

声声叹

每当棟花累累

黄丝苏

午餐时分,我向孩子提一个建议,无论如何不能再拿辣椒酱出来了,如果偏要,那就是对一认真做菜的家庭厨师的极大不尊重。

我花一上午时间,做了一道新菜,并一道新汤。

一早,去菜市挑一条冰鲜黄鱼。店家说来自宁波海域。约八两重,体型瘦而修长,比宁德产肥硕的品相要好。遍体金灿灿鳞片,有莹莹微光,鳃呈腥红色,袅袅一丝腥气。

去除内脏、鳃边黑膜等,改花刀。一点猪油薄煎了,淋几滴黄酒,加两碗开水,大火顶开,鱼汤瞬间升华为牛乳色,咕噜咕噜……鱼香气四窜,非常治愈。改小火焖煮十分钟。待剩一碗汤时,起锅。

比起黄鱼汤的至鲜醇厚,昨天炖的两条水库鲫鱼汤简直单薄寡淡(尽管还煎了一枚荷包蛋同炖),二者根本不在一个层级。海洋的广阔,岂是几千立方米水库可以望其项背的?

黄鱼肉鲜嫩细腻,小孩吃了半条。饭至一半,用汤淘了,哗哗而下。

另一道汤,是蚕豆米余肉串鸭蛋花。

饭前,舀了半盏给他。食毕,一向挑剔的他说有农家乐的味道,确实美味。

蚕豆是当令时鲜,当地老品种。黑猪前胛,半斤,切薄片,刀背刺之,佐以薄盐、姜丝、山芋粉,抓匀。鸭蛋是土麻鸭下的蛋。磕开,蛋青黏稠闪亮,蛋黄圆润清透,一丝腥气亦无。

炆炒蚕豆米,用猪油,比用菜籽油更能激发汤汁的鲜美。



小孩前前后后喝了一碗半。余肉嫩滑有嚼劲。汤喝进嘴里茸茸一片,像勾了一层薄芡,是肉片上的山芋粉扑了一点到汤中,格外收获另一层好口感。

近年,越来越怕去居所周边小饭馆用餐。简直无菜不鸡精。那种廉价的鲜,首先令味蕾不舒服。其次,高盐高油,让口腔、食管发干,不停饮水也缓解不了。

孩子常说,我做的菜不够鲜。惜乎他自小学开始,便在食堂用餐——我一直揪心这一代人的味蕾,早已被过量鸡精尽毁,再也尝不出食物的本源之味。

比如冬天,我无须加盐,便能喝下一碗羊骨汤,随时可捕捉到一种淡淡的

鲜。小孩必须加盐,才能喝出鲜味。他的味蕾,对于鲜的敏感度,被工业化鸡精日渐遮蔽,变得迟钝。

一次,在某五星酒店用餐。第一例开口汤,便将人扑倒。一人一小盅,食器很美很美,是虫草花瘦肉汤。一小勺入嘴,全是廉价的鸡精之鲜。

五星酒店厨师收入想必不菲,他也太太不敬业了。何以如此偷工减料?实则,做这个汤一点也不繁杂,但凡事先以猪大骨吊好汤,便成功了一半。瘦肉、虫草花放进小砂盅中,一点薄盐,掺入高汤,入高温蒸箱,几十分钟即可。

美食纪录片中,偶有老派大厨做菜不加鸡精,呈现的依然是食材的本源之味。

比如杭州的西湖龙井虾仁。新鲜茶叶加点薄盐,以滚沸的水烫一遍,祛除草酸以及涩味,浸于凉水中待用。剥出河虾仁,以藕粉、蛋青裹一层薄芡。锅底一点薄油,中火炒制即可。吃的是河鲜的嫩滑清新,以及舌尖上香茗的微苦与回甘。

大味至简,大美不言。

在美食纪录片中,又学到一样时令小菜:萧山萝卜干炒蚕豆米。

老早听闻萧山萝卜干制法繁琐,所谓三晒两蒸。去年暮春,应约游览杭州、绍兴两地。在绍兴的一个早市小摊上,得遇名闻遐迩的萧山萝卜干。当提出可不可以试尝一根时,店家凶得来,态度简直吓死人。

也便没有买。

也只有中国人,肯花心思,将小小一味萝卜做成“药材”的高度。

广东某地,将萝卜干发酵至乌黑色,晒、腌、蒸、晒,反反复复,数十道工序,可储存十年之久,也是浙江人所说的“菜苔”吧。

何为菜苔?我想当然地以为,可能就是一株平凡的蔬菜修炼至菩萨境界了。比如广东人清蒸鳗鱼时,也会切点乌黑的萝卜干去增香,与绍兴霉干菜殊途同归。

小孩每周末放学,穿越一整个城池,到家已然七点半。一身疲惫的他总想吃点汤汤水水。冬天,爱吃西红柿炖牛腩,下面。如今,总算解锁一样黄鱼汤,正好用来下面。烫几片生菜即可。

小红书上,有温州人买鳗鱼饼,号称无防腐剂、卡拉胶。倘是真的,那简直既营养又省事了。

黄昏,在居所附近山坡散步。发现沟渠边草丛中许多小红点。走近了看,原来是蛇莓。忍不住摘了又摘,无比解压,又治愈。

遥远的山中,有无数的覆盆子,无数的蛇莓……当蹲在草丛中,我的心有了远意。何以一点点浆果,便可以让人如此宁静而快乐?

东南沿海边的人们说,每当棟树开花,就是黄鱼最为肥美的时候。我们小区,有一棵苦棟,此刻,正是紫花累累。

将食物与花期紧紧相连,还得是古老的中国。



周末,去找一位知名老中医调理身体。

老中医号脉,看了我的舌苔,问,最近是否休息不好?我连忙点头。老中医轻声安抚我,身体并无大碍,只是近来过于忧虑,心火偏旺。我给你开几服中药调理,关键还是要自己注意调节情绪,不要急躁,防止内火攻心。

最近,我深陷焦虑之中。想着今年已经过去四个月,年初制定的计划目标,一项未完成;面对设计的课程,反复修改,思路混乱;有时坐在电脑前发呆,一个字也写不出;体重每天噌噌上涨,看中的衣服没有尺码……

各种事情堆积一起,有种被困住的感觉,最近易上火,经常口腔溃疡。老中医的话,让我开始静心反思自己。我焦虑的根源在于无法接纳自己的不完美。二十多年的国企经历,让我早已习惯了按部就班的工作状态,工作出现一点小失误,都会陷入自责。转型之后,我陷入了焦虑之中,担心自己不够专业。

一直认为,任何事情都要做到完美,这让我身心俱疲。我终于意识到,焦虑来源于自己对“完美”的执念,忽略了认真努力的当下。

我开始试着调整状态,将课程设计的大目标,拆解成一个个容易完成的小任务,排好先后顺序,稳步推进。做着做着,心渐渐平静下来,进度也远比想象中顺利。那些曾让我焦虑的“不完美”,不再是困住我的枷锁,而成为了提醒我珍惜当下的印记。

台湾作家金惟纯在《人生只有一件事》中写:“人生所有的问题,本质上都是‘关系’的问题,而所有关系的核心,都是和自己的关系。接纳自己的不完美,才能理顺所有的关系,活出通透与从容。”原来,人生从不是一场追求完美的奔赴,而是学会与不完美相处的旅程。

反思自己,一直忙着追逐那个“更好的自己”,却常忘了,当下这个不完美却仍在努力的自己,才最值得珍惜与善待。生活中的那些不完美,从来不是人生的缺憾,而是生命最本真的模样。

放下完美执念,与自己和解,接纳生命里那些不完美的瞬间。不必急于求成,也无需苛责自己,在平凡的日常里慢慢沉淀,静静生长。回过头才渐渐懂得:原来不完美,亦是圆满。

一点表里

接纳自己的不完美

邱丽