

## 神农架中



浓浓的雨雾笼罩着神农架的原始森林。参天老树的枝干、交错纠结的藤萝、处处可见的苔藓，都是湿漉漉的，风儿也好像被这雨雾裹住了身子，浇湿了羽翼，沉重得飞不起来；鸟儿们更不知躲到哪里去了。四周静得怕人，并透出一股砭人肌肤的寒气。

张仲景在猎人的引导下，穿行在密密的原始森林里。两人头戴斗笠，身披蓑衣，背着背篓。猎人腰间还挂着一张弓，手上拿着一把锋利的砍刀开路，张仲景带着一把小锄紧紧跟随在后面。

当他俩穿过一片原始森林，爬上一座山梁时，雾更浓了，本来阴沉沉的天此时昏黑起来。当夜，二人歇息在一个山洞里。猎人捡来枯柴，点起一堆火。张仲景实在太疲乏了，倒在火堆边便沉沉睡了过去。

待张仲景醒来时，天已大亮，迷迷蒙蒙的雨雾没有了踪迹，朝阳慷慨地把金辉镀满崇山峻岭，神农架也一改昨日冷冰冰的面孔，变得喜气洋洋了。张仲景站在洞口四下眺望，忍不住叫起好来：前方的山坡上是花团锦簇般的杜鹃林，山谷里是碧波绿浪似的箭竹带。更奇的是在一道溪涧畔长着一排挺拔的树木，树上竟有千百只白鸽。在轻柔的晨风中，那些白鸽鼓动着翅膀，欢快地跳跃着，然而却没有一只冲天飞起。张仲景看得入神，猎人

走来告诉他：那是一种叫珙桐的奇妙的树，花朵基部有两片乳白色的苞叶，飘动时，就像无数洁白的鸽子，所以人们又给它取了个美丽的名字：鸽子树。

张仲景和猎人就着清甜的溪水吃了点干粮，又匆匆上路了。二人又转过一座悬崖，迎面横着一座傲然峭立的山峰。猎人高兴地说：“听老人们讲，那就是神农架木架上去采药的山崖，那上面的药材可多啦，还有数不清的山花野果哩！”

张仲景一听，顿时劲头高涨，喘着气，直往前冲。到了山峰脚下，猎人取出登山绳索，帮助张仲景攀上了陡峭的山崖。上得山来，张仲景片刻也没休息，就兴奋不已地挖起药材来，猎人也和张仲景的指点下帮着采集……

不知何时从林中窜出一群金丝猴，在张仲景他们周围跳来跳去，好奇地打量着他们；一只只

羽毛艳美的鸟儿随意地飞来飞去，毫不在乎有人打扰了它们。不到半天，二人就挖到了许多珍贵药材。在一棵老松下，张仲景发现了一窝巨大的茯苓，刚采集到手，猎人蹑手蹑脚地走过来，附耳说了声“你看。”张仲景顺着猎人的手指望去，只见林中闪出一只白色的麂子，正探头探脑地看着这两人。猎人正想取弓时，张仲景悄悄地按住了猎人的手，刚一开口呼唤，那美丽的白鹿像一道银色电光，瞬间便消失在密林里了。

当二人的背篓都盛满药材后，他们先用绳子将背篓拴住，缓缓放到山崖脚下，然后二人相帮着爬下来。返回的路上，猎人开心地说：“先生运气好，平平安安就采到这么多的好药。”

两人在来时住过的山洞里歇息了一夜，第二天便趁早往回赶路了。张仲景在小山村停留了3天，他将采集的药材晒干、炮制，以便带走。3天里，他还抽出时间为村民治病，教村民辨认药材，鼓励他们进山挖药，出山卖药，让日子过得再好一些。

当张仲景离开小山村时，全村人几乎都来送他。张仲景对这纯朴的村民依依不舍，但他又不得不离去，因为他还有一个愿望：到秀美的巫山去采药。

(摘自《中外著名科学家的故事 张仲景》，四川少年儿童出版社1995年4月出版，有删节)

## 勺尖上的烟火

早些年，我家厨房的灶台边，油瓶与盐罐总是挨得最近。母亲炒菜，惯用的是那一柄沉甸甸的铁勺。油下了锅，烧得烟气袅袅，菜叶子往里一倒，“刺啦”一声，是满屋子蓬勃的、不容置疑的香气。那香气里，盐是笃定的底味，油是光亮的衣裳。日子仿佛也这般才显得殷实、有劲道。那时的我们，不大去想这殷实背后，身体是否有些不堪其重的叹息。

近来读到报上的文章，说湖南的人均每日摄入盐与油，已悄悄越过了那条安全的线。数字是冷静的：盐每日13克，油每日40余克。白纸黑字，竟有种触目惊心的家常。文章里一位长沙的刘女士说，从前做辣椒炒肉，油要两大勺，如今少放些，味道竟也差不离。这话读来，心里微微一动，像平静的湖面落下一片极轻的羽毛。原来，那被我们视为理所当然的“滋味”，是可以商榷的；那维系着家庭温饱的烹饪手法，也是可以调整的。

这调整的涟漪，正从公共的食堂，漫向千门万户的灶台。报上说，有餐馆重理“东安鸡”的旧谱，用一缕山苍子的天然辛香，悄悄替下了三分的油脂，那酸辣的魂魄竟依然在，只是缭绕的油气淡了，盘子见底时，不再汪着一层令人歉然的亮光。我仿佛能看见那位厨师，如何小心地掂量，如何在传统的浓烈与今日的健康之间，寻一个妥帖的平衡。这哪里仅是手艺的变更，分明是一份对食者身体静默的体贴。

而体贴的学问，更深地藏在家里的厨房里。邻居陈先生说起，如今炒青菜，会先滴少许油，再沿着锅边溜一勺清水。菜在里头焖着，出锅时竟是格外的青翠爽利，油香淡淡地裹着，不像从前，菜是油浸浸的，吃下去，肠胃也似乎蒙着一层腻。这“溜边水”的法子，多像国画里的“飞白”，以无胜有，留出清爽的余地。控油壶与限盐勺，这些小小物件的登场，让“适量”有了可视的刻度。一勺，半勺，增减之间，是舌尖与身体一场温和的对话。

我于是想起中医的话来，说这般肥甘厚味，最易伤的是脾胃，生的是痰湿。脾胃像中枢，运化一旦迟滞了，周身便都不畅快。冬日宜温补，但温补并非油腻的叠加。一碗清炖的羊肉汤，撒几粒枸杞，两片姜，暖意从喉头滑向四肢，是熨帖的，没有负担的暖。这便是东方的智慧了，它不讲刻板的禁忌，只讲调和与节度。减一勺油，轻半勺盐，并非走向寡淡的绝境，而是为了腾挪出空间，让食物本真的甘香，让紫苏、陈皮那些灵动的气息，得以从容地登场。

这真是一场静悄悄的革命。它不在宏大的叙事里，而在每一日晨昏的炊烟中，在掌勺人那悄然收回的半分力道里。当重油赤酱的酣畅，逐渐让位于清爽本味的悠长，我们的日子，或许便也褪去了一层无形的负累，显露出它更清明、也更柔韧的质地来。

少一勺油，轻半勺盐。勺尖移转之间，减去的，是过往岁月里那份不自知的沉重；增添的，是一份关于健康、关于绵长滋味的新觉悟。这觉悟，正随着三餐的烟火，缓缓沉淀下来，成为我们生活里，一种踏实而明亮的底色。

贺有德（湖南 娄底）

梁湘茂（湖南 永州）

## 清甜的葡萄柚

朋友来访，带来两箱葡萄柚。说实话，葡萄柚我还是第一次吃。

打开来，个头不大，每箱十几个，或青或黄或青黄，有点灰不溜秋，似乎营养不良。看样子，不好吃。妻子有点习惯性的担心。每次吃水果都这样。

朋友说，葡萄柚果肉柔嫩，多汁爽口，清甜有香气，不酸不苦，不仅好吃，还很营养，富含多种维生素，集预防疾病及保健与美容于一身，是其他桔柚类所不及的。

妻子顿时来了兴趣。我边说边拿起了水果刀。

顶部一刀去其头。四面各一刀，如河流放射状四面分流。又如庖丁刀法，轻车熟路。再四面出击，去其皮——本该厚实却很单薄，摸起来有质感，有点像临产的母亲摸得着婴儿的胎动。

外面的皮薄，里面的皮更薄，每一瓣的外面，裹着的那层薄纱一般的白衣，恍惚里面藏着的，不是柚子瓣，是睡美人。

小心分开来，小心撕开来，小心掏出来，小心清除内核，然

后送入口中。果然，汁水足，味道好，甜而不腻，正合口味。

招呼妻子过来，拿起一大瓣，小心撕开，去皮，去籽。还没入口就笑了：看样子好吃。笑得很甜，甜如汁水。

人口品尝，果然好吃。妻子也算吃货，嘴刁，挑剔，居然满意。

两人不再说话，一瓣一瓣，汁水多，吃得有点手忙脚乱。两个人，一次居然吃完一个。味蕾张扬，回味时，似乎还有清香。

我笑了，妻子笑了。真没想到。葡萄柚貌不惊人，却有内秀，不中看，却中吃。保健与美容，是妻子喜欢的。就这样，从心底爱上了葡萄柚。

那段时间，我们几乎不吃别的水果。后来，朋友又快递过来两箱。还没吃完，葡萄柚开始变色变形。摸在手里，老是担心：是不是要烂了？软是烂的前奏。

葡萄柚变软了，我总是说，好像要烂了。



但是味道还是好，妻子意外为葡萄柚辩护，味道好就是好。葡萄柚的皮不好剥了，薄，软，里外贴得太紧，我又说。

反正味道好就行，妻子说，吃水果吃个味道。

味道确实好，还有更成熟的

味道。

外面的皮软了，里面的瓤也软了，软得总担心。

担心总是多余，味道一直好——软也有软的味道。

那段日子，似乎也随葡萄柚变成金黄了，味蕾明媚甚至灿烂。

人不可貌相，没想到葡萄柚也是。