

六点阅读



从书房到厨房

From Study to Kitchen

杨牧谷 著

人生至大至圣之道，或许书房也，做人大彻大悟之理，或许厨房也。故老子有云：治大国若烹小鲜。

 华东师范大学出版社



杨牧谷 著

从书房到厨房

From Study to Kitchen



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

从书房到厨房/杨牧谷著. —上海:
华东师范大学出版社, 2009

(六点阅读)

ISBN 978-7-5617-6944-7

I. 从… II. 杨… III. 随笔—作品集—中国—当代 IV. I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第023320号



本书著作权、版式和装帧设计受世界版权公约和中华人民共和国著作权保护

本书中所有文字图片和版式设计等专用使用权为上海六点文化传播有限公司所有,

出版专有权归华东师范大学出版社所有, 未事先获得书面许可, 本书任何部分不得以图表、声像、
电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段进行复制和转载, 除非在一些重要的评论文章中简单的摘引,
违者必究。

从书房到厨房

杨牧谷 著

统 筹 王 海
责任编辑 审校部编辑工作组
责任制作 肖梅兰
出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电话总机 021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 (兼传真)
门市(邮购)电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 址 www.ecnupress.com.cn
印 刷 者 浙江省临安市曙光印务有限公司
开 本 700 x 1000 1/16
印 张 12.5
字 数 165 千字
版 次 2009 年 8 月第 1 版
印 次 2009 年 8 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5617-6944-7/I·518
定 价 24.80 元
出 版 人 宋杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

自序

有些书是一时之兴而作，有些书是几个月或几年研究的成果，有些书则是一生经验的累积；前二者我都出版过，说来奇怪，这本见笑同行的《从书房到厨房》竟属于后者——它是我一生经验的累积。厨房的确是我在书房以外消磨时间最多的地方，它给我的感受殊深，我一点儿不会为这种经验感到难为情，有时还会沾沾自喜哩！

其实，这本小书是关于“厨房里的哲学”的。为什么要说“哲学”？不会高攀吗？你可知道，哲学原非指所言难明的高深道理，更不是指不能应用的、没有实用价值的大部头著作。哲学原意就是“爱智慧”，而希腊人指智慧，也是指实际做人处事和安身立命的道理，不是故弄玄虚的鬼东西；这跟希伯来人的智慧传统，以及中国人所言的“为学，为人矣”的精神十分相近。这正是本书的精神。

本书分为三部分，第一部分“睿智篇”没有泾渭分明的结构，但它讨论的内容，都曾在我的厨房发生过，由儿时到现在，由极贫到小康；所以是贴心的，也是具体的。

“简朴篇”是成稿之后，再赶着加上去的，那时亚洲经历了一次前所未有的金融危机，香港地区亦先后发生了不同的天灾人祸，整个城市的气氛

也就低沉忧郁起来。我想,经济衰退应该尚未到饔飧不继的境地吧,为何人心这样悲观呢?在这样的时刻,我想到上帝的叮咛:“不要为明天忧虑……”,不是挺有意义吗?于是,回想自己是怎样生活的,为什么我感受不到那种压力?才发现,原来当你过的是一种简单而不奢华、以家庭为中心而不是以消费为前提的生活时,你就不仅不会有经济的压力,而且人也会开心开朗了。于是,便写下这些文字。

最后的“基石篇”称作 Home Sweet Home,是一组来自心灵的告白,从个体信仰谈到家庭之道,它真是甜蜜家庭的基石啊!

目 录

自序/ i

睿 智 篇

一切从厨房开始/ 3

智慧与人生/ 4

于是我想起厨房/ 5

以前的厨房/ 6

家厨与餐厅/ 9

由灿烂到平淡/ 10

也是返璞归真/ 11

一个现实/ 13

创造回忆/ 15

2 从书房到厨房

佳节是契机/ 16

开年饭菜单/ 17

花香满屋/ 19

一点解释/ 20

儿时忆往/ 22

噪音与乐韵/ 23

贫穷但喜乐/ 24

还乡/ 26

常识的生与死/ 28

常识之路/ 29

常识之死/ 31

常识之生/ 32

厨房陷阱/ 35

时常发生的悲剧/ 35

被忽略的一环/ 36

不妨西学为用/ 38

想远一步/ 39

结语/ 40

平常乐·常常乐/ 42

大菜与小菜/ 42

小菜之厨/ 44

学习平常乐/ 46

买菜苦,没菜买更苦/ 48

没孩子的菜市场/ 48

超级市场的游戏/	50
传统市场的苦与乐/	52
苦乐同庆/	54
到底我们可以有多穷? /	55
两个悲剧/	56
肠饥灶冷的日子/	57
什么叫贫穷? /	58
安贫与管理/	61
由小事开始/	63
给她一个惊喜/	64
男人说“不”的理由/	65
非以役人,乃役于人/	69
权宜之法·方便之门/	71
一个晚上发生的故事/	72
拿因城的关怀/	74
有之,失之,得之/	76
别叫你的妈妈太沉重/	78
师奶颂/	80
怎样叫你的妈妈轻快? /	82
餐桌的呼唤/	85
神奇的餐桌/	85
餐桌的沦陷/	87
“桌边谈”/	92
闲人勿进/	93

4 从书房到厨房

秘密通路/ 95

情物皆丰的晚饭/ 96

同桌吃饭的精彩/ 99

“桌边谈”可成就什么？/ 101

结语/ 102

不系之舟/ 103

第一定理/ 104

第二定理/ 106

第三定理/ 108

结语/ 110

简 朴 篇

朴食/ 113

浮夸浪费的洋人早餐/ 114

穷奢极侈的中国人与中餐/ 115

素食健食/ 117

朴食之道/ 119

结语/ 120

简单的美——衣、食、住、行/ 121

何谓简朴生活？/ 123

缟衣/ 125

朴食/ 128

简居/ 131

健行/ 134

结语/ 135

好吃、便宜、有益又难出错的菜单——献给爱家夫妇(上)/ 137

小吃/ 138

汤类/ 139

蔬菜类/ 142

好吃、便宜、有益又难出错的菜单——献给爱家夫妇(下)/ 148

豆腐类/ 148

海鲜类/ 151

肉类/ 156

结语/ 158

简易新春食谱/ 160

菜谱/ 161

煮法/ 161

基 石 篇

风之窝——风雨同路话家庭/ 165

家庭是下一世纪流行的堡垒/ 166

突变是常规/ 169

当不测临到的时候/ 171

阴晴同路,圆缺共尝/ 174

结语/ 176

上天的叮咛/ 177

6 从书房到厨房

戴安娜事件的启示/ 177

“家”的概念/ 179

家庭这建制/ 180

家庭的基本角色/ 180

特别的关系网/ 181

谁作主? / 182

对家庭角色的反省/ 183

丈夫眼中的妻子与妻子眼中的丈夫/ 184

结语/ 186

睿 智 篇

生活原本就应该是一起过的，
这是至大至圣的道理，
却隐藏在最平常的生活里。

一切从厨房开始

书本教导人怎样作判辨与选择；
然而只有厨房这样的地方才会让人看到，
复杂的人生不是靠判辨来解决，
而是靠中庸、统摄，
也是靠包容和接纳。

20 世纪 80 年代末，美国的傅刚(Robert Fulghum)写了一本极受欢迎的书：*All I Really Need to Know I Learned in Kindergarten*，意思是“我一切需要知道的都是从幼儿园学来的”，有人把它翻译作《生命中不可错过的智慧》。我想作者读中小学时大概不是挺灵光的，大学也稍嫌糊涂，因此不谈其中功过，只把一生学得的智慧归功于幼儿园的时光。

开宗明义，作者就表明他的观点与角度：“所有我真正需要知道的事——如何生活，该做些什么，如何做人——我都在幼儿园里学会了。”这些话的正确性不容易得到实证或否证，毕竟，由幼儿园年代至作者写该书时的白发白须年日，差不多也有半个世纪了吧！但话说回来，科学的鉴证与人生智慧有什么关系呢？诚如作者接下所言：“智慧并不是藏在研究所

内,而是藏在幼儿园的沙堆里。”这句话直叫我鼓掌喝彩;请允许我引用本人另一拙作中的一个比喻:智慧与学位的关系,就像美人鱼与脚踏车的关系,就是没有关系。

学位只是现代社会给刚踏入社会的小伙子作起步的一种机制,起步之后走得快不快、久不久,与你的起步器有多好没有直接的关系;同样地,它跟做人做得如何也没有必然的关系。反过来说,有些人若没读那么多书,没有那么高的学位,他可能会更安分守己,也不会作大恶。为此,我十分佩服古人说的:恶人读书,适以济恶。也许,是我血液中有点“老子”的成分,崇尚返璞归真,回复自然,故傅刚兄那本带着“回到幼儿园”意味的英文书名,深深地吸引着我,加上他的文笔与内容都与书开头申明的立场吻合,故而看得十分舒畅。无怪乎出版至今,它已被译成十几种语言了。

智慧与人生

洋人谈人生智慧的大部头文章,自柏拉图老头儿以降就大行其道,特别是他论知识与善行的“普罗泰戈拉篇”(Protagoras),及论真理与美丽的“斐莱布篇”(Philebus),更是脍炙人口。然而,大部头文章只是给人写论文、拿学位之用(这是柏老始料不及的);影响人心最为广泛深远的,倒是像傅刚写的那一类智慧小品。倘若日本忍者能杀人于无形,这类文章就能海人于无形了。今日之人人都要充大头鬼,但又彷徨于不知行止的时代,海人于无形的东西应大有市场;可惜,华人社会的存货与供应都不是特别充裕,现在充塞坊间的多是舶来品。

中国人自称是礼仪之邦,当然盛产道德文章,这类东西人人都应该时不时就拿来看一看,就像传统的父母隔不了十天半个月就会熬的汤水、凉茶一样,可起清心润肺的作用。但假如像传统家庭那样,母亲看见儿女就扯高嗓子要他们读书,父亲则借孔孟来行凶;那么无论孔孟说了什么有益世道人心的东西,儿女都只会想起小时候与父母亲不愉快的经验(这是孔

孟二老始料不及的),这样就难望有木铎之效^①。

人既须隔不多久便服一剂智慧的“清凉茶”,那么,选什么才既有益又有建设性呢?傅刚说他需要的智慧都是从幼儿园学来。在我儿时,幼儿园并不普及,加上不断要逃难,因此从来没有上过幼儿园。可能是童年记忆中没有这经验吧,今天在一些教会唱诗时,领唱的人要我们边唱边做举手投足、爬上爬下的唱游动作,就觉得尴尬腼腆。

好了,就算一切智慧都可以从幼儿园学到,今天哪一所幼儿园会招收最需要这些智慧的中年学生呢?5英尺6英寸的高个子坐在幼儿园的小椅子上,头刚好藏在双腿中间,幼儿园老师又怎样对一班没有面孔的怪物施教呢?

于是我想起厨房

绝对诚实地跟你说,我大半生时间都泡在两种房间:书房与厨房。之外,才是上课的教室和治疗的病房。我看这是上天对我特别的恩眷,若可以再活一遍又可自作主张的话,也不会有别的选择。

我猜想有人会这样问:假如只能二取其一,你下半生愿意泡在书房,还是厨房?会问这问题的人一定是爱读书、少入厨房的现代人。无疑,书本教导人怎样作判辨与选择;然而只有厨房这样的地方才会让人看到,复杂的人生不是靠判辨来解决,而是靠中庸、统摄,也是靠包容和接纳。我生命中曾有那么恍然的一刻,发现书房与厨房原来是相连的,有时甚至是重叠的——在书本上看到的,或在理念上纠缠不清的,只要肯走出书房,走入厨房,给大脑换个完全不同的场景,书房搞不通的境域竟然渐次澄明又关联起来。

^① 木铎之效:比喻宣扬教化的效果。木铎:以木为舌的大铃;古代宣布政教法令时巡行振鸣以引起注意。

且举小例说明：曾试过口渴走入厨房找水喝吧，你发现什么？水壶是空的，你口腔干得要呕吐，冷水壶却没有水、热水壶的水又烫死人、自来水不放心喝，你咒诅上一个喝掉最后一滴水的人，然后一边呕吐一边吹凉那杯烫死人的水。对此，我深有体会，因为以前我常有这样的际遇。

慢慢学乖了，我立志要以烧开水为己任，一天三次查证两个冷水壶的水是满的，热水壶的水位也永远不会低于半满。望着这3个水壶的水平，就知道我的宝贝家人没有一个会感到干渴，他们之中也没有一个因为我会渴到呕而偶然被咒诅。

望着满满的水壶，我想起古人有话作“推己及人”；只是我想加一句，“己与人皆大乐”。挺不错！前一句是我在书房读到的，后一句是我在厨房体会到的。

以前的厨房

我的童年记忆有一半与厨房有关。最早的一幕是岁晚时分，等待妈妈择好良辰炸油角煎堆的情景。几兄弟年纪都很小，常常拉着妈妈的衣角儿要这样、要那样，妈妈则不断地赶我们出去，但又不是十分认真的。每年都是这样拉拉扯扯地看完整个预备过年的仪式。

很快便到了七八岁，我开始要负责家务，因为这个特别安排，我受用一生，也感谢一生；而且替那些从来不需进厨房的人难过，暗忖：他们长大了怎可以独立？

在美国读书时，有一次应一位香港地区的留学生之约，到他宿舍吃晚饭。留学生的例牌菜是冬菇鸡汤。冬菇是从香港地区带去的，好像没冬菇吃就医不好思乡病一样；鸡是超级市场的冻鸡，永远没有头与爪，内脏则用小胶袋藏于鸡胸内。我这位朋友挺糊涂，买了鸡回来也不解冻，就原只放进锅内熬它3小时。吃饭的时候，他把汤端出来，气味很特别：一生到底未尝过“冬菇塑胶鸡汤”哩。把鸡剖开，那幅图画更特别，塑胶袋融化了，混着