

永乐斋纪事

姚呈虹 著



山西出版集团 山西人民出版社

永乐斋纪事

姚呈虹 著

山西出版集团 山西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

永乐斋纪事 / 姚呈虹著. — 太原: 山西人民出版社, 2009.1

ISBN 978-7-203-06326-1

I. 永… II. 姚… III. 散文 - 作品集 - 中国 - 当代
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 000840 号

永乐斋纪事

著 者: 姚呈虹

责任编辑: 张建英

装帧设计: 周海峰 银 峰

插图作品: 肖理斌

出 版 者: 山西出版集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

发行营销: 0351-4922220 4955996 4956039

0351-4922127 (传真) 4956038(邮购)

E-mail: sxskcb@163.com 发行部

sxskcb@126.com 总编室

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版集团·山西人民出版社

承 印 者: 运城市小学生拼音报印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 21.75

字 数: 300 千字

印 数: 1-1000 册

版 次: 2009 年 1 月 第 1 版

印 次: 2009 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-06326-1

定 价: 38.00 元

如有印装质量问题请与本社联系调换

积淀厚重 勇于创新 (代序一)

◆刘正才

姚呈虹虽为教育部门的教师、官员，却热衷于食疗养生。在职期间，忙里抽闲组织编写了《中国食疗养生》一书，受到专家好评；接着又与著名中医学家合作编写出版我国第一部道家医学专著三本，其中《道家药膳》为其主编；后受人民卫生出版社（国家最高医卫权威出版机构）之约主持编写了《常见慢性病营养配餐与食疗》（共10本百万余字）、《日常饮食的美容功效》、《慢性疾病营养美味配餐图谱》（共18本近2000幅彩图）在全国反响甚佳，早已销售一空。退休后仍“老骥伏枥，志在千里”，筹建了“运城市永乐食疗养生研究所”，为省外食品厂设计了药膳保健食品，筹划出版了《食疗养生》杂志六期（内部刊物），现仍继续出刊。

姚呈虹先生在食疗药膳研究方面贡献巨大，在有中外食疗药膳专家参加的“2006中国药膳美食文化节”上获中国药膳食疗精英大奖——“金壶奖”，其所主编的《慢性疾病营养美味配餐图谱》获中国药膳食疗优秀著作“特别奖”。姚呈虹先生所取得的成就和事迹荣登《2006中国药膳精英年鉴》。

尤其令人振奋者，姚先生在《河东文学》2008第一期上发表了“姚呈虹科学文艺散文”特辑，洋洋20篇有关食疗养生的散文占了该

期一大半篇幅，这在食疗养生史上可以说是唯一的，难得的！姚先生以食疗养生文著跻身文坛，进入文学之列，对于食疗养生来说是一个创举，十分可喜可贺！

姚先生创作的科学散文不是一般科普文章那样堆积的资料、死板的数据、生硬的名词、难懂的术语，而是多年身体力行的经历与经验，体会与感悟，读起来令人觉得亲切、真实。文笔生动流利，寓科学道理于故事之中，潜移默化、耐人寻味，使人感到情趣无穷。

姚先生的这种食疗养生的科学散文的确是一个创造，积淀厚重，勇于创新，将科学与文学结合，是我辈专业人员的楷模，值得效法，值得推广。

姚先生的科学散文，将食疗养生的科普推上了一个新的高度，开创了新局面，更有利于食疗养生的普及和深入。在姚先生的科学散文结集成专著出版，向社会发行之际，我乐而为序。

2008年3月6日

刘正才 1938年出生，重庆潼南人，主任医师，著名中医学家、药膳学家。曾任成都军区老年病研究所所长，现任中国药膳研究会常务理事兼学术部部长，国家医学考试中心中医药医师考试专家委员会委员等职。

曾获全国、全军各级优秀科技图书和科技成果奖18项。曾单独或与人合作出版《内经新识》等28部专著，其中《养生寿老集》等3部，译成日文出版，《中华药膳宝典》等3部著作在香港出繁体字版，《健美长寿妙方》等三部书在台湾暖流出版社出版，《长寿之谜》外文出版社译成英、法、意、西班牙文版，《道家针灸》已由美国BluePoppy出版社出版。曾赴香港、古巴讲学一年，荣获古巴国务委员会授与的勋章。

科学文艺的大胆突围 (代序二)

◆赵政民

好多年没有读到令人振奋的科学散文了。名为科学文艺的科幻小说、科普散文等，不是过分虚幻，便是太无文采，极少能够让读者感动。而最近，我读了刊载于2008年第一期《河东文学》上的姚呈虹同志一组科学散文之后，却意外地得到了振奋，有了一种多年不遇的震惊、喜悦和激动的感觉。在阅读过程中，我不仅感觉到文学的美艳，品尝到科学的甘甜，而且产生了眼界刹那间变得宽阔，渴望突然间得到满足的那种惬意。我认为，姚呈虹的这组科学散文，是对处于困境之中的科学文艺的一次有效的大胆突围！

目前的科学文艺为什么处于不景气状态，甚至还在困境中徘徊呢？不客气地说，“科学文艺”这一名称从上世纪30年代传入中国以来，尽管产生过像高士其这样一些知名作家，还产生过一些受读者欢迎的好作品，但严格地讲，它始终发育不良，处于学步期、未成熟期，从未出现过让人耳目一新的经典性作品。如果说这类作品曾经有过繁荣阶段，那么这是在“文化大革命”之前。经十年动乱摧残之后，科学文艺渐渐地得到了复苏，但受重视的程度绝不能和纯文学相比，因而除了科幻小说、电影、动画之外，真正传播科技知识的诸如散文、故事之类的作品，确确实实是不多了，优秀作品更是少之又少

了。由于缺乏组织，因而作者队伍力量单薄。由于没有经典作品作样板，因而仿效者少，对它的认识就更肤浅了。于是，出现了令人担忧的三种情况。一是认为它不是真正的文艺，不值得写，有才气的作家不愿介入，故近些年这一领域从未出现过知名的大作家和出名的好作品；二是将处于“边缘化”的科学文艺简单化、工具化，认为处于文学与科学边缘的这种文艺形式，主要是介绍科学知识，只要加点“糖衣”，加点艺术，将人吸引过来就行，所以就不太注意构思，不太讲究艺术，写起来很随意，很直观，有的作品简直成了科学知识赤裸的简介；三是作者缺少与现实的对应关系，现实的复杂性、生动性、丰富性和鲜活性在作品中消失了，作者的强烈思想和浓重感情在作品中也不见了，因而作品便失去了感染力和震撼力。因有这三种状况，所以科学文艺的处境就十分不佳了，被无形的高墙围住了。它不仅缺少大家、名家和作者，而且缺少读者、听者和关注者，人们对这种文艺形式越来越陌生，越来越缺少热情。

就在人们对科学文艺充满失望之时，姚呈虹同志将一束散发着浓郁花香的科学散文送到我和众多的读者面前。观之，五彩斑斓，多姿多样；读之，耐人咀嚼，回味无穷。这是一组真正的科学散文啊，作者从食疗的角度，用饱蘸颜料的彩笔，畅酣挥写，大笔描摹，把人引入一个个迷人的文学境界，使人从十分熟悉的花卉果品及食物中，了解到它们科学的成分、神奇的功效，与人的健康之密切关系。读着这组散文，你既像漫步在充满生机的辽阔原野，听燕语呢喃，看鹰翅翻飞，闻野花清香，又像翻阅着一部奇异的百科全书，接触那山那水那石，认识那树那草那花，品味那枝那叶那果，使你得到从未有过的快乐和满足，其愉悦决不亚于战士冲破重围后的那种兴奋。

突破简单化、工具化的写作方式，将科学散文当做纯文学样式来

构思，来写作，来渲染，给人以“十年磨一剑”的凝重和老到之感，是这组散文留给我的第一印象。读着这组作品，人们绝不会感到作者是特意推销食疗知识的，而会感到自己是在读一篇真正的文学作品。如《莜面真香》这篇四千余字的散文，作者从一本刊物上的文章联想到家乡的莜麦，想到莜麦的种植和收获，想到多年前一位本家叔叔吃莜面鱼鱼诱人的情景。作者写道：“他端着个海碗，圪蹴在街门口吃，最惹馋我的是吃莜面鱼鱼，长长的，细细的，匀匀的，用筷子夹起一大绉往嘴里一送，大口大口地吃，那不是吃进去，是吞进去，哧溜进去的，好像吃的是真鱼，是有生命的，一个“筷令”下去，潮水涌来，裹挟着很多鱼，他像鲸或是鲨一样张开血盆大口，那鱼不约而同往里窜，百米赛跑似的争先恐后，正像成语形容的鱼贯而入。那种狼吞虎咽的吃法，虽不符合细嚼慢咽的常理，可是这种用餐，实在是香啊！”这样的描写，真是生动形象，逼真诱人，勾引起人们对莜麦面的向往。不仅如此，作者为加重莜面好吃的分量，还写到他于20世纪60年代三年困难时期暑假40天每天三顿饭吃三斤莜面，体重增长到150斤的故事。又讲到前些年在省城负责本地区高考招生工作，虽住在高级宾馆酒店，还经常要去二姐家吃几碗羊肉臊子莜面鱼鱼以解馋。当把读者的胃口也吊了起来之后，作者才开始介绍莜麦就是燕麦，是一年生草本植物，在我国九种食粮中，其蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、膳食纤维等五大营养素的含量均居首位。接着又介绍了第五次世界燕麦会议上，美国等几国专家对燕麦的评价，并称燕麦食品是“总统食品”。在行文中，作者充分发挥了自己的想象力和文学天赋，深情地写道：“造物主真神奇，恩赐予农民这块刮金板，不是银行，胜似银行，不发工资，胜发工资。他们春种秋收，唱着山歌，亮着嗓子，耕耘着这块土地，他们用犁头，用耢头，用锄头……在大

地上书写着文章，或许是诗歌，或许是散文，但更多的是故事。”如此这般，谁能说这篇文章不是纯文学意义上的散文呢？作者一改简单化的、无浓烈文学味的科学散文的传统写法，将这一文体的写作提升到了一个新的水平。

张扬散文的个性，显示其与现实社会的互动关系，从敏锐的角度开篇，使作品具有穿透现实的思想力量，是这组散文留给我的第二印象。回顾优秀的散文作品，其动人之处就在于它反映了作者与现实的或紧张或松弛、或亲切或暧昧的关系，继而关注到人的困境、人的需求、人的命运、人的生存意义和精神家园，并用独有的构思、富有个性的笔触，写出对人、对生活的关注，作品便显示出自己独具的风格和价值。姚呈虹的这组散文就是这样，作者深知改革开放以来中国社会的巨大进步，随着生活水平的日益提高，通过绿色食品增进健康，治疗疾病，成了中国人的一种追求。顺应这种需要，作者近10多年来一直研究食疗问题，编著了30余种这方面的专著，就为他写作科学散文奠定了坚实的基础。通读这些散文，我们都能感受到作者对读者需求的深切了解，对社会需要脉搏的准确把握，对食疗理论和效果的洞悉与认定。由于作者是针对读者特定的需要而写的，表现了作者与读者、作品与现实密切的互动关系，加上构思巧妙，情感真挚，文笔流畅，就把作者独到的认识和深沉的思想充分地表现了出来。如《山丹花》这篇诗意浓郁的散文，当然主要是写百合之疗效的，但作者给其中注入了强烈的感情，大写俗称山丹花之百合的形状、品质，细写自己与学友丹姐采摘山丹花的情景，深情地抒写花是美的缩影，美的象征，美的精英，更是爱的传媒，爱的“鹊桥”，爱的“红娘”。因自己“傻乎乎，没头缺脑”，没能理解丹姐赠花的含意，耽误了一段美好的爱情。由此，他联想到陆游与唐婉的爱情悲

剧，联想到陆游愁怨的爱情词《钗头凤》，把《山丹花》这篇散文的意境描摹得悠远而深沉，思想表达得博大而深邃。从这篇短文中，人们得到的决不仅仅是百合的食疗知识，还有更多意味深长的东西。

以特有的情怀关注生活，体味生活，描写生活，从而表现出同类作品不多见的才华，是这组散文留给我的第三印象。一些文学评论者认为，才华，情怀，文化修养，与现实之间的文学关系，是影响散文作品质量的四大因素，而情怀是四大因素中最关键的因素。从姚呈虹的作品中我们能强烈地感受到，作家的情怀是感人的，激荡的，是充满诗意的，是因有对生活的深刻理解而始终是鲜活的，因有对现实的真诚关爱而一直是激动不安的，因有对作家使命的领悟而笔耕是极难停歇的。作家置身于社会中，他在精神上与现实社会不是相安无事的，不是融合无间的，而是总有一些非世俗化的，有一些焦虑、隐痛、不满足感，即与现实保持着一定程度的紧张关系，那么，这就会产生情怀，这种紧张关系就成了判断一个作家是否具有情怀的起码标志。有了这种情怀，作家的才华就能得到哺育、滋养，就能得到充分的表现和发挥。姚呈虹就是这样，因有可贵的作家情怀，所以将才华表现得淋漓尽致。一是他非常敏锐，能把各类事物都揽入自己的视野。莜麦、柿子他写，百合、大枣他写，谷糠、石榴他也写，似乎没有东西不能进入他的作品的，表现了作家过人的敏感和学识的渊博；二是他独具慧眼，能从极为一般的事物中找出诗意。谷糠是最一般的，常常是作为废物而被人丢弃的，而他能洋洋洒洒地写出一篇十分动情的散文之作，并列举出谷糠制作的面包、丸子、甜饼、咖啡、点心、糠汤等多种健康食品，谷糠的价值、谷糠的新奇、谷糠的诗意被作家用生花的笔全部描写了出来；三是他态度严肃，能从文学的角度成就每一篇作品。从发表的 20 余篇作品中，我们发现作者对题材的

研究是透彻的，构思是新颖的，联想是开阔的，感情是充沛的，文笔是流畅而优美的，对自己描摹的对象都能作出全面的介绍，用文化大散文写作的方法；注意了对历史的追溯，对文化、生命、人性种种形态的探究，将作家的心灵向读者敞开，不仅用才华引起读者的仰慕，而且用知识和情感引起读者心身的震撼。

一篇好的散文能使人兴奋半天，一组好的散文更使人兴奋得夜不能寐，姚呈虹同志的这组散文真是太精彩太动人了，突破了科学散文传统的呆板写法，实现了一次有力的“突围”，将此类作品带到了一个新的境界，并为同类作品的创作提供了极有价值的借鉴。我用了几天几个晚上的时间细读这组作品，玩味这组作品，忍不住写下以上文字，加以推荐，其用意既是为“突围”的成功而欢呼，又是为更多同类优秀作品的出世而开道。我的这种想法，估计是许多读者所共有的吧！

2008年3月11日于办公室

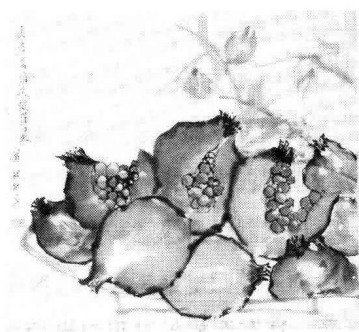
赵政民 山西芮城县人，1944年出生，诗人，作家，学者，评论家，文史资料工作专家，曾任报刊社总编辑、社长、省政协副秘书长、常委、文史资料委员会主任，原中国作家协会会员，山西省作协委员，中国散文诗学会理事等，出版有《飞翠的山野》等诗集、《中国一方土》等报告文学集、《苏军出兵东北内幕》等文史专著，《略论散文诗的创作》和《文史纵思》等评论集及《写给年轮的生命》等散文诗集，各类著作共28部。

目 录

1	积淀厚重 勇于创新(代序一)	刘正才
3	科学文艺的大胆突围(代序二)	赵政民
卷一	石榴笑了	
2	洋葱恋	
10	枸杞走红	
17	青春使者	
26	辣椒红	
35	玉泉长流	
43	万岁子	
51	红杏欲滴	
58	石榴笑了	
卷二	晚菘宴	
68	晚菘宴	
77	家常萝卜	
88	莜面真香	
97	茶情茗缘	
107	山药蛋的身价	
111	萱草芳菲	
116	玉米情	
125	五子登科	
135	金秋硕果	

石上灵芝	140
关公红	151
花生缘	157
柿子红了	卷三
那鹰,那野鸡们……	166
我那“桃花源”	175
柿子红了	193
山丹花	202
含羞草	211
谷糠飘香	216
腊八生日	224
面条得宠	234
爱莲莫商量	卷四
魔芋神韵	242
芝麻花开……	248
玄驹吟	254
大红枣甜 大红枣香	261
爱莲莫商量	269
女人秀	275
花卉绘	287
五彩生涯	297
食物地图	304
附:义夫 寓意深刻的做人好散文	314
张志德 别样的享受	317
食疗养生源流	320
孟海生 初绽奇葩别样红(代跋)	331
后记	335

石榴笑了



洋葱恋

枸杞走红

青春使者

辣椒红

玉泉长流

万岁子

红杏欲滴

石榴笑了

没有洋葱，烹调艺术将失去光彩。一旦洋葱从厨房里失踪，人们的饮食再不是一种乐趣。

——罗伯特

洋葱恋

恋爱，这东西想见是很浪漫的，很牺牲时光和气力的。过去曾看过《庐山恋》，女主人，张瑜饰演，那些立体的故事，是很诗意、很幻化的。异性相吸，物理学的定律。人是有魂灵的，男女痴情相慕，有那些道德规范内的表现形式，那物理的，那化学的，那心理的，那生理的。这东西我没见过，是缘分将我和老伴扯在了一起，与封建式的包办差不了毫厘，还是与洋葱相恋补上了这一课。

男女恋爱是互动的，今儿不知怎的，是单恋，一厢情愿，真是怪癖症，是恋了食物，且是贪恋、热恋，到何程度？神魂颠倒，着魔入迷，那洋葱就是我的首选，从恋到婚什么的……

洋葱，美人相，从那美艳；到个性，到风格，到价值……是有故事的。餐桌上有洋葱，那一下就生动真实地鲜活起来了。

洋葱又叫玉葱，我喜欢冠以“玉”字，这不是随便的事，冰清玉洁，如那女性的肌肤闪动着；神清气爽，如那女性的体香溢出来扩散着；行云流水，如那女性的曲线美抛出的弧……玉葱，在眼前晃来晃

去，滚去滚来，有这么些画面，有这么些直感，是心生愉悦的，她的雅名多多——葱头、玉葱、圆葱、胡葱，百合科属；两年生，亦有多数年的，系草本；形状如梨似卵，称鳞茎，变态演化而来。它老家是沙漠，还有大草原，生存环境干燥，且炎热。茎变态，外衣紧裹，保护着它的生命体。

人常说，那姑娘多水灵，那女人水灵灵的。水，在女人眼里是何等宝贵，须臾不可缺失。水与女性联起来，那就是体现了“柔”的一面，可我们的玉葱，用水极少极少，应评为节水的模范。她不因干旱而发枯，你将她放置炉火边，那温度够意思吧！她无怕意，如若时光老人考验她的耐力，可观察到她层层紧裹圈里的胚芽萌动了，不费气力地伸出了头来窥望，那嫩黄的芽，见了风，触了氧，沐了光，往高里蹿，呈那种水灵嫩绿相，真好像是扎根在水缸里一样，其实就她体内那点水分。

缺水，没水？那水在玉葱里是浓缩的，压缩的，像沙漠之舟的驼峰贮水分，蓄养分一般，几天几夜都不进水，不进食，从这一点看，那动物，那植物倒成了新组合的“物以类聚”，新鲜。

中国的玉按产地分水玉、旱玉，我们可爱的如玉之葱，那是水了个水，干了个干，在沙漠的烈焰中煅烧后，又放到太平洋淬了火，生成了新的玉体，是和田玉？是蓝田玉？我们的玉葱，那成色，润里透泽，泽中显润，带柔带雅，带洁带美，美到极致。写花即写美人，美人是人间的鲜花，那写玉，亦写美人，那美人是玉润水灵的，《孔雀东南飞》中写美人是“指如削葱根，口如含朱丹”，诗里没写出那容颜，我替他补上一句，那就是“颜如玉”了。

玉葱，鳞茎，细心的厨师要探究她的结构，外衣穿一件紫色的，或是淡黄的麻质绸；往里是玉色的或许是肉色的纯丝绸；再往里，一

层一层均为玉质的，此乃羊脂玉质，一层裹一层，很紧很紧，层层渐进，很是严守秘密，抑或是团结一致，那肉质，色泽如玉般滋润，滋养着她的内脏，就是心，这颗心是玉质的，清纯善良，这样的菜蔬若比作美人的话，那是纯朴的东方少女，内向，娇羞，含情不露，从不张扬。她在诗人眼里，会散发出真情的火花；在哲人眼里，会奔出真理的光焰；在圣人眼里，会袒露真心的涟漪……

玉葱无私，她将自己和盘托出；玉葱真诚，像浴女一样，裸露玉质的纯肌，那是超越美学高度的文明；玉葱富有，科学告诉人们，百克玉葱含糖 8 克，含蛋白质 1.8 克，含磷 50 毫克，含钙 40 毫克，含铁 1.8 毫克，还含有颇丰的维生素 A、B₁、B₂、C 及尼克酸、胶质、矿物盐、多种氨基酸等；玉葱能耐，可以这样评价她，预防和辅助治疗高血压病、心脑血管病、糖尿病。玉葱性温，味辛，风寒可发散，温中能通阳，消食更化肉，提神又健体，散瘀可解毒，防衰抗突变。

玉葱，是众多蔬菜姐妹中唯一含有前列腺素 A 的，此物可扩张血管，降低血黏度，可降血脂，可增加冠脉血流量，可阻断血栓形成。

玉葱，有二烯丙基二硫化合物及含硫氨基酸，硫为何物？中医药学告诉我们，硫是补命门火的（命门即肾阳），命门火是真火，那真火就是阳火，常食玉葱，可御寒，能使你阳刚起来，从这点出发，水火结缘，水火既济，玉葱，美艳，以阴补阳，柔刚相济。

玉葱，内存一种植物杀菌素，杀菌能力极强。治感冒咳嗽，玉葱 40 克，葱白 20 克，姜片 10 克，同煎服，日一剂，三日可愈。

玉葱，内含微量元素硒，硒那可是抗癌先锋，那它就是极强的抗氧化剂，有清除人体内自由基的本领。可增强细胞活力和代谢能力，增寿防癌。