

# 拌饭有灵

郑凌红

冷空气来了,秋天通往深处,食物成为制造温暖的通行证。黄昏后,人睡前,时光拉长,万物归宁,对一碗饭有了全新的认知。

袁枚在《随园食单》有云:饭者,百味之本。对于大多数人来说,无论是请客吃饭,还是居家饮食,如果没吃上米饭,就相当于那一顿没有吃,心里便略有忐忑,自感空虚。

对于晚饭,我素来不讲究,进食甚少,出乎很多人的意料。对一碗饭的记忆,情感的天平都往午饭倾斜了,而最幸福的收藏竟来自于拌饭。

读小学的时候,奶奶的厨房是天花板一样的存在。厨房里有木柜,下层放碗,上层放菜。橱柜是太爷爷做的,四扇边门分别写着四个字,有一两个字已经模糊不定了。深秋初冬,头天晚上吃过的鱼冻,是我最惦记的。奶奶的青花瓷盘比一般人家里的略大,一条鱼躺在里面,经过一夜静放,像冰冻的湖面,透出浅橙的光。只是,这光来自于鱼身与鱼汤的融合,月老是低温。有好菜的时候,奶奶会叫我到她的厨房去吃。我比较怕爷爷,明明是想着多夹点,却又本能地不去动筷,奶奶见状,过来夹上几大筷子装在我碗里,说小孩子就不用上桌了,我便默契地出了门去,回到自家的厨房。可是,第二天中午过后,我就惦记着那鱼冻了。奶奶打开柜子,端出盘子,用汤勺贴着盘边轻轻挑起,顺势滑向内里,然后将鱼翻身,“鱼冻”成圆盘,似蘑菇。米饭过了正点,虽然从保温的电饭锅里捞出,但显然热情不够。我打开热水瓶盖,浇上滚烫的开水,浸泡一分钟,便滤去水分,米饭便又饱满剔透起来。鱼冻入碗,遇热化开,米饭慢慢地披上一层浅黄的油汁,幸福感便瞬间绽放开来。

读初中的时候,对同学老妈做的梅干菜扣肉垂涎不已,小尝不解渴,便用

饭票跟他换。他吃腻了梅干菜,我吃腻了食堂菜,两个各取所需,兴奋不已。下课铃一响,食堂的蒸屉找到刻有自己名字的铝饭盒,便匆匆往宿舍里赶。掏出钥匙,打开长方形的小箱子,取出搪瓷碗装着的梅干菜扣肉,往饭盒里舀上几勺,吃一口饭,拌一口菜。到了最后,干脆把饭压成粒,梅干菜伴着猪肉的汤汁浇上,认真地搅拌、搅拌,感觉自己在搅拌半个宇宙。

从那以后,对吃饭这件事,我是既讲究又不讲究。讲究的是,吃的菜不一定要多好多贵,但一定要下饭,而下饭的特点一定要鲜明,要有个性。要么酸,要么辣,要么咸,要么鲜,要么咸加鲜。酸的如酸菜,无论是点缀干辣椒单炒,还是加点豆腐粒爆炒,都是怎一个爽字了得。咸的如豆腐乳,硬中带软,软中带硬,都是至味,拌着瓶中的那些芝麻油,往米饭里一浇,口水就从喉咙里呼之欲出了。

鲜的除了鱼冻,还有猪冻和鸡冻。土猪肉太香,成冻后黑黄相间,放到饭里,是猪肉拌饭的另一种神仙演绎,块块成型,味不可言。鸡冻也有异曲同工之妙,只是化开后略带甜意,如果觉得味道淡,可以用辣椒酱升级,自然也能到达味蕾的光明顶。还有不得不提的是,最让人期待,勾人食欲的青菜豆腐汤拌饭。土锅土灶,喜事开路,家乡马金的青菜豆腐在翻腾,成为一桌好菜的封神之作。那热腾腾的豆腐,软绵绵的青菜,猪油掺和下的汤汁世界,放在谁的碗里,都是食欲的挑逗王,生活的解压丸。好吃吗?太好吃了,吃饱了还想撑着吃。

小舌尖,大回味。人生,也是一碗又一碗的命运拌饭,在光阴里煎炒烹炸炖,一道菜,一碗汤,都能拌出自己的味道。



# 感谢病痛

潘杨

人吃五谷杂粮,难免会生病。但经历一场病不致死的生病过程,也不是一件坏事,只有经历了病痛,就会对人生有一番别样的感悟。就拿我自己来说。我平常身体算好的,但那年我患了急性阑尾炎,上吐下泻,又非常痛,站也不是,坐也不是,躺也不是,痛起来的时候真想从医院楼上跳下去,心里想,这么痛还不如死掉算了。后来手术了,病痛消失了。躺在床上休养了几天,觉得没病痛的日子是多么美好,我就开始后悔没病时自己的种种放任行为。

也正因为有了这痛苦的经历,我开始敬畏生命。由于敬畏,平常工作生活中会更好地考虑自己的身体,不做力所不能及的事,约束好自己的生活习惯,不放纵自己,不吃或少吃对身体不利的东西,尽量让自己按照快乐健康的步子走,让自己少些病痛。同样的,经历了病痛,才知道有了健康的身体是多么幸福,吃得香,睡得好,有充沛的精力去工作和生活。人生病了,不仅身体疼痛

难耐,还要浪费精力财力,一个人生病,全家忙,连累身边的人都不能好好工作和生活,增加他人的麻烦和痛苦。生过病了,想想那痛不欲生的感觉,人生还有什么事情放不下呢,在工作生活中斤斤计较,常惹自己不开心,有什么必要吗?

生命给予每个人只有一次,如果生下来是个健康的人,为什么不能好好感恩上天,珍惜自己。为什么要等到躺在病床上才后悔没有爱护自己的健康呢。我们不要这样活着,不要把自己健康的身体弄得支离破碎,那是对你生命的父母的背叛,对人生的一种亵渎,更是对周围的亲情的破坏。我们生来平凡,不能像不平凡的人那样做出对社会对人类的巨大贡献,那我们就珍惜自己,放宽自己的胸怀,让自己保持着健康的体魄和愉快的心情,做好身边的每一件事,完成自己生而为人使命吧!



踏遍千山人未老 老狼 画

# 泽旺多吉 ——百年一遇的好声音

汪祖军

泽旺多吉,中央电视台2008青歌赛民族唱法第一名得主,他的嗓音浑厚圆润、韵味绵长,华美自如的行腔中蕴含着一种洞穿岁月的生命气息。他的歌声里,不但有西藏粗犷的热情,也有牧区山歌的悠长,仿佛每一个音符都在传递着草原的辽阔和情怀。

《天路》这首歌曲,从原唱到翻唱,各个版本不计其数。他的演唱,实现了情感与旋律的完美融合,给人一种行云如水般的感觉,从头到尾始终保持着柔和的音色和稳定的气息,由低到高的转换流畅自如,不过重也不太冲,听起来让人舒心而且丝毫没有吃力感。特别是结尾处的“蒙古式长调”的颤音起到了画龙点睛的作用。大型管弦乐的伴奏赋予了这首歌曲新的生命,在他深情的演绎下,眼前能够幻化出牛羊奔跑、雄鹰展翅的高原景色。

翻唱,就怕吃力不讨好。一首歌曲,因为每个演唱人对作品的理解不同,所呈现出的效果也会截然不同,唱得好听的人他懂得如何把握词曲作者的意境、把对歌曲的理解再进一步丰富和深化。一首好的音乐作品能遇上好的歌手是一件幸运的事情。所以说,演唱者是音乐传递的二次创作,反之,那就是挑战原唱。

《哈达》,这首歌曲,难度极高,因为整首歌曲基本上都是处于高音区域,循序渐进的旋律如同登山一样,越爬越高,没有功底,“断气”不说,衔接之处会出现脱节、不连贯或者生硬不委婉。这首歌曲最好听的、也是最难的地方就是这几句“哈达,洁白的哈达,哈达把人间真情播散,哈达让我牵挂高原的家”。每次听到这里,我都会替他担心,担心声音太扁,不够嘹亮,其实,我是多想了,泽旺多吉,不愧是百年一遇的好声音,照样挥洒自如、轻松自然,一副可以直击人心的金嗓子一下子把人带到了辽阔的高原。

《格桑美朵》,是泽旺多吉青歌赛民族唱法一等奖歌曲。这首是典型的藏族风格曲子,听起来就有高原蓝天辽阔的气势。管弦乐的配器伴着他那明亮的歌声犹如湖面上缓缓飘移着的一只小木船,平稳而惬意;又如蓝天之中游过的白云,舒卷且自如。1分26秒之后,曲风一转,他那穿透力极强的声音瞬间把我带到了广袤的大自然当中,并呈上了一幅载歌载舞的热闹画面。

藏族歌手唱歌,装饰音特别有味道,比如一句歌词的最后的“啦、啊”等衬字。不要小看这几个感叹词的音符,有水平的歌手不但唱得有弹性而且喉咙底还会拐弯,并且似断非断、断中有连的连续跳音……这个独特的演唱技巧,看似风轻云淡,实则跟气息的运用有紧密关系。

有些歌曲,传唱度高,但自己想唱好真得很难,比如《青藏女孩》。这首歌曲气势磅礴,有力量,听后就会让人有热血沸腾的感觉,该歌曲几乎都是高音,直接横跨了2个八度,堪称挑战高音的典范,没有实力不要说唱,就是喊都不见得你能喊得上去。

泽旺多吉的这张唱片,是大型管弦交响乐队与民族声乐的完美交融,汇集了著名艺术家的倾力力作,泽旺多吉不负众望,用他天籁般的歌声,给大家带来一片心灵的净土。

