

此鱼甚美

崔燕



插图 阿占

鲳鱼，其笔下的潮州古法蒸鲳鱼，与青岛清蒸鲳鱼的做法有异曲同工之妙。如同地球上的海水都是相同的，虽然青岛与潮州相隔近两千公里，风俗大不相同，但是在对某些海味的认知上，可谓同出一辙。

有人问，为什么清蒸鲳鱼只出现在青岛人的家宴，而非待贵客的宴席呢？主要是因为青岛有这样的风俗，他们认为只有带鳞的鱼，才是喜宴、寿宴等重大场合的标配。所以啊，好面子的青岛人倒是实惠，好看、讲究的带鳞大鱼，用来讲排场。虽然无鳞但好吃、好贵、无刺、出肉率高的鲳鱼，则用来自家大快朵颐。

目前虽然海产养殖技术发达，不过鲳鱼的养殖依旧小众。鲳鱼看上去圆乎乎的憨厚样子，实际却像难以驯服的野马，自有一番“倔强的气节”，饿着也不吃嗟来之食。鲳鱼产量少，便也价格不菲。日常间，能遇到两斤以上的新鲜鲳鱼，可以此“鱼”为令，召集一帮饕餮好友共享之，以示“合家欢”一样的情谊之绵厚。

鲳鱼清蒸锁住了大海的味道，自然是一种高级吃法，不过干烧鲳鱼、香煎鲳鱼、油炸鲳鱼和熏鲳鱼，也是各地比较普遍的烹饪做法。总体来讲，好吃的鱼，怎么做怎么好吃。老饕蔡澜对鲳鱼可谓情有独钟，专门来写不说，他还喜欢用鲳鱼块来做海鲜粥。认为这样的做法，可以把鲳鱼的鲜味引出，天下美味也。

在扬州搓背

王湊

扬州是个很适合居住和安享的地方，这里有舌尖上的幸福，有刀剪修饰出的奇妙，还有指尖上带来的享受。搓澡是扬州的“非遗”文化，享誉大江南北。来扬州不去体验一回，岂不是莫大的遗憾？

扬州的朋友直言相告，同样是搓背的招牌，但辨别虚实很重要。甬说，有当地朋友引路，肯定会找到“真功夫”。

门头并不大，里面的装修也谈不上豪华，但师傅却一个个精气神十足，走进浴室便听到一阵阵问好声，立刻感觉到宾至如归的亲切。

搓背的前戏是泡，只有把身体泡得软乎乎的，师傅才能大展身手。泡泡有大澡堂子，众人大眼瞪小眼相互看着或蹲或坐在冒着热气的水里，也有单独的小浴池，一个人泡。现在大都是浴缸代替，更方便也更卫生。我们就是在浴缸里泡。

热水几乎灌满浴缸，师傅用手试了试温度，然后小心扶着我躺进去。整个身子要浸在水里，这样才会泡得透彻。有的泡澡时浴缸还会撒上鲜花和草药，泡完后能闻得到花香药香。当然价格也贵。我们没那么“奢侈”，自然也就“清汤寡水”了。

泡澡时间一般掌握在十分钟左右，有点微汗就起身。微汗祛湿寒，泡的时间过长反而进湿气。挂着水珠，躺在搓背床上，静候师傅的才艺表演。扬州搓澡不用搓澡巾，用毛巾包着手掌，从脖子开始，顺着经络一道一道搓。有人接受不了，担心毛巾重复使用不卫生。我就碰到一位大姐，六十来岁的年纪，开口一听就是北方人。在前台问服务员用什么搓？听说是毛巾马上摇头说，要用搓澡巾。服务员耐心解释，正宗的扬州搓澡只用毛巾，而且用罢会高温消毒。大姐还是坚持，但同来的几位一起劝道，既然人家都不担心，咱怕个啥？再说了，真出了毛病，咱可以投诉。

其实用毛巾搓，还是蛮舒服的，跟搓澡巾的“粗糙”不在一个档次。扬州搓澡不用蛮力，而是巧力。顺经络，循五行，搓得皮肤角质一点一点往下掉，干净却不疼，身体也不见红。搓完后，师傅让趴在床上，然

后会给身上铺毛巾。铺一条，一大桶热水淋下，如此反复，大概至少有四五次，毛巾被热水渗透直至背上，会逐渐感到微微发烫，煞是舒服。这叫烫背。烫背是古代“十三种烫熨疗法”之一种，与灸法有异曲同工之妙。这种体验，我还是头一次，稀罕又享受。“擦背”“烫背”之后就是“敲背”。作为“压轴”，“敲背”是精髓。敲背，实质是一种中医按摩，“机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”。盖一条热毛巾，用手掌噼里啪啦地敲打，那沉重有力的“piapia”声，节奏感很强，就像架子鼓，敲奏着不同风格的韵律，铿锵有力，错落有致，光听就很舒爽，更别说感受了。

时间在师傅的忙碌和自己的好奇感受中，悄然流失。一个小时过后，体验结束。师傅站在面前，早已是满脸水珠。不知是汗水还是蒸汽，抑或兼而有之。总之感到师傅付出的不光是体力，还有敬业。有人说，扬州人之所以能把搓澡做成一个品牌，不单是因为扬州人讲究生活品质，重要的是扬州人骨子里的细腻与讲究。此话在理。作为清洁皮肤，缓解疲劳，这档极为普通的搓澡行业，扬州人居然能做出令人折服的学问，所谓的“八轻八重八周到”就是最好的诠释。试问，能把搓澡这行当做得如此精细、完美，不用心、用情、用力，能行吗？

扬州搓澡的历史源远流长，最早可以追溯到战国，汉武帝以“法律”形式规定，官员们每五日必须进浴池一次。看来达官贵人也是非常在乎“干净”的。清人黄鼎铭曾写过扬州的“水包皮”：“扬州好，沐浴有跟池。扶掖随身人作杖，摩挲遍体客忘疲。百茗沁心脾。”诗中所说的“跟池”，就是搓背的师傅。扬州的“水包皮”自古就有独特的魅力，就连康熙帝驾临扬州，都要亲自去体验一下，并忍不住挥笔大赞：“扬州搓背，天下一绝。”

离开扬州多日，有些体验渐渐忘记，但唯有搓背之旅依旧历历在目，难以忘怀。期待有朝一日再返扬州，不为他事，就去搓背。



生活有感

慢食

崔启昌

吃饭这事，可以更幸福。如何更幸福？慢食。

二十世纪八十年代中期，麦当劳在罗马西班牙广场附近开了第一家意大利店。看到年轻人蜂拥而至且津津有味吃汉堡的情景，意大利美食专栏作家、记者卡尔洛·佩特里尼注意到工业化造就的“速食”正在各地风靡，而自然生长、营养均衡的新鲜食材却受到冷落。不久后他提出了“慢食”概念，主导成立了国际慢食协会，并把一只缓行的蜗牛作为该协会的logo。

说到“慢食”，我不觉得佩特里尼提出的“慢食”概念有什么前瞻性，咱们的历代先贤们一直在倡导并身体力行地践行着“细嚼慢品”，反对“狼吞虎咽”。细想，两厢“慢食”虽异曲同工，但论倡导时间早晚，佩特里尼与我们的先贤们就无法同日而语了。

小时候，我住在乡下，每每吃饭，长辈们都会千叮万嘱：不着急，慢慢吃。粗食糙菜这样，有鱼有肉有米面也这样。他们觉得，饭菜嚼细了才能尝到其中的香甜酸辣，咽到肚子里才好消化好吸收。如此，吃饭才更有意思，感觉会更惬意更幸福。成人后，我照例这样引导后辈，传承着让吃饭变得更幸福更美好的“秘码”。

早年，物资匮乏，生活拮据，人们肚子上的油水少，逢年过节才吃顿细精的，小孩往往馋得要命，菜夹得多，未等嚼细，便急匆匆咽了，这是不由自主。及至猛不丁想起长辈的“慢食”叮嘱，会迅速切换到“细嚼慢咽”状态。毕竟，一家人围桌吃顿好饭，过程中始终有亲情浸润着，有“慢食”教海萦绕着，不能让“快餐”甚至带有“抢食”意味的行为灼伤暖融融的家庭氛围，继而殃及惬意且幸福的“吃饭”之事。

印象中，长辈们对吃肉是要求最为严格的。肉块送到嘴里，必须嚼细品透，囫圇吞枣不行，不尝出个孬好滋味不行。记得有年中秋节，邻居家炒了大葱猪肉，圆月高挂时饭桌才在天井梨树下摆好。米饭盛到碗里，两个晚辈急不可待地在菜盘中叨肉吃。爹看到一大一小两个儿子匆匆挑肉吃的馋相，回想着一家老小大半年没粘鱼腥肉香的过往，不禁眼睛潮湿。抬手拭了眼泪，又侧身脱了胶鞋，“啪、啪”每人给了一鞋掌。一句话没说，小哥俩搁碗扭头一番对视，陡然明白了是违背了长辈慢食的教诲，“再不敢了”，说了这句话，爹才让小哥俩重新端起饭碗。

衣食丰足，生活宽裕后，乡下老家人依旧秉着慢食传统，肯花工夫享受吃饭的过程和乐趣。父亲很早便悬壶济世，他有套自己体会到的“慢食理论”，行医时，乐意向人家递话，说些细嚼慢咽对于营养吸收和体格发育、祛病疗疾的好处。退休后，父亲迁进城里住，每有客人进家落座，他滔滔不绝的话语里更多的还是慢食那一套。对这，父亲有自己的认知，他觉得，对待吃饭这个大事绝不能将就敷衍，一味“快餐”“速食”无益，倡导“慢食”是每个人的责任。

这些年，“速食”泛滥，却有若干眼光长远者参与到“慢食”中来，邻家小刘便是一例。他专注“肉里香”烧肉制作，他热衷本帮食材，突破“好东西怎么做都好吃”的说辞束缚，在烧肉的品质上使硬劲。在优选食材的前提下，着重两道工序。先是脱脂蒸煮。借助大茴香、白芷等一众调味料的加持，让熟制的烧肉平添几分悦动味蕾的资本。再是糖料熏制。泛起“红晕”的铁锅里“哗啦”一下撒进早备的白砂糖，趁其雾化时，迅即搁上放满待熏烧肉的铁算子，盖锅少顷，烧肉色泽转至“栗皮色”，满锅“肉里香”烧肉瞬间就有了“灵魂”。

让食客慢下来、静下来，细嚼慢品这样一款烧肉，尝其中的味道，品过往日子里的趣事跟泪水与欢笑、挫折或磨难，这是“肉里香”烧肉制作者的初心，也是其让更多食者把吃饭变得更惬意更幸福的实践与升华。

慢下来，用感情和情绪去感受食物。慢进食，花时间和各种官能感知去认真地享受每一顿餐食，在快节奏中找回生活的平衡感。我想，这样的“慢食”就不单单是吃了，而是咀嚼、是享受、是品尝、是玩味、是精致的完成了。