文/林卫辉 图/视觉中国

迎新春，过大年，在一桌美味佳肴中，总少不了一道精心烹制的鱼。而鲫鱼是餐桌上最常见的鱼类菜肴之一，“鲫”同“吉”谐音，寓意着大吉大利。鲫鱼是春季食补佳品，常吃不仅能健身，还有助于降低血压和血脂，使人延年益寿。清蒸、红烧、煲汤等做法也是五花八门。我们来谈谈鲫鱼的历史与今生。

新春伊始，年年有余——

鲫鱼：一勺清汤胜万钱

1 鲜美不过鲫鱼

鲫鱼属鲤形目、鲤科、鲫属，是我国最常见的淡水鱼类之一，生活在除青藏高原地域以外的各大水系，以植物性食料为主，维管束水草的茎、叶、芽和果实是鲫鱼的爱食之物，硅藻和一些状藻类，以及小虾、蚯蚓、幼螺、昆虫等，也是鲫鱼的至爱。

植物多样的香味和小动物丰富的营养，赋予了鲫鱼特殊的香鲜风味。虽然藻类会让鲫鱼带有令人讨厌的土腥味，但瑕不掩瑜，鲫鱼肉极其鲜美，并且富含蛋白质，所含氨基酸和人体所需的氨基酸非常接近，容易被吸收。同时，鲫鱼肉极为嫩滑，因为其肌肉组织很细，分子较小，含水量多，吃起来肉质细嫩，极为可口。

鲫鱼，古时也叫鲋鱼，为什么这么叫？陆游的祖父陆佃在《埤雅》中给出答案：“鲫鱼旅行，以相即也，故谓之鲫。以相附也，故谓之鲋。”因为鲫鱼不甘寂寞，总是成群结队，古人还创造了“过江之鲫”一词用以形容蜂拥纷乱的人群或事物，如同江河中密密麻麻的鲫鱼一般。

鲫鱼原本背面为灰黑色，腹面则呈银灰色，鳍条是灰白色。这样的颜色“搭配”实际上是一种保护色：鸟类等天敌是从水面上方往下看鲫鱼，由于黑色的鱼背和河底淤泥同色，故难被发现；天敌若从水下方往上看鲫鱼，就会因为白色鱼肚和天空颜色差不多，难以发现它们。所谓“东方泛起了鱼肚白”，就是这个意思。

鲫鱼经过杂交会出现不同品种，通常依颜色分为黑鲫与白鲫。若按地域划分，野生的鲫鱼品种主要有江西的彭泽鲫、云南的滇池高背鲫、湖南的红鲫、贵州的普安鲫、广东的缩骨鲫和河南的淇河鲫。养殖品种主要包括异育银鲫、湘云鲫和彭泽鲫。

哪个品种更好吃？这并没有标准答案，一般当地人都觉得本地鲫鱼更好吃，“亲不亲，故乡鱼”使然。客观来讲，水草丰富的地方，鲫鱼更肥，味道自然更美。每年2月—4月和8月—12月，气温适宜，鲫鱼胃口最好，最为肥美，因此这时的鲫鱼也更好吃。

2 七千年食鲫鱼历史

鲫鱼味美，可惜多刺。但在食物匮乏的年代，缺点通常被忽略，优点则被无限放大。中国人食用鲫鱼历史悠久，在河姆渡遗址中就出土了不少鲫鱼骨头，如此说来，中华文明史上下五千年，吃鲫鱼史就已经有了七千年。

儒家十三经之一，春秋战国时期的礼制汇编《仪礼》中，《士昏礼》就有记载：“士昏礼……鱼用鲋，必肴全。”其中，“昏”是“婚”的通假字，鲋鱼就是鲫鱼。大意是男女结婚喜宴的食品中，须有鲫鱼，并且必须是完整、无破损也未变质的鲫鱼。食鲫鱼，寓意为夫妇互相依附；食完整而未变质的鲫鱼，寓意为相敬相爱相助、婚姻美满不变质。

唐代巢县县令杨晔在记载唐代烹饪、喝茶的《膳夫经手录》中提到：“脍莫先于鲫，鳊、鲂、鲷、鲈次之。”脍就是刺身，古人吃鱼脍，鲫鱼居然排第一，其地位堪比现在的金枪鱼。鲫鱼刺身这一食法传到日本，以鲋寿司的形式保留至今。

日本的鲋寿司起源于8世纪。人们在春季将滋贺县琵琶湖中的鲋鱼（当地特有的白鲫）捕获之后，先去除鱼鳞和内脏，抹上盐后储存起来，到了夏季时再将其取出，一层鱼一层米饭层层铺好，并放上重物压实，帮助其发酵。存放时间可以从几个月到一两年。因为寿司存放得太久，已经“熟成”了，所以也称其为“熟寿司”。经过长时间发酵，鲋寿司有一股酸腐味，很多人无法接受，认为它是“黑暗料理”，但也有人喜欢这样的味道。

3 爱吃鲫鱼的古代吃货们

明初朱元璋朝的吏部尚书刘崧来到广州，吃过广州鲫鱼后，不禁咏叹一番：“鲫鱼潮退余溪卤，牡蛎高结海沙。红豆桂花供酿酒，槟榔蒌叶当呼茶。”当时他吃的是鲫鱼、牡蛎、桂花酒，连茶都没有，只有槟榔和蒌叶，着实清苦。不过，若不是广州鲫鱼过于美味，他大概也不会大咏特咏了。

大吃货袁枚也喜欢鲫鱼，他在《随园食单》中写下他的心得体会：鲫鱼要选扁身的白鲫鱼，肉质鲜嫩松滑，熟后提骨，鱼肉自然离骨脱落。圆身黑鲫鱼肉质僵硬多骨，为鱼中劣品。我对于这个结论高度存疑：白鲫黑鲫在嫩滑方面是否有区别？黑鲫鱼骨头会更多吗？煮熟的白鲫鱼只需手提骨，就可以骨肉分离？后来我作了试验，结论并非如此。

袁枚介绍了鲫鱼的几种烹饪方法，最推崇的是蒸，不是用水蒸，而是用酒！这有道理，乙醇蒸发的时候可以把鱼腥味也带走，只是成本有点高。除了蒸，他还介绍了煎、拆肉鱼羹、炖这几个方法，却唯独不见当今颇受欢迎的鲫鱼汤。

用鲫鱼烹饪之菜肴，怎么能缺鲫鱼汤？清代著名画家、“扬州八怪”之一的李鱓，曾任山东滕县知县多年，卸职之后到扬州卖画度余年。有一天，他应邀到好友郑板桥家餐叙，郑板桥请他喝鲫鱼汤。品尝到美味的鲫鱼汤后，他忍不住即兴赋诗一首：

作宦山东十一年，
不知湖上鲫鱼鲜。
今朝尝得君家味，
一勺清汤胜万钱。

欣喜赞赏之情，溢于言表。所谓美味在民间，李鱓虽然只是县令，但鲫鱼并未入其法眼，直到当了平民百姓，才品尝到鲫鱼的鲜美。

4 一碗顶级无骨鲫鱼粥的诞生

我吃过的顶级鲫鱼菜，当属米其林二星星厨黄景辉师傅在他的一家餐厅做的“无骨鲫鱼粥”。

首先选取本地鲫鱼，用极其细致的刀工取出鲫鱼的肉。两条八两的鲫鱼，可以取出三十小片肉，除了鱼皮，其中一半是红肉，一半是白肉。红肉是红色肌凝蛋白，主要用于长时间活动施力，能量由脂肪供给，肉的风味主要储存在脂肪中，因此风味也更足。白肉则是肌动蛋白，主要功能是在短时间内迅速施力，能量是储存于纤维内的肝糖。

起骨后的鲫鱼肉一半是白肉，一半是更具鱼味的红肉，红肉的比例远比我们平时吃到的鲫鱼肉更多，因此做出来的鲫鱼粥则更为鲜美。

鲫鱼骨头则用来煲汤做粥底，同时调好味，在粥滚之时把鲫鱼肉放进粥里，轻轻搅拌几秒钟，放入冬菜和芹菜粒，熄火。鱼肉在50℃时会因蛋白质凝结、汁液流失而萎缩，到60℃左右就开始变干，因此于粥滚之时放鱼，几秒后熄火，此时鱼肉的温度正好在55℃～60℃之间，所以滋味特别腴美，口感特别嫩滑。那种鲜，将鲫鱼的特点发挥到了极致。

鲫鱼有一股土腥味，因此加入厚重的胡椒粉能让我们的味觉和嗅觉抢先感知，腥味也就被掩盖掉了，这大概就是这无骨鲫鱼粥好吃的原因。

城中村的鸡叫声

□牧徐徐

一日在家午睡，突然隐约听到一声鸡叫：“喔喔喔——”。起初，我有些不信，觉得可能是幻听，但几分钟后，那叫声又起，“喔喔喔——”拖着长长的尾音，高亢而绵长。

没错，是只鸡在叫，我赶紧打开窗户，确定了那叫声，是从不远处的城中村里传来的！

此后，我总是能听到那鸡叫声，这让我莫名兴奋，仿佛自己回到了儿时，回到了乡下，开心不已。

我有多久没听到鸡叫声了呢？应该有十多年了吧，自从我离开故乡，来到城市，就再没听过那曾经让我无比熟悉的声音。

我的整个孩童时代，都是在乡下度过的。每日天快亮时，就能听到村子里连绵不断的鸡叫声，来自雄鸡的“喔喔喔——”或远或近，或高或低。尤其是从我家鸡棚里传来的，更是洪亮无比，任你瞌睡再大，都能被叫醒。

正所谓“平生不敢轻言语，一叫千门万户开”。那时乡下无闹钟和手表，乡人们何时起床，都听报晓鸡的，只要它一叫，大人们便纷纷起床，打开大门，开始一天的劳作。大人们要起床干活，小孩们同样也得起来活动，打猪草、锻炼、晨读……“闻鸡起舞”。

很小时我便明白一个道理——鸡叫就得起床。所以，当我在小学课本上读到高玉宝的《半夜鸡叫》时，不用老师解释便能领会周扒皮的狡猾和精明，鸡一叫，善良勤劳的长工，定会马上起床干活。

那时，鸡与我们的关系真是亲密无比，谁家没有鸡呢？它们总在我们眼前晃悠，在院子里啄食，在堂屋里溜达，在草垛上发呆，在窝里下蛋，在湖边喝水，互相追逐打架……当然，还有每日不断的鸡叫声，雄鸡冷不丁就“喔喔喔”，母鸡时不时地“咯咯哒”，这些声音钻进耳朵里，让人们感受到了乡村的“精气神”。

但在城市却很难听到鸡叫声了。菜市场里被圈在笼子里的鸡，是不会叫的；冷冻在商场冰柜的鸡，是不会叫的；捉进饭店厨房里的鸡，也是不会叫的。

前年，我带一名小同事去某县城出差，他很年轻，从小就生活在城市，对农村知之甚少。当晚我们住在一个位于城郊接合部的宾馆里。第二天早上，他很生气地告诉我，“这宾馆周边环境太差了，天还未亮，就有鸡叫声，吵得我根本没法睡，我要投诉！”

其实，那天早上，我也被吵醒了，但我没有愤怒，相反是高兴。但我知道没法跟他解释，这也是一种烟火味，一种催人奋进的号角，只不过，它响在广袤的青山绿水间，屋舍田园旁。

城中村里的那只鸡，让我心生感慨：越来越多的乡村人，走向城市，丢下了鸡鸭鹅猪，淡忘了它们的叫声。城里的孩子们，恐怕以后只有通过声频资料，才能听得到鸡叫声了。如今《半夜鸡叫》也被移出了语文课本，或因它“不合时宜”，或者因为它难以让孩子们理解吧。

不知道那只与我未曾谋面的鸡还能叫多久，会不会因为扰民而被举报，赶走或杀掉，我还是衷心地希望它能叫得久一些，“喔喔喔——”。

寻觅广东百岁老人长寿的秘密⑯

随性而行

□月同

随性随心，天地之间，适者生存。探得一老，一支烟、一杯酒，心随意动，是其百岁秘诀。

我们奔赴番禺区大石街北联村，住在这里的老人叫陈润伙，103岁。

进入陈老的家，这是一座古色古香的岭南老宅，有一个小院，屋顶用石棉瓦搭出了一个雨棚，棚下放置着一把老旧的竹藤椅和一张残破的圆桌。宅子的门窗由老式木板制成，上面裂开的纹路深浅不一。门上一副对联，红底黄字，赫然醒目：户纳天下万里财，门迎百岁千重福。横批：福满百岁。

“老人家，我们来看望您啦！”社区工作人员热情地说。

陈老见外面有动静，拄着一把长柄雨伞，颤颤巍巍地踱步出来，缓慢地移动到竹藤椅旁，我赶紧搀扶他坐下。

我细细打量老人，他的鬓角和脸颊布满了褐斑，身穿深灰色棉袄，枯瘦的手上戴了一枚黄金戒指。

陈老缓缓地抬起手，拿起圆桌上一杆黑色的长杆烟枪。这支烟枪看上去已经有些年月，细长的烟杆略微褪色泛白，盛放烟丝的壶口残缺了半块。老人从一个锈迹斑驳的铁皮盒子里捏出一撮深棕色的粗制烟丝，塞进壶口，用微黄的指甲盖压了压。我拿起桌上的打火机，给陈老点火。他也顺势半蜷曲着手掌护住火苗，而后从烟嘴抿了一口。卷曲的烟丝开始燃烧，一缕缕青烟袅袅上升。

我看着气定神闲的老人，不禁问到：“老人家，您这么大年纪了还能抽烟啊？”

“他听不懂普通话，”旁边的男子说道，“已经抽了一辈子烟了。”

“您是老人家什么人啊？”我问。

“我是他女婿。”

“老人家有几个子女？”

“爸爸有四个女儿，我老婆是最小的女儿，现在由我和我老婆照顾他。”老人的女婿回答。

我捏了一小撮烟丝，放在手心，感觉有些受潮，鼻子凑近闻了闻，散发着淡淡的草香。

“这个烟丝贵吗？”我问。

“不贵，20块钱一斤。爸爸很随意、不讲究，只要有旱烟抽就行。这个长烟枪是别人捡到不用送给他的，他用了十几年。”女婿回答。

“老人家以前做什么工作？”

“爸爸是农民，他耕了一辈子田。”

我仔细看了看圆桌上的物件，全是颇有年代感的“老古董”：一盏白陶瓷的宽口径酒杯、一个短烟斗、一顶灰蓝格子鸭舌帽、一副棕色粗框的老花眼镜、一双黑绿相间的棉线手套。

“老人现在身体怎么样啊？”我问。

“爸爸身体很好，就是耳朵听不太清楚，需要大声跟他说话。”

“我看到这里还有个酒杯，老人家还喝酒吗？”

“是啊，他每天晨起都要喝一杯白酒，低度的，然后慢悠悠地去村口吃一碗云吞面。”女婿乐呵呵地回答。

“您觉得老人长寿的秘诀是什么啊？”

“爸爸一辈子都很随性，他的吃穿用度都很随意，不挑食，也吃腌制食品，梅香咸鱼是他的最爱。你们看他年纪这么大了还爱抽旱烟，喝白酒，这个长烟枪用了十几年，短烟斗用了三十几年，都没换过。”女婿说道。

几斗烟过后，我们作别了陈老的家。脑海中细细回想刚才的拜访，陈老随性随心，虽爱抽烟喝酒，却也在生命的维度里烙下了不可磨灭且独具特色的印记。

百岁老人小资料

姓名：陈润伙
性别：男
出生年月：1917年1月（104周岁）
民族：汉族
户口登记地：广州番禺大石街
受教育程度：未上过学
是否识字：否

陈润伙（右）

书之缘

□张旭

曾经有一段时间特别想读书，但无书可读。只因那时我在广西的大山里支教，离最近的镇子也有50多里地，全是山路，根本不通车。想要朋友寄点书给我，但那几乎不可能，邮递员一年半载也难得进山一次。

白天，我陪着一帮孩子识字算数，晚上孩子们回家了，只留下我和空落落的两间房子。黑夜压下来，我被大山的孤寂重重包围，无可奈何地坠入黑暗之中。深夜猫头鹰凄厉的叫声阴鸷可怖，常常使我从梦中惊醒，再无法继续安眠……在无法安睡的时候，我想到了读书，读书应该可以安抚我寂寞的灵魂吧。

我决定去一趟镇上。那天，我和一个叫山克的大叔从凌晨3点就出发，大概上午9点到达镇上。在小镇破旧的书店里，我居然发现了一套16开页三卷本的《资治通鉴》，上面积满了尘垢，我抱起来掂了掂，怕是足有20斤重。我买下了它，由山克大叔帮我扛到了山里。从此，我与《资治通鉴》结缘，朝夕相伴，认真品读，《资治通鉴》陪伴我度过了一年多寂寞的时光。

离开大山的时候，我把《资治通鉴》留在了那张孤单的床上，同时把我的家庭通信地址附在了书的扉页，并说明了该书的来历，以及留下的用意，希望我的继任者能够用得上。可能的话，收到有缘人的来信，我还能一并回味山里面那些让人刻骨铭心的故事。

在我离开大山两年多后的某日，我收到父亲从老家转给我的一封信。寄信给我的是一个叫罗小春的老弟，他在信的开头直呼我为师兄。

罗小春毕业于某师范大学，踩着我的足迹进了山里。他在信中述说了自己的支教生活，他很感谢《资治通鉴》。他把《资治通鉴》读了三遍，书中的史事基本上能口述。在离开的时候，他像我一样把书留在了床上，同时留下他的永久性通信地址以及《资治通鉴》的故事。更让我惊喜的是，当时罗小春竟然与我生活在同一座城市！我想都没想就拨了他的电话，我们很快见了面，像久别的知己，像重逢的兄弟。

我和罗小春建立了深厚的友谊，有时会相约见面，一起回味我们的支教生活，回味山里的风土人情，以及某一个家庭，或某一个学生……除此之外，我们心存盼望，盼望有朝一日，另一个人走进我们的视野，带来更多大山里有关《资治通鉴》的故事。

优先要做的事情

□米歇尔·泰特利（澳大利亚） 邓笛/编译

每天要做的事情很多，我总是匆匆忙忙，一刻也闲不下来。

我没有拖延的习惯，当日的事情必须当日做完。

这一天，我把孩子们送到学校后，又把一天要做的事情列成了一张清单。我要清洗浴室、吸尘和擦地板、将家里布置漂亮、上街采购……

我正按照清单忙碌的时候，有一个朋友打来了电话。她情绪低落，想找我诉说，问我是否有时间。我煮好了咖啡接待她。一边喝着咖啡，一边默默倾听。虽然我并没有给她任何建议，但我始终认真地听着。终于，她感觉好多了。因为她知道，在她艰难的时候，有人愿意听她诉说。她在向我道谢后告别，继续过着她的生活。

我环顾四周，接着按照清单忙碌了起来。这时候电话铃又响了，是儿子约翰的老师打来的。她告诉我约翰发烧了。我去学校带回了生病的孩子，采购的事情只能留到以后再说。

下午，孩子们全部回家了。女儿说：“妈妈，我想和你谈谈。”

于是，我停下手头的事情，听她诉说。女儿敞开心扉，将她的一些感受告诉了我。说完后开心地笑了，因为她知道我一直在认真地倾听。

当夜幕降临时，我想：“我这一天做了哪些事情？”

回顾这一天，我发现，屋子还没有收拾整洁，清单上还有一些事情没有完成。

但是，我认为那些超出清单而优先做的事情是正确的。因为，他们需要我的时候，我就在他们身边。我给了他们时间，给了他们温暖，让他们知道了我有多么在乎他们。

守望相助为乡愁

□流沙

本来我与他，是代表各自单位来谈业务合作的，心中都有戒备和企图。

但他突然问我：“听口音，我们好像是老乡？”双方报了村名，果然是同一个地方。所有戒备就这样放下了。我们开始谈几十年前发生的移民事件，谈相互认识的人。

乡友、乡情是一种十分有意思的情感体验，总是给人一种踏实的感觉，还有一种同类归属感。

有人给我讲过一个真实的故事，有个企业家，家产上亿了，前几年移民加拿大。在家乡时，有人想见上他一面都不易。可现在，只要听说家乡有人来，他就会驱车到机场迎接，就像见到亲人一样。

我们可以把这些故事冠名为“乡愁”。

现在“乡愁”一词几乎被人说滥了，人们都搞不清乡愁到底是什么了？

乡愁一般有三层内涵：围绕土地而构筑的物质家园，围绕生命意义而构筑的精神家园，围绕代际传承而构筑的血脉家园。这三者相互交织，构成了大家耳熟能详的“乡愁”。

乡愁是有力量的。它是让我在谈业务时打消心中戒备的那个力量，也是那位企业家见到乡人如见亲人的力量。

它的本源是基于物质匮乏年代的生活记忆，以及抱团取暖式的生活经验和情感。这是“乡愁”这个词汇中最为精华的部分。当年，大家贫富差别不大，日子是可以预期的，人与人之间知根知底，是可以信任的……社会关系也相对稳固。

而现在，城市生活颠覆了一切，人在城市里是无根的，人与人之间失去了基于土地的物质家园，失去了基于生命意义的精神家园，也失去了基于人口繁衍的血脉家园，大家都是飘萍一朵，乡愁便排山倒海。

离开了土地的乡愁总要有一个落脚的地方，这个地方就是大家生活的城市。

如大家所言，城市要体现尊重自然、顺应自然、天人合一的理念，让城市融入大自然，让居民望山见水有乡愁。这种乡愁应该是城市生活、城市生态、城市生产以及人际交往等等共融共生的一种具有烟火味、能够守望相助的生活。