

心若能静 红尘亦桃源

Heart in Arcadia

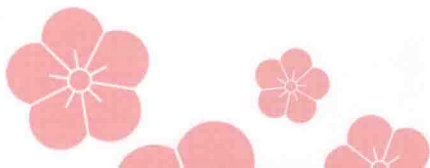
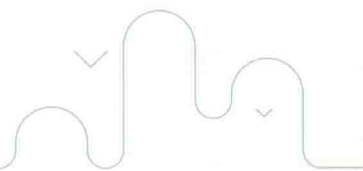
一娴 著



一娴的世界，不大却蕴藏丰富
花草，动物，音乐，绘画，美食，美景……

大千世界在她的眼中，温柔且多情

风雅的字句，一闲对百忙

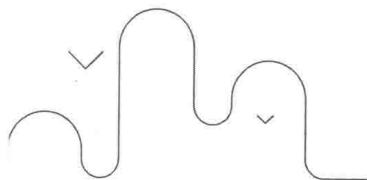
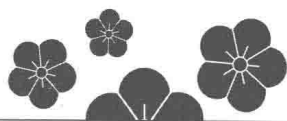


作家出版社

心若能静
红尘亦桃源

Heart in Arcadia

一娴 著



作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心若能静, 红尘亦桃源 / 一娴 著. -- 北京: 作家出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5063-8228-1

I. ①心… II. ①一… III. ①散文集 - 中国 - 当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 197994 号

心若能静, 红尘亦桃源

作 者: 一 娴

责任编辑: 袁艺方

装帧设计: 深圳市亚洲铜设计顾问有限公司

出版发行: 作家出版社

社 址: 北京农展馆南里 10 号 邮 编: 100125

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

86-10-65015116 (邮购部)

E-mail: zuoja@zuoja.net.cn

<http://www.haozuoja.com> (作家在线)

印 刷: 三河市华业印务有限公司

成品尺寸: 160 × 230

字 数: 200 千

印 张: 23.75

版 次: 2015 年 10 月第 1 版

印 次: 2015 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5063-8228-1

定 价: 32.00 元

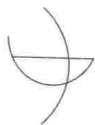
作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。

目 录

序 一娴的艺术世界	008
所谓一娴	015
所谓一娴	016
女猫咪歌唱家	017
玉貔貅	021
没有方向感	024
春暖花开	027
端午的沉思	030
美丽一生	032
“丁蟹效应”又再杀到	035
节日无事	038
烟霞帆板选举海鲜	040
大自然的有情和无情	043
活着向前走	046
在英国经历安检	049
平和内敛的美	053
美国气派	055
想起布拉格春天的小雨	057
在冬暖夏阳的日子里	059
查理在北京	062

土拨鼠和快乐人生	066
雨夜微思	069
共和党的花园，民主党的菜园	071
从旧金山说房子和美食	074
莲花开合的季节	077
走进美国非裔教会	080
甲型流感重疫区的生活随想	083
在美国逛庙会	086
现金还是作文能力？	089
随想莫吉特	092
内敛的爱	095
不可或缺的骑士精神与胸怀	098
女人们，你们都肯做妖吗？	101
听遥远的星辰	105
永远的费加罗，永远的莫扎特	108
独一无二的维也纳爱乐	112
爱上巴赫	115
伟大而孤寂的灵魂	118
红色的精灵	121
走在路上	125
乌布风情	126
天音舞韵	129
山到崔嵬犹为耕	132



古镇与溶洞	135
一江烟罗	139
龙环葡韵	142
菩提路环	145
湖区桥屋沉迷	147
怀念吴哥窟	149
凝固的奏鸣曲	152
温柔的手，穿不过失意的黑发	155
重回巴塞罗那	158
红色之旅	160
烟雨爱丁堡	164
又见慕尼黑	166
罗曼蒂克的湖区	169
玻璃桥	171
夏威夷的雨	174
紫色的诱惑	177
花田与核电站	180
阿尔卑斯山的思念	182
三坊七巷的灵魂	185
世外桃源的风云际会	188
安纳伯格庄园趣事	191
夕阳西下，横越大海	194
滑铁卢的偶然和必然	197
小威尼斯	200
冰川的诱惑	204

惠提尔小城故事	207
灵魂的休憩	210
猫市长和奶油花	213
鲜艳宁静的塔希提	216
塔希提妇女和“马乎”	219
离天堂最近的地方	222



蜂鸟吉米的故事	226
保守派蜂鸟鲍伯	229
峣峣者易折	232
一只颠覆常识的兔子	235
仙草	240
在美国种菜	242
水管工	245
小鸟小丫	248
一条幸运的加州王蛇	251
憨笨又聪明的哀鸽	254
加州罂粟花	257
玫瑰花糖	260
手有余香	263
松鼠阿帕奇	266
柠檬黄瓜	269
香草美人和香草君子	272

翡翠珠与佛珠	274
神似毕加索	277
后院厨师	280
美国梦和狗	284
好奇心和与人为善	287
科迪上学	290
狗儿战术家	293
后院卫士	296
科迪和莉莉	299
科迪和他的朋友们	302
西部牛仔	306

美食美味	309
------	-----



食色性也和色食性也	310
广东东北菜	313
中餐的魅力	315
美味大闸蟹	317
天厨星	319
香港的民俗盆菜	322
老街异香	325
香港茶餐厅和性感奶茶	328
食语和食不语	331
初五的饺子	334
小寒时节大闸蟹	336

海鲜和鲁菜	339
诗一般的味蕾和情趣	342
牧场，鱼、薯条和小酒馆	347
英国人、美国人和中国人的味蕾	349
常棣与烧鹅	352
中国味蕾和美国食量	355
美国的味道	358
炒一盘“华容道”	361
洛杉矶的 biangbiang 面	364
拉斯维加斯美食之旅	366
在洛杉矶吃上海菜	369
食有鱼	372
南纬 17 度的美味	375



目 录

序 一娴的艺术世界	008
所谓一娴	015
所谓一娴	016
女猫咪歌唱家	017
玉貔貅	021
没有方向感	024
春暖花开	027
端午的沉思	030
美丽一生	032
“丁蟹效应”又再杀到	035
节日无事	038
烟霞帆板选举海鲜	040
大自然的有情和无情	043
活着向前走	046
在英国经历安检	049
平和内敛的美	053
美国气派	055
想起布拉格春天的小雨	057
在冬暖夏阳的日子里	059
查理在北京	062

土拨鼠和快乐人生	066
雨夜微思	069
共和党的花园，民主党的菜园	071
从旧金山说房子和美食	074
莲花开合的季节	077
走进美国非裔教会	080
甲型流感重疫区的生活随想	083
在美国逛庙会	086
现金还是作文能力？	089
随想莫吉特	092
内敛的爱	095
不可或缺的骑士精神与胸怀	098
女人们，你们都肯做妖吗？	101
听遥远的星辰	105
永远的费加罗，永远的莫扎特	108
独一无二的维也纳爱乐	112
爱上巴赫	115
伟大而孤寂的灵魂	118
红色的精灵	121
走在路上	125
乌布风情	126
天音舞韵	129
山到崔嵬犹为耕	132



古镇与溶洞	135
一江烟罗	139
龙环葡韵	142
菩提路环	145
湖区桥屋沉迷	147
怀念吴哥窟	149
凝固的奏鸣曲	152
温柔的手，穿不过失意的黑发	155
重回巴塞罗那	158
红色之旅	160
烟雨爱丁堡	164
又见慕尼黑	166
罗曼蒂克的湖区	169
玻璃桥	171
夏威夷的雨	174
紫色的诱惑	177
花田与核电站	180
阿尔卑斯山的思念	182
三坊七巷的灵魂	185
世外桃源的风云际会	188
安纳伯格庄园趣事	191
夕阳西下，横越大海	194
滑铁卢的偶然和必然	197
小威尼斯	200
冰川的诱惑	204

惠提尔小城故事	207
灵魂的休憩	210
猫市长和奶油花	213
鲜艳宁静的塔希提	216
塔希提妇女和“马乎”	219
离天堂最近的地方	222

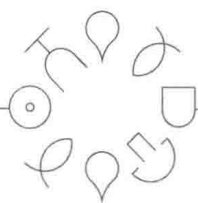
后 院 传 说



蜂鸟吉米的故事	226
保守派蜂鸟鲍伯	229
峣峣者易折	232
一只颠覆常识的兔子	235
仙草	240
在美国种菜	242
水管工	245
小鸟小丫	248
一条幸运的加州王蛇	251
憨笨又聪明的哀鸽	254
加州罂粟花	257
玫瑰花糖	260
手有余香	263
松鼠阿帕奇	266
柠檬黄瓜	269
香草美人和香草君子	272

翡翠珠与佛珠	274
神似毕加索	277
后院厨师	280
美国梦和狗	284
好奇心和与人为善	287
科迪上学	290
狗儿战术家	293
后院卫士	296
科迪和莉莉	299
科迪和他的朋友们	302
西部牛仔	306

美食美味	309
------	-----



食色性也和色食性也	310
广东东北菜	313
中餐的魅力	315
美味大闸蟹	317
天厨星	319
香港的民俗盆菜	322
老街异香	325
香港茶餐厅和性感奶茶	328
食语和食不语	331
初五的饺子	334
小寒时节大闸蟹	336

海鲜和鲁菜	339
诗一般的味蕾和情趣	342
牧场，鱼、薯条和小酒馆	347
英国人、美国人和中国人的味蕾	349
常棣与烧鹅	352
中国味蕾和美国食量	355
美国的味道	358
炒一盘“华容道”	361
洛杉矶的 biangbiang 面	364
拉斯维加斯美食之旅	366
在洛杉矶吃上海菜	369
食有鱼	372
南纬 17 度的美味	375

序：

一娴的艺术世界

李以建

写作难，写作也不难。

从某种意义上说，只要有一定文化程度的人，都懂得写作，尤其是在当今互联网已经成为人类生活中不可或缺的条件之一，写作似乎显得更加容易，也更加廉宜了。网站的专栏、论坛、微博、微信，可谓俯拾皆是，人人都可自称为写手，或写作人。然而，写作并非易事。绝大多数人的写作，仅仅是为写而写，尽管有的笔耕不辍，甚至几近著述等身，但其写作却始终与艺术无缘，作家这顶桂冠永远不会落到他或她的头上。事实上，写作之难在于能否达到艺术创作的境界，能否构筑起真正的艺术世界，这往往是评判一个人是否能跻身于作家的基本准则。因此，呕心沥血动用一切艺术手法来构筑并拥有自己的世界，是每一位作家孜孜不倦所追求的。

以此看一娴，她属于擅长写作的。她是中国评论网特邀的时政评论员，尤以评析世界形势和两岸关系见长。她定期为网站平媒撰写专栏，关注在美华人华侨。担任过论坛的坛主，其微博粉丝众多。但是，一娴之所以能成为一名旅美作家，却是凭借她数百篇与众不同而短小精悍的散文随笔，才构筑起属于自己文字创作的艺术世界。