



## 便当的别名叫温暖

□展颜



《四季便当》，是日籍作家吉井忍用中文写就的第一本书。书中介绍了四十个和风便当，以及四十个与便当有关的小故事，同时配有便当的制作方法及步骤图片。

读完了解到日式便当的一些小窍门。“便当”一词，其实源于中国，日文汉字写作“弁当”(bento)。“多层次”是日式便当里的常见小窍门，先放入少量米饭，上面铺满柴鱼片或蘸有生抽的海苔，再放入米饭，因为过去没有加热设备，如此可以使得冷饭好吃一点。

准备便当时，还要注意主食、主菜、配菜的黄金比例为3:2:1。此外，装好饭菜，还要检查饭菜之间是否有空隙，若有空隙，尽量用配菜填满，避免通勤路上的晃动致使打开便当盒时不太美观。当然，便当还要力保“色香味俱佳”，配菜颜色一定要丰富多彩，只有色彩缤纷，食欲才能更好。

日本主妇喜爱给上幼儿园的孩子做卡通便当，用食材“画”出卡通形象；给上学的孩子做“通学便当”，需要考虑营养均衡；给上班的先生准备“通勤便当”时，则要注意少油少盐。厨房里的一名主妇绝不比职场里的精英轻松多少。

在日本，人们打开便当盒，拿起筷子时会说“いただきます”。这句话一般译成“我开动了”，其实原意是“我从你那里领受(生命了)”。

读完此书，我还收获到日本的一些风俗知识。比如每年三月三日，是日本的女儿节，家有女儿的都会准备雏饰，还会做“手鞠寿司”，这是日本女儿节的传统料理。手鞠，是女孩子喜欢的玩具，通常用文蛤等贝壳做芯，缠上一圈圈的丝绳，最外层用彩色丝线绣上刺绣。手鞠寿司，因外形圆圆的，色彩缤纷（生鱼片、鮭鱼片、炒鸡蛋等很多食材都可以放入），形似手鞠而得名。

樱花是日本的国花。自然，少不了以樱花为食材的美食。一般得先腌制樱花，腌制樱花的原料是花瓣层叠的“八重樱”。腌制樱花最常做成“樱花茶”。放一两朵在茶杯里，冲入开水即可。若做小蛋糕或饼干、果冻，放上一朵腌制樱花，则又美观又有春日气息。

日本有道菜叫“炸虾”。曾得过芥川文学奖的日本作家三浦哲郎，写过一篇《盆土》，讲述的就是一个关于炸虾的催人泪下的故事。炸虾会让人联想到日本有名的天妇罗，但其实两者不是一码事。正宗的日料店里都有天妇罗，但是没有炸虾卖。天妇罗里的是面糊，搭配鲣鱼风味的调味汁享用。炸虾里的则是面包糠和蛋液，搭配蛋黄酱或者塔塔酱吃。

河童卷，或称河童寿司，是用海苔和醋饭把黄瓜卷起来的寿司。河童是日本传说中的怪物，生活在水里，样子像小孩，据说河童很喜欢吃黄瓜，所以日本人就把黄瓜寿司叫作了河童寿司。河童卷是很清淡的寿司，适合在吃过味道浓郁的寿司后吃，以清一清嘴里的感觉。此外，日本最常见的寿司便当叫“助六便当”，是稻荷寿司和河童卷的组合。稻荷寿司是在调味后的豆皮里塞入少量醋饭的寿司。日本人习惯把稻荷寿司与乌冬面一起吃，他们觉得这两种食物口感搭配，类似我国的烧饼搭配油条。

生姜烧是日本的一道家常菜，就是将猪肉放入生姜味酱汁里，腌制后再烤或煎的做法。生姜去除了猪肉的腥味，微焦的酱油味和白米饭很搭配，特别下饭。

天妇罗是大家较为熟悉的一道日本美食。日本的小饕们都知道，在天妇罗店要找离厨房最近的吧台位子，这样就能吃到刚出锅的天妇罗，因为刚炸好的天妇罗最好吃。“天妇罗”其实并非日语，而是源于葡萄牙语，是一道引进的西方料理。不过，天妇罗在日本已经经历了多次本土化。

茶泡饭的日语名为“茶渍”，即在白米饭里加上日本绿茶（煎茶、焙茶和番茶），用中国绿茶就很难入口。柴鱼片、海苔丝、梅干是茶泡饭的三大经典配料，注入热茶后搭配腌菜，滋味很好。茶泡饭亦可自由发挥，配上三文鱼子、生金枪鱼片等即变豪华版。茶泡饭口感清淡，可以解油腻。

亲子便当，就是用鸡肉与鸡蛋做的盖浇饭。丼，日文发音是“don”，普通话里的发音为“dān”，就是盖浇饭的意思。日式丼物的要点是加热鸡蛋的火候，最好的状态是留住鸡蛋“滑”的口感，蛋液只是半凝固状态。

吉井忍曾在四川大学留过学，她本人很热爱中国文化，从《四季便当》一书里就可知她的中文水平非常不错。她给每一件便当，都写了一个小故事，文风娓娓道来，亲切可爱。这本书传达的不仅仅是便当本身的做法，更能体会到小小便当里饱含的情感温度。作者在后记里有一句话我很赞同。她说若早上便当做得成功，仿佛是对一天的祝福。也就是说，若有一颗为小事而欢欣的心，幸福或许会离您更近。毕竟，生活就是这些小事的累积。

便当营养、省钱、环保。读完此书，我开始跟着书里的步骤做一些容易上手做的便当。制作时伴着温馨的回忆，而吃一盒手作的便当，更能让人体会到亲情的温暖，自己也仿佛回到了学生时代。

## 我家乡的东方大港

——读丁捷《望洋惊叹》

□低眉

提起港口我们满怀深情。它静静地蹲在如东之东，常年加持地区经济社会发展和人民福祉，已经成为一个类似于图腾一样的存在。因了洋口港，如东这偏僻小县在长三角的江海联动中有了自己不小的位份。洋口港点亮了长江巨龙上海之外的另一只“龙眼睛”。

这真是如东大地上千百年来未曾有过的沧桑巨变。其石破天惊之处，就在于它是从“无”中生出来的“有”。开发过程之曲折复杂，决策压力之磅礴巨大，完全可用惊涛骇浪四字。

在民间，在如东大地，在子民心中，在茫茫苍莽的滔滔海水之上，呼唤洋口港的声音，已氤氲缭绕几十年矣。

所以当11月18日《望洋惊叹》在洋口港建设20年高质量发展大会上首发，我便立刻投入阅读中去。我很想知道，面对这样一个宏大的因此而有点艰难的题材，年少成名的丁捷先生将如何处理，又用了哪些方法。

这块土地的前世今生，交代清楚了吗？建设过程的一波三折，叙述成功了吗？作家的笔触有没有“去行政化”，接不接地气？这些都是我很想探究的问题。

作为主旋律的重大题材，这样一本非虚构，并不难读，它是亲和的。“经济”“数据”和“大词”都是绕不开的，题材的关系。有着不少行政叙事的这本书，读起来也并非铁板一块，有着一种充满生活热度的诙谐。在阅读过程中，还能令人莞尔一笑，进而被那些执着的人物打动并湿润眼眶。

丁捷用精致的结构能力、可靠的叙事办法和翔实的采访功夫，把在今天无疑已经边缘化的文学再一次推到普罗大众面前。这是一本能打动人心的书。无论是建设决策者还是普通劳动者，一个个原生态的“故事”还原了他们作为“人”的温度。

用细节和故事融化宏大叙事的硬度，搭建骨架，也生长血肉，我想，这就是《望洋惊叹》的可贵之处了。

写洋口港，难处并不在于没有素材，而是恰恰相反，素材太多。取舍素材考验作家的思维和笔力。素材如鱼，作家织网。织一张怎样的网来兜住素材，使被海水浸泡的珍珠还原出珍珠白的色泽，显现出作家的智慧和境界。可以想象丁捷一定花了大量的时间在海量的素材里游弋并思索，最后呈现出的文本不仅丰富而且光滑。《望洋惊叹》的结构是多棱的。有点，有面，有线，有特写，也有长镜头。最后呈现出来的文字肌理，也是多样的，有岩石质地，也有棉花风格。有时散发钢铁味道，有时散发海水的咸腥。有呼吸的文字，并不密得喘不过气。

《望洋惊叹》有一个充满了大海新鲜味道的宏阔开头。千头万绪的史料，潮水一样奔涌。丁捷取了一朵浪花来开篇。三兄弟“辟我草莱”的故事，可算如东这块苦咸之地的精神图腾。丁捷捕捉了如东人倔强执着、抱团拼搏的精神。把祖先的传说和当代建设者的故事情节联结起来，网一样勾连。把建设洋口港的第一任县委决策者和现任县委领头人交织起来写，从前的传说正是当今建设者的写照。谁又能说，如东人几十年如一日，建设洋口港，不是从前那种风里浪里拼着性命向大海讨生活的写照和延续？尤其是写到严俊说，如东开发港口，是“小狗耕田”。我的眼前便立刻浮现出来一只瘦弱小狗狗，架着不配套的巨大犁铧，在海滩上跌跌撞撞勉力前行的样子。委实是令我感动的。也许因为我父亲是渔民的缘故。又或者是因为我本人泪点不高。阅读的过程中，我也是眼眶湿润，好几次。

一个又一个普通建设者的小故事，组成了港口建设的大真理。普普通通的句子，能让人读出眼泪。这是为什么？

用事实说话。没有形容词，全是事实，是“话语”。用人物自己的话语，代替作者的形容词。无论是主政地方的领导，还是科学家，又或者普通劳动者，丁捷统统让他们自

己“说话”。讲真，除了用“话语”也没别的办法可用了。前前后后二十年，作者也不是亲历者，也不在现场。作为非虚构作品，合理的想象也派不上用场。唯有让人物自己说话，是可靠的办法。

人物自己说的话，都很有意思。比如王颖院士，她自己说自己：“漂在海上就是海的味道，等你习惯了、喜欢了，你就是海上神仙了，我想我的味道大概跟何仙姑差不多，我是仙女，哈哈。”把女科学家的豪放性情都写出来了。又比如写曾经的县委书记严俊：“领导啊，我们的决心很大，鼓鼓传花，到我这一届手上，我们有决心开花结果，而不是变成‘王炸’再扔给下一届。”接地气的人物话语，写出了接地气的人物形象。比如，单晓鸣说：“决心只是一句话，战斗却是千刀万剐！”“我不管这个大饼是画的还是做的，现在我们跟饼，都一起下炉子烤着呢，迟迟弄不来买家，谁也别想好过。饼焦了，我们也跟着烤煳了，还有什么脸面活呢。”不典雅，不书面，不高贵，但是有温度，有体味，有心跳，摸得着脉搏。人物形象跃然纸上。

一个又一个有细节有体味的故事，丰富了文本的质地和肌理。大人物、小人物，决策者、投资者，建设者、劳动者，让人物自己说话。语言还原了“现场”，“话语”体现了人物的心物。

把洋口港放在巨大的时空里来写，上下几千年，煌煌巨论，俯瞰大地，写出如东的雄浑之气。如东人的精气神，港口建设的精气神，史料里的如东人，建设港口的如东人，共同的脉搏在跳动。

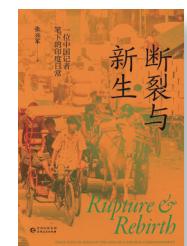
丁捷是懂如东人的。他用充满海水和盐粒的语言呼吸着人物。一方水土养一方人，一方人用一方语言。充满战斗力的一枝黄花一般灿烂的本土语言，读得人精神亢奋。老实说，有些话我是眼含泪包地看完的。

感谢一任又一任的决策者和建设者。洋口港是一座奇迹。



《打造第二大脑》  
[美]蒂亚戈·福特  
民主与建设出版社

现代人每天获取大量信息，但总是记了这个、漏了那个。执行项目时，找不到头绪也抓不住重点。福特独创简明且符合直觉的PARA系统，将信息根据用途分成项目、领域、资源和存档四大类，以及CODE法则，将整个知识管理过程浓缩为抓取、组织、提炼和表达四个步骤。

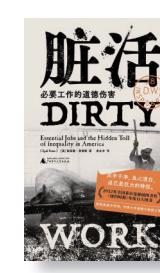


《断裂与新生》  
张兴军 贵州人民出版社

记者张兴军行走于中印两国之间，目睹印度与国内流传的印度之间的巨大差距。他经历了印度大选，疫情暴发，中国企业在印度的蓬勃发展；造访了印度社会的各个阶层：从路边小贩、出租车司机、工厂老板，到教师、学者、影星，通过在印华人的视角，见证了古老的大国在现代化的高速发展下的断裂与新生。



《蘋蘩与歌队》  
周铁群 生活·读书·新知三联书店  
本书研究公元前10—前4世纪中国与希腊社会的性别关系，这些关系反映在家庭宴会、公共节日和宗教庆典等背景中。先秦和古希腊出现了两种不同的人际交往间的亲和与冲突模式，显示出男性和女性在集体场合中的组织和互动方式。阐明了不同的社会政治机制、价值体系与人类关系结构。



《脏活：必要工作的道德伤害》  
[美]埃亚勒·普雷思  
广西师范大学出版社

为什么有些职业既不道德又不体面，还有人抢着做？当工作不再享有尊严，我们是否有退出的选择？作者援引了“脏活”的概念，描述了“看不见的工作”背后，资本如何与权力、技术共谋，塑造了不平等的权力结构，揭示了工作中隐藏道德成本的真相。

## 快意读《楚辞》(外四则)

□汪微

代表中国诗歌现实主义和浪漫主义传统的两大源头——《诗经》和《楚辞》，从文学素质的角度论，我更喜欢后者。《诗经》以人为本，内容的质朴、语言的凝练固然不失为一种隽永的风格，但《楚辞》在形式上的华美更能体现文学的本质。真的难以想象，如果没有屈原、宋玉的销心绣口，缺了铺排雍容的冲浪式文笔，这样的文章，读来还能有神思飞扬、目不暇接的快感吗？

由此看来，许多评论者对陆游言必称“爱国诗人”，其实是把他的格局说小了。陆游的大气象岂止“爱国”，那是一种时时以天下苍生为己念的悲悯情怀，用他自己的诗句可以概括为“位卑未敢忘忧国，事定犹须待阖棺”；另一方面，从《剑南诗稿》中可以发现，陆游还是一个真正懂得生活、充满高雅情趣的人，凡一草一木、一虫一鱼，无不剪裁入诗，并于平淡中见功力。

陆游66岁退居家乡山阴（今浙江绍兴）后的二十年，“身杂老农间”“扶衰业耕桑”，过着类似陶渊明式的田园生活。他早年在官场上总是不得志，晚年寄情于闲适的耕种、花鸟、饮酒、读书，却始终难以摆脱一个“忧”字，既忧国，亦忧民。其实陆游是不甘心仅仅做一个文质彬彬的诗人的，他甚至连做梦都想横刀立马、恢复中原。身在蜀中的他，心灵深处一直在焦灼地挣扎，乃至吟出了“此身合是诗人才，细雨骑驴入剑门”这样的千古佳句。

## 白石词的“黍离之悲”

读《姜白石词编年笺校》，深感姜夔有性情，有境界，正所谓“器大者声必闳，志高者意必远”。词学泰斗唐圭璋先生认为，“白石原亦脱胎稼轩”，我得与辛弃疾（稼轩）词的雄健驰骋不同，姜夔（白石）词幽邃绵丽，自成一体。记游、送别、怀归、丧乱、感遇、咏物无不入词，可谓气象万千。

即以脍炙人口的《扬州慢·淮左名都》而言，作者自云，千岩老人谓此词“有黍离之悲”，我以为这种“悲”主要体现在“渐黄昏，清角吹寒，都在空城”几句。黄昏时候，姜夔

## 亘古男儿一放翁

鲁迅先生说，“一切好诗，到唐已被做完”，我不敢苟同，至少南宋陆游是个例外。读《剑南诗稿》，常常被感动得夜不能寐，且不说“夜阑卧听风吹雨，铁马冰河入梦来”“起倾斗酒歌出塞，弹压胸中十万里”这样的

## 冬夜读书

□刘伯毅

和其他三季相比，我更喜欢冬夜。冬夜长而且冷，大自然朔风呼呼，到户外活动的人显然少了。寒冷的天气也逼着平时有些浮躁的我，在冬夜里心甘情愿读起书来。

汉语中，每每形容博大丰浩，或以山冠之，或以海名之，而比喻书，则是山海一起形容，一定程度上说是发泄或者说是虚幻，而读书更像是一种土层深处的养料，给人智慧，增人才干，冶人性情，壮人胆识。清人朱锡绶在《幽梦续影》中说：“静一分，慧一分”，此言甚好。在寂静的冬夜里，手捧一本书，人静心深，李白的豪放，杜甫的苦吟，范仲淹的心系天下，方志敏的爱国之心，都一次次地引领着我不断地历练生活，感受生活的辛苦和沉重，体味世事的纷繁与苍凉。读得多了，自然对时代的嬗变、名人的沉浮、事物的褒贬，多几分睿智的思考和坦荡的心态，使自己的思想不属于别人。

埋头读书，也须抬头走路，读书人在读万卷书的同时，也要走好人生万里路。对一

个读书人来说，常犯的毛病不是嗜书如命，而是回避现实社会，一味陶醉在书中。面对纷繁复杂的现实世界，一个读书人不能只为读书而读书，而是要尽可能运用读书得来的知识，增强才干，化解难题，改变我们的生存环境，增加我们的人性力量，为继续读书提供保障，而不是选择退让，永远作“落花流水”的凄惨状，最后连书也买不起。

民间有“冬令进补”之说，冬夜读书就是读书人最好的“进补”时光，我们要尽可能地多放下手机、关掉电视、离开牌桌，拿起书。袁枚先生曾说，“寒夜读书忘却眠，锦衾香烬炉无烟。”此言既形象地道出了冬夜读书有着废寝忘食的勤奋，也从一个侧面折射出了读书人投入冬夜读书的快乐。是啊，世界都沉寂了，都休眠了，唯有读书仍在不知疲倦地继续。这种画面感人至深，因为这是一种崇高生命形式的拥有。