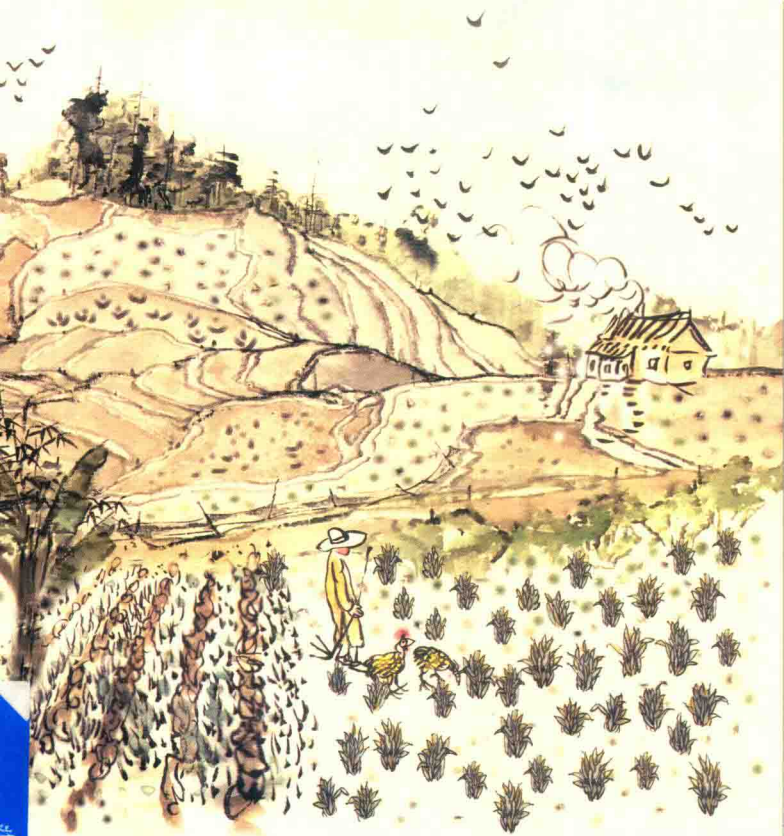




若谷樓書系
RUGU LOU BOOKS SERIES



菜农笔记

发现生活的真相依然热爱生活

冯广博 | 著

你要逃离的不是北上广，
而是心灵的无处安放。
其实，
天台上一畦菜地就足够让生活发生翻转……

SPII

南方出版传媒
广东人民出版社

菜农笔记

发现生活的真相依然热爱生活

冯广博 / 著

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

菜农笔记：发现生活的真相依然热爱生活 / 冯广博
著. — 广州：广东人民出版社，2018. 8
ISBN 978-7-218-12987-7

I. ①菜… II. ①冯… III. ①散文集—中国—当代
IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 133922 号

Cainong Biji: Faxian Shenghuo De Zhenxiang Yiran Re'ai Shenghuo

菜农笔记：发现生活的真相依然热爱生活

冯广博 著

版权所有 翻印必究

出版人：肖风华

责任编辑：马妮璐 刘宇

责任技编：周杰 易志华

装帧设计：孙初

出版发行：广东人民出版社

地址：广州市大沙头四马路 10 号（邮政编码：510102）

电话：(020) 83798714（总编室）

传真：(020) 83780199

网址：<http://www.gdpph.com>

印刷：北京市燕鑫印刷有限公司

开本：880mm×1230mm 1/32

印张：8 字数：214 千

版次：2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

定价：42.80 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社（020 - 83795749）联系调换。
售书热线：(020) 83795240

菜农前传

胡赳赳

我客居广州的时候，在冯广博家里住过一阵子。那时还没有阿布。男冯和女冯上班去得早，我挨到近中午去《新周刊》。热闹的是晚上：要么一块去赴饭局，要么打扑克牌——诈金花。

冯广博的口头禅是：“什么情况？”问牌面，然后放钱。他经常扭转局面、转败为胜。却又心存仁厚，没有贪婪之相。大概替我挡了不少招，当然也屡次补我筹码的亏空。打牌最能看出一个人的人性。我因为老输，所以上不了瘾。而他常赢，竟然也没有瘾。可见，习气这回事情，随顺也罢，沾染也好，终究会消退的。性灵的力量，日渐壮大。

他大约是个理想主义者，行事不和流俗同。而立之年，辞去公务员，去到广州。隐迹在媒体、出版和策划之间。初次探望他，是在《黄金时代》的宿舍楼里。那时年轻，不觉得苦。写诗，一副壮志未酬的样子。夏夜，蚊帐里热，竟也留我宿了一夜。同居一榻，现在是不可能了。这样说来，我们还有一榻之谊。

那时他对美食已有心得。但想必这心得也是不成熟的，然而终于发酵，某年在中山大学的校外食街，开了一家“神农架饭馆”。这些冯广博让不让写呢？不管他了。试营业的时候，他兴冲冲带我去尝。他的一位亲戚做主厨。味道的确是鄂西北的乡野味道，细致调弄。因此

成本也就高了。加之他哪里是个善于经营的人？不懂克扣监管，连连亏本，便也错过了买房子的最佳时机。后来听说关了张，也没敢细问他。这一耽搁，未免有些元气小伤，却未曾听他懊恼或是抱怨过。

仍然一个读书人的样子。看碟、读书、听人文气质一些的流行歌曲。早年喜欢齐秦，但也欣赏摇滚，常和十堰的几个旧友厮混瞎嚎。

不管外在如何变化，对一介读书人而言，世事沉浮，无非是马拉松的几段历程。提速没有意义，抢跑也是个笑话。他果然沉得住气，踏踏实实住在琶洲一隅。后来干脆在附近会展中心谋了个职。生活于是更加惬意起来，不求闻达，将琐碎的日子过得有滋有味。

这份定力，示现出“认命”的恬淡。究竟是带有从武当山南下的几分风骨，野心不如在野之心。中年的际遇，回归生活本质，于是没有常人的焦虑、纠结或挣扎。“认命”不是“听命”，更不是“搏命”，而是和命运和解。陶渊明言“纵浪大化中，不喜亦不惧”，就是这样子的“随缘任运”。一切都淡一点，不要陷入资本主义“竞争—消费”的循环圈套。

于是，他俘获了女冯，一位客家女子。对他言听计从，张口闭嘴“老大说了算”。里里外外，都是一把好手。这下，男冯更可以“随缘任运”了。搬了新家，亲近了佛学，侍弄了花草，天台上也种上了菜。重要的是，他们也有了一个阿布。

有一次，他们带我去“本来面目”禅堂。坐渡轮，到长洲岛，仍然是原始风貌，一个前现代化的世界。在码头吃了杏仁双皮奶，面对一棵大树、悠悠江水，不想挪开步子。拐入后街、穿过里弄，这里就是他们周末喝茶、种花、养心之所。墙是自己刷的，家具也是自己摆弄的，摘点院子里种的蔬菜，打两个鸡蛋，便是招待朋友的美食。这令我想起了杜拉斯在《怦然心动》中所讲：“爱之于我，不是肌肤之亲，不是一蔬一饭。它是一种不死的欲望，是疲惫生活中的英雄梦想。”

然而后来，“本来面目”禅堂毕竟撤了，或许是房租到期的缘故。

但终于有了许多经验，也燃起了某种激情，看清生活真相依然热爱生活的激情。他们竟然在天台上搞起了实验，又是搬砖砌菜地，又是四处找土——天啦，到处挖土，问别人借，竟然弄到了东北来的土。还有朋友爬窗户，帮他们把自来水接上了天台，免除了日日拎水桶上楼的负担。又加之不使用化肥，免不了经常捉虫，常于夜间打着手电——贪睡的虫子也被捉。但捉下的虫子怎么办？杀生吗？又是不忍。终于想到密宗“烟供”的办法，用烟驱赶虫豸，异常奏效，太开心了。

忽然又来了鸟类，糟蹋庄稼。这憎恨心也是不能起的。时常放些残食冷饭，另作一堆。这鸟类便也懂事，不再盯着植物不放。于是形成某种生态平衡。

我吁了一口气，种点菜，真不容易。某次在京，果然接到一个箱子。一箱子菜。冯家从广州寄来的，隔日便到。整整吃了一周。于是脸上终于有了非大棚的“菜色”。现代人可怜，真想要点“面有菜色”不容易。化肥农药大棚，酒精货币视屏，汲汲乎不被时代甩掉，一阵阵的浪潮，哪里赶得完。思想的流毒，左冲右突，大众晕头转向，忙于投奔，忙于猎取。正如《未来简史》中所言的“错失恐惧症”，总是操心错过了什么。而这本书也提供了新的流毒，又怕错过了大数据和人工智能……

而冯还在跑着他的马拉松。常在朋友圈见他晒纪录。心想坚持不了多久吧，毕竟是商家制造的消费时尚，好卖些运动装备。这次真倒是低估了他。他没完没了了起来。围着小蛮腰发力，跑了好几年。围着珠江，也巡游了多趟。即便逢年过节，也坚持不懈，回到大武当竹溪老家，也绕着县城上山下地。偶尔碰上同好，眼睛发亮。

只是不知道，平板运动是否还做。昔年在禅堂告诫他，平板运动会让血液瞬间涌向肢体，对心脏负荷过重，实在不宜长做的。由于他的工作关系，跟茶人交往多，实在可以写些笔记，甚至做成一本关于“中国茶人”的书。也不知道他进行得怎样。

倒是他的“菜农笔记”蔚为大观，不仅在报纸上连载，集于一篋，终于该汇成一本书了。而他也有做出版的经验，自己却不怎么罗致，可见仍然是淡泊于此。这也是一份修养与定力。

此人活得开始具有“本来面目”了。也是广州混杂于烟火气间的一个日常隐士，走路通常带风。现在早已习惯光头了，否则跑步流汗多难受。出门跑步、回家种菜，是他的生活模板。我常想，“自然—田园”模式和“家国—天下”模式哪个更牛，最后的答案是：当然是前者，“家国天下”不就是为了有一天能够“自然田园”吗？不要老想着证明自己，不要老觉得不服气，不要去跟那般庸人争抢世俗功名与位置。如果不是发大愿“天下为公”，那么还是“下地种菜”为好——至少没有出去祸害别人，而只要一做事，就不免祸害别人。

《21世纪词典》中有一句话，关于什么是奢侈：“不再是积累各种物品，而是表现在能够自由支配时间，回避他人、塞车和拥挤上。独处、断绝联系、拔掉插头、回归现实、体验生活、重返自我、返璞归真、自我设计将成为一种奢侈。奢侈本身是对服务、度假地、治疗、教育、烹饪和娱乐的选择。”

在天台上种菜，在城市里当一个菜农，把日子过成旧日子（柏桦言唯有旧日子让我们幸福）。看完他的《菜农笔记》，你会想起《浮生六记》，想起《菜根谭》。尽管是不同的品类，然而对于生活的咀嚼，于无味中体验至味，从寻常中发现超常，这种感受和敏觉，则是常人不可具的。常人被刺激和反馈把感觉磨平了。常人扮演了巴甫洛夫的“现代狗”。

“农妇、山泉、有点田”“你聪明的，告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？”

因此而言，那首李宗盛的《凡人歌》倒可以放在结尾，适时响起。然而要提醒的是：每一个凡人，都有个非凡的梦想；而非凡者，常苦恼于如何能过平凡日子。

目 录

- 1 菜农前传——胡赳赳

第一辑 既然土豆留不住

- 4 既然土豆留不住
7 土豆片里的欧洲杯
10 一次上瘾折耳根
13 辣椒战宝
17 麻雀森林
20 阳光书事
22 捉虫游戏
25 阿布的篝火
29 阿布不吃藕
33 人世初味红萝卜
37 芹香“广马”
40 素食煮意
43 饕餮盛宴不如小菜一碟
46 溪童细雨采椿芽

第二辑 顶楼的青葱岁月

- 52 顶楼的青葱岁月
55 又是一年樱桃红
59 花鼓白菜
62 秘制：苋菜与酒
66 黄瓜的狂欢
69 清苦“君子菜”
72 下酒第一菜
75 人间牵挂在菜园
79 桃园沟的红薯
81 菜农的武器
85 春泥

第三辑 一生的花朵

- 90 一生的花朵
93 菜农影事
96 菜园春联
99 自制年味
103 蘸碗底儿
106 腊八十谷粥
109 醉腐乳

- 112 懒豆腐·酿豆腐
115 千里竹萌味更真
118 夜雨春韭第一荤
121 不提苞谷好多年
124 竹溪来的豇豆种
127 多年难遇阳荷姜
131 奢侈的茄子
134 柿子树的秋天
136 玫瑰枇杷饮
139 千差万别是木瓜
142 猪草居然是“皇后”

第四辑 家有厨神

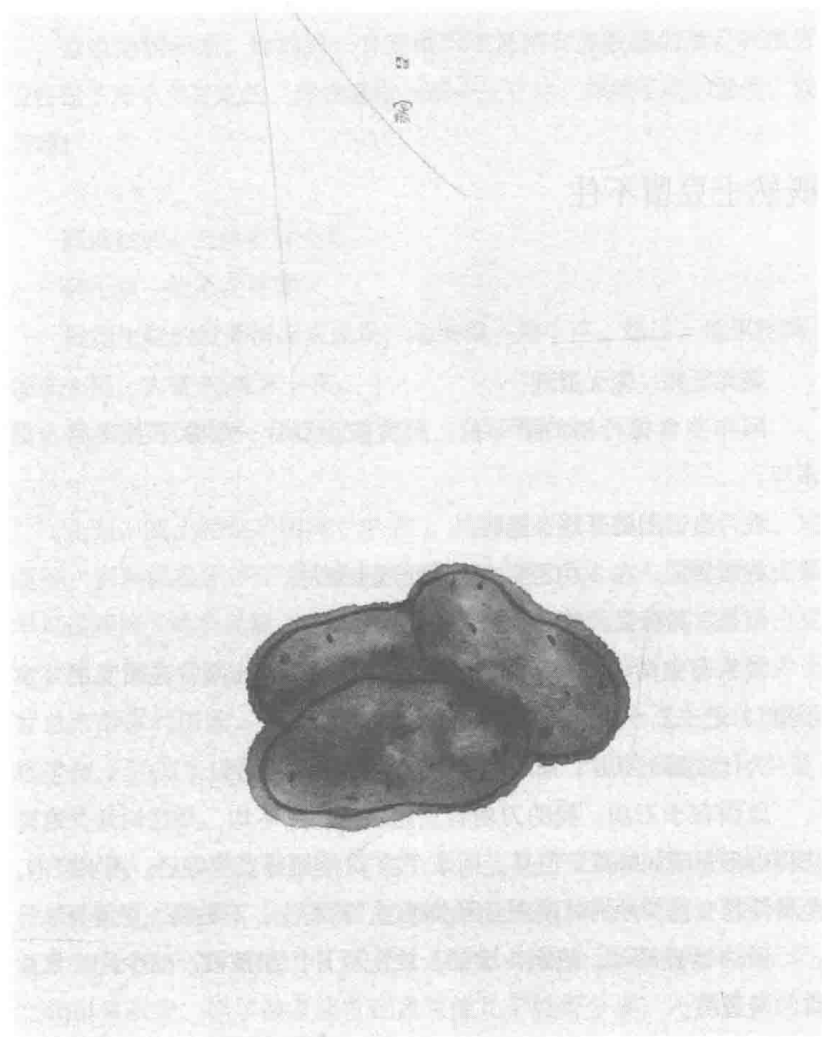
- 148 家有厨神
151 深井古村小菜园
154 日啖黄皮三百颗
157 好一盘美丽的茉莉花
160 梔子花瓣雨
163 温暖如姜
166 初种紫贝菜
169 苟富贵，食莴笋
173 生菜的荣耀

- 176 菜心的幸福指数
- 179 香菜的诱惑
- 182 越陈越香狗仔豆
- 185 种瓜得豆
- 189 申时花开
- 192 圣草紫苏的秘密
- 195 似苦若甜的舌尖人生
- 198 以菜会友
- 201 未曾尝过这道苦
- 204 薄荷的美德
- 207 从你的全世界辣过
- 210 菜园稀客
- 212 乡野寻艾
- 215 可曾吃过香蕉花？
- 218 那一丝无法割舍的香茅清香
- 221 清香百搭醉柠檬
- 224 随心所味柚子皮
- 227 一路翩飞紫荆花
- 229 又见马齿苋
- 233 69个西红柿
- 235 莪麦菜的终极吃法
- 238 嚯，香！
- 240 时间在菜园安静地流淌

第一辑

既然土豆留不住

毫无征兆，毫无道理！阿布美食排行榜的第一位，居然被土豆片一举拿下且牢牢占据多年。



土豆 外表愚钝，内心沉淀

既然土豆留不住

毫无征兆，毫无道理！

阿布美食排行榜的第一位，居然被土豆片一举拿下且牢牢占据多年。

我一直试图揭开这个谜底。

我敢肯定，在3岁之前，他也吃过土豆片。

但是，为什么，他喜欢的，是我炒的？

说来有点惭愧，我下厨做菜，花样并不多，土豆片是常见的“拿手菜”，之一。

为什么是土豆片，而不是更精致苗条的土豆丝？

原因在于刀功。我的刀功有点勉强，切丝不均，只好切片，这片切得也不是薄如蝉翼，但是，用来“炒”，刚刚好。切好后，用水浸泡，免得淀粉变色，炒的时候表面因水泡过，淀粉少，不粘锅，更清爽。

做法也很简单，热锅，滚油，放土豆片，加辣椒，醋少许，水少许，盐适度。

为什么加醋？这样炒略脆。味道略辣，略酸，略脆。

就这么简单的土豆片，只吃一次，就成了阿布每顿必点的佳肴。每次问：“吃什么菜？”他的回答要么是：“土豆片！”或者补充下“土豆片，辣椒少放一点”，或者是“土豆片，放点辣椒，不放醋”。

他究竟是什么时候开始喜欢上“我炒的”土豆片的？

这是四年来，我一直没有搞明白的事情。

这也是四年来，他妈妈一直愤愤不平且稍有挫败感的事：我想方法做了那么多好吃的，你做来做去就一土豆片，却成了他的最爱，没天理！

既然如此，当然要种土豆。

种土豆一般是在冬季。

根据土豆的发芽情况切成块，每块留一两个芽。然后，地里挖窝，埋在土里，大概 30 厘米一窝。

有农家肥当然好，我们没有肥料，只好干种。

土豆，我小时候习惯叫“洋芋”。其实还有很多叫法，马铃薯、地蛋等，资料说是原产于南美洲安第斯山地的高山区，人工栽培历史最早可追溯到大约公元前 8000 年到公元前 5000 年的秘鲁南部地区。土豆主要生产国有中国、俄罗斯、印度、乌克兰、美国等。中国是世界土豆总产最多的国家。有报道说 2015 年，中国将启动土豆主粮化战略，推进把土豆加工成馒头、面条、米粉等主食，土豆将成稻米、小麦、玉米外又一主粮。

其实，土豆早就做过我的主粮了。土豆产量高，小时候缺食物，便成了我们的主粮，几乎每顿主食都是土豆掺玉米面糊糊，菜就是土豆片加辣椒，油水也很少。关于土豆，小时候也留下过美好的记忆。二妈很喜欢我，偶尔做点偏食让我跟他儿子胜哥分享：一盘美味的油煎得黄黄的土豆片。参加过抗美援朝、得过很多奖章的二伯暗咽口水，却从没吃过一片。这场景，时隔多年，依然清晰。

农历年前后是种土豆的季节。

小时候种土豆需要用“火粪”。煨“火粪”是有技巧的，把一些刚砍的小灌木、藤、茅草等堆在一起，用泥巴及农家肥完全盖住，土层的厚度、柴草的搭配都是有讲究的，慢慢燃烧，要有烟熏且不熄火，冒烟数日即成很好的肥料，和土豆块一起种下。

我们尽管没肥料，土豆依然发了芽，长出了苗，开了花，三个月后，地里有了果实。

阿布精心照料即将到盘中的美味，松土，捉虫，拔草。

我们的土层也不厚实，结果呢，土豆长出土外来了，阳光一照成了青皮。

时机成熟，果断挖地收获。

十几平方米的一块地，收获了两小筐，数十个土豆。

自己种的土豆，炒的味道有什么不一样吗？

当然不一样，我闻到了真正的土豆的味道。

鲜嫩土豆，干红辣椒几片，醋少许。

那天，阿布破天荒地一人干掉了满满一盘炒土豆片。

在全家人的强烈要求下，我又炒了一盘。