

## 美食中的烟火气

《中庸》有云：“人莫不饮食也，鲜能知味也。”人人都要吃喝，可真正能体会出饮食中滋味的人太少了。

可见，吃吃喝喝也是有讲究的。宁静的夜晚，品一杯茶，读一读《随园食单》，跟随袁枚去感受美食中的烟火气吧！

清代乾隆年间的袁枚，不仅擅长写诗、写散文，还长期混迹于烹饪界，并有“文坛吃货”的雅号，他的《随园食单》更是被称为“提高烹饪技艺的餐厨圣经”。

“学问之道，先知而后行，饮食亦然。作《须知单》。”“须知”是对所从事的活动前必须知道的事项，因此袁枚在开篇第一章便撰写了《须知单》。如何搭配食材、何时放作料、如何清洗器具等都是要有要求的。袁枚把《须知单》放在全书之首，可见“须知”的重要性。

在《先天须知》中，袁枚介绍了一些本性优良的食料，例如猪肉以皮薄为佳，鸡选用阉过的嫩鸡最好，鲫鱼以身扁肚白为上品，鳊鱼则选择湖水、溪水中的为佳。在《作料须知》中，袁枚强调了作料的重要性，他用女子来做比喻，作料如同女人的衣服首饰，有的女子虽貌美如花，但穿得破破烂烂，即便是西施也难以凸显其美貌。在《洗刷须知》中，袁枚详细地介绍了食材清洗的方法，比如燕窝需要去除燕毛，海参须去泥，鱼翅要刷去沙子，鹿筋要去腥等。袁枚同样介绍了调剂须知、搭配须知、独用须知、火候须知等，提出了完整的操作要求。

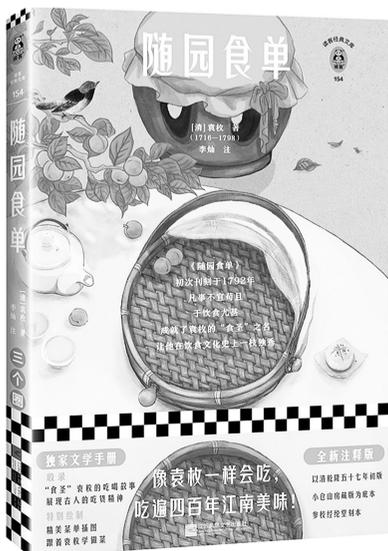
一切准备妥当后，开始进入烹饪环节。袁枚根据不同的食材，制作了不同的食单，有海鲜单、江鲜单、特牲单、杂牲单、羽族单，水族有鳞单、水族无鳞单等。江鲜指常见的鱼类；因猪肉在做菜时用得最广泛，因此特牲单介绍的是烹饪猪肉的方法；牛、羊、鹿并非寻常人家食用之物，因此放在了杂牲单里；羽族单描写的是以鸡为首的禽类，水族有鳞单、水族无鳞单则分别介绍了有鳞、无鳞不同鱼类的不同做法。袁枚还用细腻的笔触介绍了南北的美食，真可谓美食界的《百科全书》。

袁枚更是参悟了饮食之道，写了《戒单》。厨者烹饪菜品，不可浪费食材，不可违背食物本性，不可在烹饪时将就凑合，如戒外加油、戒同锅煮。戒耳餐，即不能贪名贵食材；戒目食，即不能贪多。

袁枚还提出要顺食物本性烹饪，每种食物都有自己的本性，不可以牵强行事。比如燕窝，本身就是佳品，何必再捣碎成团呢？海参本也不错，何必把它熬成酱呢？西瓜切开后，放置的时间略长就不新鲜了。有所破，才能有所立，有所戒，才会有所得。《戒单》适合所有人拜读，“戒”是醒心药石，也是长鸣警钟，我们只有做到自戒，才会在看似束缚的人生中获得更大的自由。

中国人自古就讲究“民以食为天”。老子曾说：“治大国若烹小鲜。”钱钟书也说：“人生最和谐的两件事莫过于烹饪和音乐。”吃是人间一大乐事，小小厨房，刀案之间，即可尝遍人间酸甜苦辣，袁枚的这本《随园食单》，让我们足不出户便可享受热气腾腾的饕餮盛宴。

冯翀



## 人生三大幸事： 遇良师、得良友、握良机

路遥曾经说：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步。”人生路上，若有贵人相助，良机相赐，便是最大的幸运。

### 1 遇良师

网上有人提问：“生活中得一良师，是何感受？”有个高赞回答说：“就像你平淡无奇的生命中突然出现一道光，让你看到你成为什么样的人，想要什么样的人生，一切的一切都有了方向；就像千里马得到伯乐赏识，才展现出奔腾万里的能力。”

人只有得到良师的指引，才能最大程度激发出潜能。

鼓手科林特，讲述过自己的成长经历。

小时候的科林特患有先天性多动症，常常不受控制地敲打桌子。每当这时，班里的同学就会厉声呵止他，老师也认为他存心捣乱，愤怒地把他轰出教室。即便后来他们得知了真相，也是把科林特当成“问题儿童”，并要求他上课时把手压在大腿上。

在老师和同学们身上，科林特感受不到半点关怀与温暖，他曾一度认为自己不该来到学校。

直到有一天，在老师詹森的课堂上，他再次不受控制弄出声响，詹森先生让他课后单独留下。

出乎意料的是，先生并没有批评他，而是温和地对他说：“你有没有考虑过打鼓？”“孩子，我不认为你是‘问题儿童’，你应该是天生的鼓手。”

在詹森先生的鼓励下，科林特不再自我怀疑，他将大部分时间都花在打鼓练习上。经过多年刻苦的训练，终于成为一名世界的专业鼓手，还拥有了自己的网站和公司。

作家弗雷德里克曾说：“每个人的生命中，总有那么一刻决定他们将成什么样的人。”

所谓师者，传道授业解惑也。好的老师，不仅会传授给学生知识，还会在学生迷茫时指点迷津，失意时送上鼓励。

一个人走或许可以走得很快，但遇良师相伴，却能让我们走得更远。

### 2 得良友

心理学中有数据表明，深度培养2~3个亲密挚友，远远胜过200~300个泛泛之交。人生最难得的，不是朋友圈里有多少“点赞之交”，而是生活中有三两莫逆之交。

傅雷与黄宾虹，一位是翻译大家，一位是画坛宗师。两人相差43岁，却是一对真正的忘年至交。

黄宾虹此前一直勤奋作画，作品却不被世人理解与接受。傅雷喜欢研究国画，一般多为

批评与指摘，却唯独对黄宾虹的画钟爱有加。

两人经常书信交流，黄宾虹将自己的画作大量赠予傅雷，这在画史上极为罕见。而傅雷给黄宾虹写了121封信，是除了给他儿子傅聪的信外，他给别人写得最多的信了。

最令人感动的是，黄宾虹80岁时，傅雷还积极奔走，为他举办了首个人作品展览。傅雷还为此次画展写了长达4700多字介绍，详细解说了黄宾虹的绘画特征和艺术风格，展览最终大获成功。

他欣赏你的才情，你懂他的不易；他帮你走出困境，你也甘愿为他努力。彼此用真心丰富了各自的生命。

人到中年，千帆过尽，能成为点头之交的人有很多，但要想成为良友知己，实属不易，遇到了一定要珍惜。

### 3 握良机

有位网友曾分享过自己的创业故事。

当年，他硕士毕业后进入一家传统车企工作。工作几年后，他逐渐感到传统造车势力没落，而当时汽车自媒体还鲜有人做，他觉得这是个机遇。

于是他邀请一名同事一起创业，做一个车辆测评的自媒体号。但他的同事却断然拒绝，还数落他堂堂硕士毕业生竟跑去搞营销号，实在过于掉价。无奈之下，网友只能自己单干。

之后两年，随着新能源汽车的高速发展，买车的人越来越多，汽车自媒体市场迅速风靡起来。

网友凭借先前在车企的工作经验，很快就在一众同行中脱颖而出。如今，他不仅拥有稳定的受众群体，还组建了自己的内容团队，收入更是提高了许多。

心理学上，有个著名的“赛点思维”，指的是：每个人一生中，会遇到许多机会。有些机会无关紧要，但有些机会就像竞技体育中的“赛点”，能否拿下“赛点”，直接影响一个人的命运。

很多时候，人与人之间的参差，无非就是有些人在机会面前徘徊不定，瞻前顾后，结果看着机会白白流逝；而有的人却能牢牢抓住，咬定青山不放松，最终实现人生逆袭。

主持人董卿曾说过一段话：“世间一切，都是遇见。冷遇见暖，就有了雨；冬遇见春，有了岁月；天遇见地，有了永恒；人遇见人，有了生命。”

人生只可遇见，不可预见。唯有珍惜这些来之不易的遇见，才能让有限的生命迸发出无限的光彩。

来源:人民网