱性物质也越多。它们可以中和过多的胃酸,减少胃酸对胃黏膜的损害。而且唾液中的蛋白质进入胃部以后,会在胃里引起化学反应,生成一种蛋白酶,对胃起到一定保护作用……对于糖尿病人而言,细嚼慢咽尤其重要。如果吃得太快,饱腹感会延迟。等你觉得吃饱了,其实已经超量进食,可能会引起血糖剧烈升高。

另外,细嚼慢咽还有个不为人知的好处,那就是有利于大脑健康。因为反复咀嚼使脸部肌肉得到了锻炼,有助于刺激大脑,激活大脑功能。

如今早已不需要抢饭吃了,父亲却将“狼吞虎咽”作为坏习惯在家里推广。父亲和那位主张先吃三口白饭的作者一样,没有做到与时俱进。



清代铜镀金葫芦式水钟顶端有菠萝形装饰(资料图)

近日,徐闻菠萝频繁登上热搜,引起网友热议。大家都知道菠萝是岭南四大名果之一,但很多人不知道这种原产于南美洲的水果,曾经在欧洲,是皇室成员才买得起的“奢侈品”。在清朝时期,菠萝还阴差阳错地成为西方国家眼中代表中国风格的典型元素。今天咱们来聊聊那些关于菠萝,你可能不知道的故事。



图/视觉中国

A 初入欧洲成为“珍馐美味”

菠萝原产于美洲,栽培于巴西中部巴西利亚一带。公元前1600年,栽培菠萝的地区已有巴西北部、东部和中美洲、加勒比的部分地区。但由于美洲与欧亚非大陆悬隔,在很长一段时间内菠萝的栽培仅限于美洲热带地区。

15世纪,随着新航路的开辟,哥伦布最早在美洲发现了菠萝的种植。1493年11月,在第二次美洲探险期间,哥伦布在加勒比海小安的列斯群岛的瓜德罗普岛第一次见到菠萝,并接受了印第安加勒比人的款待,品尝了它的美味。西人对菠萝的口味感到惊奇不已,非常喜爱。

菠萝的天然甜味,被形容为“葡萄酒、玫瑰水和糖”混合在一起的味道,在精制糖缺乏的年代,香甜的菠萝足以称得上“珍馐美味”。

B 皇室贵族拿来“炫富”

17世纪中后期,英国通过三次英荷战争开始崛起。英国国王查理二世为了向欧洲各国宣扬英格兰的海军实力,特意举行了一次盛大的宫廷宴会。宴会上,一颗菠萝被端正地放在甜点正中央。此时这颗菠萝已经不单是水果,它更是英国坚守海外版图的决心。

这次宴会还有一个小细节:查理二世亲自为在场的宾客切菠萝,并从自己的盘子中将菠萝片分给客人。此举看起来是查理谦逊好客,实则是向在场的宾客和外国使节展示他的权力:只有英国国王能够拥有对菠萝——西印度群岛的裁决权。时至今日,英国皇室在接待外宾的国宴上还会摆上几个菠萝。当你去白金汉宫参观的时候,还能看到当年皇室用的菠萝纹刀叉,价值不菲。

由于菠萝昂贵的价格以及皇室赋予它的特殊意义,当时许多有能力种植、购买菠萝的英国贵族也不会随意地吃掉它们,而是将其作为宝贵的装饰品,或带着它们出席宴会。菠萝成为有钱人用来显示自己财富和社会地位的重要物件。英国一些地区甚至出现专门出租菠萝的公司,不太富裕的人也可以租几个小时的菠萝摆在餐桌上撑撑场面。这些菠萝会被重复出租很多次,最后才被卖给真正有权(有钱)食用的人。



皇家园艺师约翰·罗斯向查理二世进献首个在英格兰培育成功的菠萝(资料图)

天赋=努力+坚持

□徐亮章

在日本奈良的高见山下,有个叫东吉野的村子,村里有个古法手工锻刀坊。河内国平是锻刀坊的坊主,由他锻造出来的刀剑,锋利无比,造型精美,每把都能称得上是艺术品,令人叹为观止。河内国平被外界誉为日本“国宝级”的制刀匠。

镰仓室町时代是日本制刀业的巅峰。到了近代,每个日本刀匠都想再现当时的辉煌,亲手锻造复制出一把那个时代的刀。他们不断地付出心血,反复尝试,但都未能成功。

河内国平努力了45年,终于成功复制出了一把刀,其视觉效果、锋利程度都与镰仓室町时代不差分毫。他把这归功于自己对利刃的追求。锋利是河内国平制刀的第一要素。在他看来,刀剑只有锋利,才会让人产生敬畏之心。若不锋利,靠手工锤打的制刀业就可能消亡。锻造一把锋利的刀,需要让铁

保持活力和韧性,达到其最好的状态,锻造时的火候至关重要。而火是由炭烧起来的,因此,炭的种类要严格控制,且必须被切成合适的尺寸,粗细、长短都有精确的标准。初来的学徒要掌握切炭这一项技艺,至少得学习和操练3年。

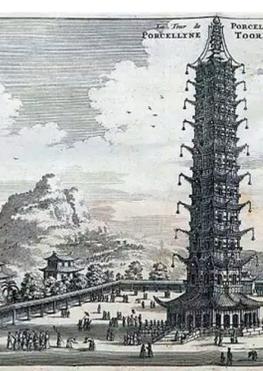
此外,打铁时要刚柔并济,保持绝对的专注。经过多年训练,河内国平掌握了一项本领——通过锤落在刀上发出的声音,便可判断是收锤,还是继续击打。他每天都在研究锻刀术,未有一丝一毫的自满和停滞。看着任何一把成型的刀,他都可以回想起制造它们时的每一个细节。

有人称赞河内国平有制刀的天赋,属于天才型刀匠。但他却摇头否认:“我没有天赋,只是历经磨难和认真刻苦。一个人如果具有了努力和坚持这两种品质,无论做什么,他可能都会拥有‘天赋’。”

C 明末传入中国,而后在南方普及

根据相关文献的记载,菠萝约于16世纪末至17世纪初传入中国,先由葡萄牙人将菠萝苗带入澳门,后经广东传入福建和台湾。明崇祯十二年(1639年),广东《东莞县志》“果之属”部中,已出现了有关“山菠萝”的记载。

关于菠萝的名称,在古代极为复杂。据不完全统计,就有菠萝、波罗、凤梨、黄梨、露兜子等等名称。如今,很多人分不清菠萝和凤梨,其实它们只是同一种水果的不同名称。菠萝传入台湾后多被称为凤梨,清朝的多部史籍对其外观、口感进行了描述。



约翰·尼霍夫绘制的《南京报恩寺琉璃塔》版画(局部)(资料图)

D 西方人曾以菠萝为典型图案

有研究表明,在17、18世纪的西方人眼中,菠萝是代表中国风格的典型图案。在那时的许多西方艺术品中,一些微缩建筑物的顶端、阳台的四角上时常会有菠萝形状的装饰物。此外,许多仿中国风格的建筑物和艺术品种顶部也被设计成菠萝的形状。这让人有些费解。为何在西方的认知中,中国风格会与菠萝产生联系呢?或许我们能从一张《南京报恩寺琉璃塔》版画找到答案。

17世纪到18世纪,荷兰派出一支使团出使清朝。使团中一名叫做约翰·尼霍夫的官员将他在中国的见闻通过文字和绘画记录下来。这些资料集集成一本配有超过一百幅版画插图的著作出版,

名为《东印度公司到大清帝国的出使》。版画中着重描绘了明成祖朱棣为纪念其生母而兴建的南京大报恩寺琉璃塔,这使其成为在欧洲最著名的中国建筑。约翰·尼霍夫在描述南京大报恩寺琉璃塔的宝顶时,将其描绘成了菠萝的形状。他在书中称菠萝为“大自然创造的最稀有和美味的佳果”。当时欧洲许多贵族对菠萝还不甚了解,使团成员能“轻易”吃到菠萝的经历,被顺理成章地与东方古国神秘、富饶的形象联系起来。菠萝这种分布在中国南方沿海的水果,可能被西方人错认为在中国广泛分布。

随着《东印度公司到大清帝国的出使》被翻译成多国文字,这种将中国式建筑宝顶表述成菠萝形状的认识也广为流传。菠萝就此被误认为是中国的一种典型装饰物。从欧洲销往中国的许多产品(如钟表)顶端被装饰成菠萝的形状。这种装饰风格在西方的仿中式建筑中也被应用到屋顶的四个角上,例如18世纪在德国法伊茨赫夏伊姆的游园建造的中国茶亭。

更有趣的是,由于对西方的装饰风格了解不多,许多中国匠人在看到西方产品上的菠萝装饰,便错误地认为菠萝是西方本土流行的一种装饰图案。因而在一些广东仿制西洋钟表的顶端或四角也开始出现菠萝装饰。

(整理/福袋)

……又名番菠萝,形如兰,叶密长大,抽茎结子,其叶去皮存筋,即波罗麻布也。果熟金黄色,皮坚如鱼鳞状,去皮食肉,香甜无渣,六月熟。”同时还画出了菠萝果实插图(线图),这大概是欧洲最早出现的菠萝图。

吴其濬《植物名实图考长编》中提到菠萝“闽粤所在多有”。他所征引的书籍计有《岭南杂记》《思茅厅采访》《滇志》《镇远志》,等等。这说明记载菠萝的文献已渐渐增多,菠萝在中国南方的种植已较为普及,遍及两广、海南、云南、福建等省。



十八世纪法国里昂生产的仿中国图案锦缎使用了菠萝图案(资料图)

爱猫人说

□青杉

就情不自禁地把对方划归为“同类人”,并默默在心里推测对方与我的相同点:浪漫、独立、文艺……

人的好恶,大多植根于儿时。奶奶爱极了猫,从我记事起家里就养猫。那时候的猫都是散养,猫又是极馋的,难免不出去偷嘴,如果遇到歹毒的人下药,猫就一命呜呼了。当然误食被毒死的老鼠,也是要送命的。

猫没了,奶奶坐在屋里大哭一场,我们几个也跟着落泪。全家人都无法承受失去猫咪的痛楚。过不了三日,奶奶不知从哪里又抱回一只猫,重新填补我们心灵上的空洞。家里又欢乐起来,给猫咪起了个好听的名字,在它身上重新找到温情与慰藉。如今常常回忆,在与它们相处的过程中发现,每一只猫都是不可替代的。

网上流传这样一段话:“喜欢猫的人选择爱和被依赖。喜欢猫的人是感情的施与者。喜欢猫的人很现实,喜欢艺术,性格内向,常独来独往。喜欢猫的人不爱被人打扰,喜欢相对安静的生活,善于独处。喜欢猫的人多数喜欢照顾别人,心地很好。”我认同这段话,爱猫人内心的宁静和幸福,无法言说。

有心理学家建议单身的人不妨养猫,每日与之相处,爱抚、交流,有助于保持爱的敏感度和活力。如果遇到有幸遇到一个同样爱猫的异性,是可以考虑嫁娶的,因为爱猫男士必定情感细腻,女士温柔多情。

大猩猩和狮子

□庞启帆 译

一天,一名模仿演员来到动物园,打算来一个即兴表演赚一些钱。

然而,他刚招来观众,动物管理员就出现在他面前,把他拉到了办公室。

动物管理员向模仿演员解释,动物园最受欢迎的一头大猩猩前一天突然死了,园长担心动物园的游客会因此减少。他希望模仿演员能穿上伪装,假扮大猩猩,直到动物园找到新的大猩猩。当然,报酬很丰厚。模仿演员一口答应了。

第二天早上,在游客入园之前,模仿演员穿上大猩猩的伪装,进入笼子里。他发现这是一份非常不错的工作。他可以想睡就睡,想玩就玩,并且他吸引的观众比原来做模仿演员时多多了。

然而,游客最终对他感到厌烦了,他自己也为每天只是在轮胎上晃来晃去而感到厌倦。他开始注意到,人们更喜欢他旁边的狮子。他不想失去观众对他的关

注,所以他爬到笼子的上方,越过分隔间,然后吊在狮子笼子的顶部。当然,这招来了狮子的愤怒,但观众非常喜欢这意外而精彩的表演。

夜幕降临,游客都散去后,动物管理员走进笼子,给了他双倍的报酬。“你今天的表演很出色,所以园长要嘉奖你。”管理员说。

这种情况持续了一段时间。模仿演员不断戏弄狮子,被吸引而来的游客越来越多,他的报酬也因此不断上涨。

然而,意想不到的事发生了。这天,他悬挂在狮子的上方时,失手掉了下来。模仿演员恐惧极了。狮子怒视着他,一步步向他靠近。模仿演员心惊胆战,开始绕着笼子奔跑,狮子在他身后猛追。

最后,模仿演员开始尖声大喊:“救命!救命!”瞬间,狮子一跃而起,把他扑倒在地。模仿演员绝望地大喊一声,然后闭上了眼睛。这时,他耳边响起了狮子的声音:“蠢货,快闭嘴!你想让我们两个都被炒鱿鱼吗?”

寻觅广东百岁老人长寿的秘密 24

吃好睡好情绪好

□月同

生命充满美好。即便遇到难事,也可努力变坏为好。吃好睡好情绪好,乃百岁之诀。

我们来到深圳福田区梅林一村,今天要拜访的邹淑媛老人刚度过百岁华诞。一进老人的家,就感受到浓厚的老人气息,一家人热情地招待我们坐下。

我问邹淑媛老人:“您老家在哪里啊?”

“我是大连人。”老人回答。

“老人家,我看您精神很好,年轻的时候肯定是个美人坯子。”老人听力有点减退,一旁的儿子将我的话大声重复了一遍,邹淑媛老人听清后,开心地笑了。

她女儿向我们介绍墙壁上的一幅画,画里老人身处鲜花丛中,面带微笑,神态安详。

“我妈妈有六个孩子,前面五个都是女儿,我是老四。”邹淑媛老人的女儿非常健谈,担任过集团董事长、总经理等职务,可谓事业有成。

邹淑媛老人身板直、眼神好、精神矍铄,虽然满头银发,但举手投足充满着活力与热情。

邹淑媛老人听清后,开心地笑了。

“希望下一次全国人口普查的时候,能再来拜访您。祝您健康长寿!”我起身与老人告别。

“谢谢您!”老人站起来送我,依然紧紧握住我的手。

好的事物。“您有什么养生之道呢?”我问老人。

“吃得好,睡得好,情绪好,哪都好!”老人一连说了四个好。

“现在政府每个月给我母亲2000元,福利也很好,她很开心。”女儿在一旁补充道。

在与邹淑媛老人谈话期间,老人紧紧握住我的手不放,我感受到她双手的温度。邹淑媛老人身上闪烁着勤劳善良、质朴典雅的美好品质,整个家族形成了至真至诚、至善至美的家风。如今,其子孙后代均在各行各业有所成就,为社会的发展奉献着智慧。

“希望下一次全国人口普查的时候,能再来拜访您。祝您健康长寿!”我起身与老人告别。

“谢谢您!”老人站起来送我,依然紧紧握住我的手。

知者乐,仁者寿。老人的温暖笑颜激励着儿孙后辈,也激励着我们,心怀感恩,脚踏实地,建设好每一个小家庭,服务于国家和社会。

百岁老人小资料

姓名:邹淑媛
性别:女
出生年月:1920年5月(100周岁)
民族:汉族
户口登记地:广东深圳
受教育程度:小学
是否识字:是



邹淑媛(右三)