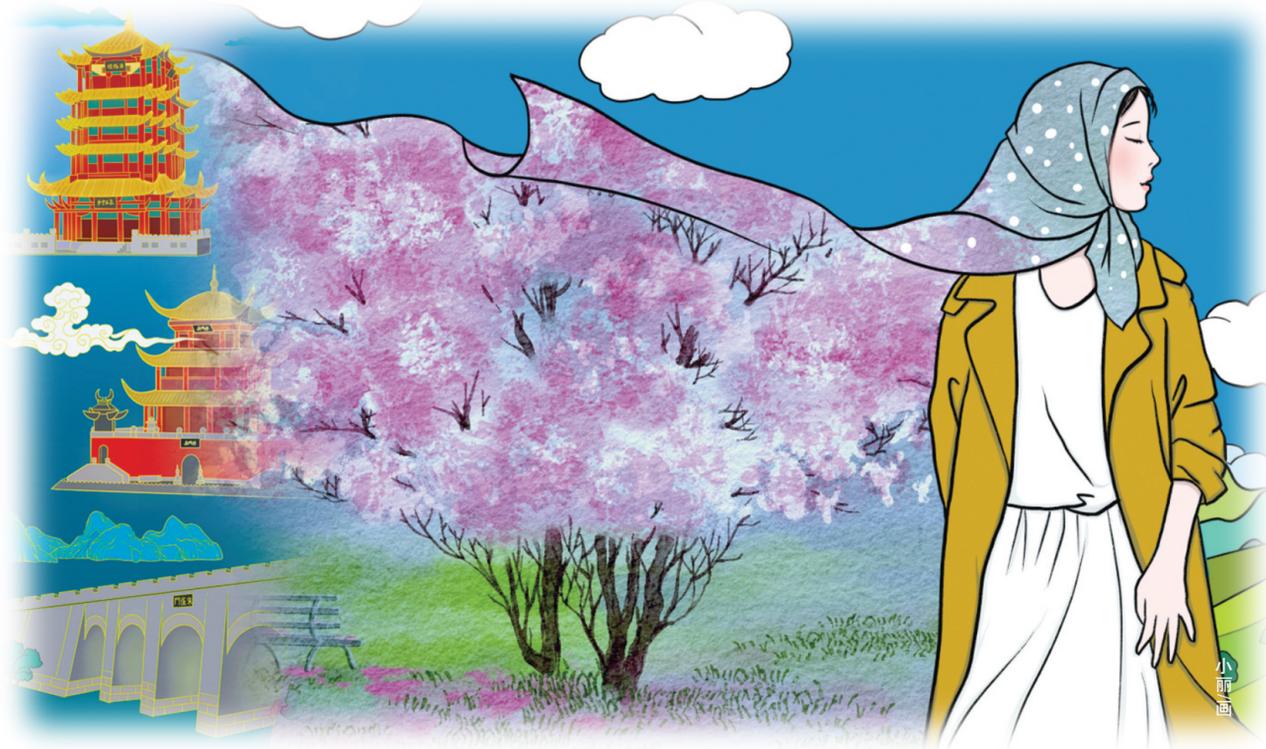


智游天下

乐活宝典

看《长安三万里》，跟着诗人的脚步去旅行

看这部电影，就像是跟随着诗人们的步履四处游历，看完他们的一生，也就一同阅尽了盛唐的锦绣千帆。而那些诗句，最终跨越了时间和空间的局限，凝结为中华民族的文化之魂，生生不息，源远流长。



■ 沈荻

最近去看了国风动画电影《长安三万里》，一个最直观的感受就是，电影里的中国可真美啊！那一幕幕以水墨和工笔勾勒出来的场景——烟波扬州的春水，大唐都城的富丽，边疆塞外的冰雪，梁园隐居的闲逸，没有一处细节不精致，没有一个画面不似一首诗。

看这部电影，就像是跟随着诗人们的步履四处游历，看完他们的一生，也就一同阅尽了盛唐的锦绣千帆。

故事的开端：长安之美，激发着诗人的灵感

故事的开端，当然要始于长安。今天，当我们去西安旅行时，多半会经过一条宽阔的南北向长街——朱雀大街，在1300年前，它也被称为天门街，也就是“天街小雨润如酥，草色遥看近却无”里的“天街”，起于长安皇城的朱雀门，终点至城南正中的明德门，全长5020米，宽约150米。在唐时，它是整座长安城的中轴线，一千多年前的李白和高适，正是沿着这条街走进了渴慕已久的长安。

在这座当时世界上最宏大的都城里行走，他们看到的是车如流水马如龙的繁荣景象，大街上迎面而来的，多的是长相奇特的外国商人、旅行者和朝圣者。

朱雀大街的两旁，均匀对称地分布着108坊。这些坊，如果从高空俯视，就像是许多四方方的盒子，以供居民生活之用，早晚宵禁，便于管理；而用作商品交易、汇集了歌舞酒肆等休闲娱乐场所的地方，被称为“东市”和“西市”，它俩同样一左一右地对称分布在坊的中间位置。这简洁端正的城市规划，尽显大唐长安的大气与雍容。

这样的长安，是李白笔下的“文章献纳麒麟殿，歌舞淹留玳瑁筵”，也是孟郊的“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”，是常建的“恐逢故里莺花笑，且向长安度一春”，也是王维的“新丰美酒

斗十千，咸阳游侠多少年”。

长安之美，激发着诗人的灵感，也汲取着诗人的才情，更借由诗人的笔墨，将自己的身影刻进了历史深处。

直到今天，西安的城市规划依然沿着唐代的大致脉络，历经千年，残存的城墙尽显斑驳，沉淀出厚重与沧桑。这座古老而崭新的城市，依然每一天都会迎来无数的游客。朱雀大街两侧的高楼大厦已是鳞次栉比，充满了现代气息，想要感受一下唐朝建筑的磅礴气势，就去大明宫遗址公园，想看一看唐代的建筑风格，就去仿皇家园林重建的大唐芙蓉园。汇入人群，跟着身穿汉服襦裙的女孩子们走过拱桥，云想衣裳花想容，恍惚中，又回到了千年前的盛唐。

扬州：小桥流水，春雨如雾 大唐最绚丽的温柔乡

电影的第二个站，让我们去看一看扬州，这个大唐帝国最绚丽的温柔乡。这里繁花似锦，空气中仿佛飘荡着花粉，年轻疏狂的李白正站在船上，为舞姬敲鼓助兴。“美人一笑千金”，也只有“街垂千步柳，霞映两重城”的扬州，才担得起这样的奢华与风流。

自隋炀帝修建京杭大运河后，南贯北通，令扬州这座江南小城成为漕运中心，也令它很快有了“淮左名都”的美称，及至唐代，扬州甚至成了皇家指定“宣室”的地方财库，可见当时扬州之盛，“天下文士，半集维扬”。据说李白一生中来扬州足有四五次之多，在那个交通不便的时代，李白对扬州的感情，可算得上是真爱了。

“故人西辞黄鹤楼，烟花三月下扬州”，扬州的阴历三月，是它一年中最美的时刻。小桥流水，春雨如雾，瘦西湖旁的杏花与桃花竞相争艳，如果想看古运河，就去东关古渡走一走，还可以在码头乘坐游船，观扬州夜景，遥想古人水上泛舟的心境。

古渡口往西，步行可直达东关街，这是扬州

的历史文化一条街，清代大盐商建造的私家园林“个园”就位于东关街西段。个园以竹为名，拥有独一无二的四季假山叠石，陈设雕花极尽繁华华丽，与苏州明代园林的清雅之风交相辉映。

扬州的潺潺春水，流经过京杭大运河的水渠，再汇入长江，一路绵延，过南京、芜湖、铜陵、安庆、九江、黄石……然后，我们就抵达了黄鹤楼。

黄鹤楼、岳阳楼、梁园……诗与景互为成就的最高境界

作为武汉最著名的景点之一，黄鹤楼的历史可以追溯到1800年前的东吴时期。朝代更迭中，黄鹤楼屡次因遭遇火灾、战乱而重修。如今我们所看到的这座“高五层、攒尖顶、四望如一、层层飞檐”的黄鹤楼，是在1985年重建的，参考的是建于清代同治年间的黄鹤楼式样，而原楼已在咸丰年间的太平军与清军的激战中倒塌。

走进一楼大厅，迎面可见巨幅白云黄鹤图。据说三国时期，蜀国丞相费祭修成仙，他祖籍江夏，成仙后常在附近驾鹤，世人就将此楼命名为黄鹤楼。因它建于蛇山之巔，登楼远眺，长江浩荡一览无余，自古以来都是风景游览圣地。唐代时，更因有李白、杜甫、白居易等大咖来此打卡而声名远播。也正是在这里，我们的诗仙李白，在崔颢“白云千载空悠悠”的题诗下，第一次感到了才华被压制，发出了“眼前有景道不得，崔颢题诗在上头”的感叹。

但不要紧，再往西南方向走两百公里，就到了岳阳楼，看着四面八方之水汇入洞庭湖的壮观景象，李白立刻涌现灵感，出口成章，“楼观岳阳尽，川迥洞庭开”“山随平野尽，江入大荒流”。

岳阳楼的历史，始于东汉建安二十年，由东吴大将鲁肃修建。与黄鹤楼多次被毁的命运相仿，我们现在所看到的岳阳楼，也是在清光绪六年重建的。在江南三大名楼之中，以岳阳楼现

存的主体建筑的历史最为悠久，更因范仲淹的《岳阳楼记》闻名于世。

两湖水系，总给人一种江湖之感，大江大河到此融汇，又奔流而去，因此描写它们的诗词，多半豁达洒脱，诗与景，一为虚，一为实，互为成就，又达成了意境上的提升，即使黄鹤楼和岳阳楼多次被毁于战火，却始终得以重建，不得不说是依赖于诗词传承的力量。

电影中的李白和高适岳阳楼一别，再见时，是在高适的老家——梁园。梁园位于如今的河南省商丘市，又名梁苑，因梁孝王建造而得名。《西京杂记》形容它“其诸宫观相连属，延亘数十里，奇果异树，瑰禽怪兽毕备”。可见当时梁园的盛况。由于历史上黄河多次决口泛滥，梁园大部分都被淤泥掩盖。当地政府为了纪念汉唐文化，就在遗址附近修建了汉梁文化公园，在还原上，更多地依照了梁园于西汉初建时的皇家园林模样，和电影里一派田园牧歌的梁园大相径庭。

在电影的呈现中，梁园的色调永远是温黄的暖色，秋收的稻谷，河边的水车，遥远天际的几行大雁，无一不勾起游子归乡之意。想来，也只有这样的暖色，才能在高适受挫折的时刻给予他安慰。

高适曾数次离开家乡，奔赴前程，但无论去了哪里，他总是回会到梁园。这里也曾经包容过他的朋友李白和杜甫，仕途不顺的李白，更隐居梁园长达十年之久，“一朝去京国，十载客梁园”，可见李白对梁园的喜爱，大约仅次于自己的故乡。但他又说“梁园虽好，非久居之乡”，大概，也是因此而念起了自己的故乡吧。

长安三万里，长安，代表的是诗人的理想，三万里，代表的是通往理想的距离。历史上的诗人，或许最终未能实现报国的渴望，但他们的那些诗句，却最终跨越了时间和空间的局限，凝结为中华民族的文化之魂，而记录和承载着这些诗句的人文景观，也在这样的遗留和传承中，生生不息，源远流长，最终，成为中华文明的一部分。

■ 欣然

有人认为速冻食品不健康、没营养，所以外卖比较好；有的人则觉得外卖高油高盐、不健康，所以速食才最佳。那么，在不想做饭时，速冻食品 and 外卖到底该如何选择呢？

4个小技巧帮你科学点外卖。

饭店里的食物通常都比自己家里做的美味好吃，而好吃的秘诀之一就是多用油。要知道10克油（一平瓷勺的量）就含有90大卡热量，相当于半碗米饭的热量。增加饭菜口感的另一个秘诀就是多加糖、盐、味精等调味品。

因此吃外卖又想兼顾健康，需要注意以下几点：

1. 挑选主食别忘全谷物，包括杂粮或杂豆。
2. 挑选菜肴应注意荤素搭配。多人就餐时可以先点蔬菜，条件允许时可自备些小黄瓜、圣女果等小菜，并按3:1或2:1的比例搭配素菜和肉类，以清淡为主；并尽量用鱼和豆制品代替畜禽肉，少选炸鸡、炸肉丸等油炸食品。
3. 一人就餐时可通过选用“小份”菜肴达到食不过量、多样搭配的目的。
4. 点餐时提出少油、少盐的健康诉求。

速冻食品的营养并不低，但复冻、不封口会有安全隐患。

速冻饺子、面点、肉丸、冷冻青豆、胡萝卜、玉米……很多人觉得这些东西冻了很久，没有营养。其实，速冻食品的营养一点也不低。

肉类主要提供蛋白质和矿物质。在温度极低的条件下，蛋白质和矿物质并不会发生变化。冷冻蔬果在采摘下来后很快在-18℃进行冷冻。在这个温度下，蔬果的呼吸作用几乎停滞，微生物也无法生长繁殖，理论上甚至更有助于营养物质的保留。

不过需要注意的是，复冻、不封口的速冻食品会有安全隐患，因为复冻后，食物的菌落总数大概率超标。低温能抑菌却未必可以杀菌，解冻完再复冻，虽然外观上好像没什么变化，但里头的细菌可多了不少“子孙后代”。

食品不封口保存容易发霉。细菌在冷冻层内是流动的，特别是生熟混装的冷冻层。肉类汁液在密封环境下容易滋生霉菌，这些霉菌很有可能会沾染到其他不封口的食物，所以冷冻食物记得要生熟分装并封口。

智养花客

自制七枣茶跟“孔雀公主”学养颜



中医认为枣能补中益气，养血生津，最适合常吃。《神农本草经》记载：大枣味甘，性平，能安中养脾，调和百药……久服轻身、长年。

民间有个小汤方“七枣茶”，用七颗红枣，每颗红枣上撕七个口（不用刀，因为要避免使用金属，用手撕或用牙签划开），放在保温杯里加开水，焖泡六七个小时以上，吃枣喝水，可以补气血，养皮肤，抗衰老。这个茶方非常适合肝气不疏、气色不佳的女性饮用，且不易上火。

有趣的是，著名舞蹈演员杨丽萍也有个类似的小方子。她曾在访谈节目上说，自己每晚临睡前都会自制养生茶：准备7个大枣，每颗枣开7个洞，将枸杞放进去，用热水焖一整夜，第2天早上喝。大枣枸杞补血养颜，怪不得孔雀公主能保持容颜不老。

网上有朋友说家里的老人80多岁了，皮肤一点老人斑都没有，保养的秘诀也是喝保温杯泡红枣水，坚持了几十年。也有网友反馈说，喝了红枣茶确实感觉精力旺盛多了。茶方中枣的品牌不限，大小随意，不用去核。

这么简单的养颜茶，还不赶快试一试！

（六月）

记忆中的味道

想起当年喝咖啡的外婆，便觉得她说不定年轻时是哪个咖啡门派的郡主。这么一想，顿觉得喝完之后长舒一口气也是某种招式。

■ 蔡浩杰

外婆是我记忆中为数不多嗜饮咖啡的长者。不定何时，太阳好，晒了被子喝一杯；下大雨了，收了花生喝一杯。一手捏着杯把子，一手端着盘子，眯着眼，啾着嘴，吸溜一声，很响。后来喝咖啡品鉴时，一把铁勺子舀一口，吱一声吸得很大声，仿佛一种独有的仪式。那时我想起当年喝咖啡的外婆，便觉得她说不定年轻时是哪个咖啡门派的郡主。这么一想，顿觉得喝完之后长舒一口气也是某种招式。

在都是喝茶的氛围里，喝咖啡的习惯显得突兀，外公却总是觅来不同牌子，尽管也只是咖啡粉。年少时不曾见过老人家磨豆煮咖啡的样子，只觉得冲粉喝显得敷衍了些。后来才知道，在老家当地，在网购不发达的时代里，外公不知去哪里找来罗布斯塔咖啡，可以想象外公从包里拿出咖啡时外婆时的傲娇。

外婆总是喜欢加炼奶喝，说比一般牛奶更香一些，也可以省去加糖的环节。第一次喝，没有加奶加糖的一口闷，我差点被苦到压舌头。没过多久，嘴里独有的香气混合脑门前的汗，顿觉身子轻盈了很多。但初体验依旧留下了坏印象。外婆则笑而不语，加了炼

奶，吸溜一声。窗外的三角梅轻轻摇曳。

工作后，周围同事喝咖啡成了风景线，为了一样靓丽，我也要一杯焦糖玛奇朵，甜到仿佛在吃糖浆，关于咖啡的世界观再次面临挑战，而且与之前的体验完全相反。同事笑道：“可能你们广东人从小喝糖水多，比较喜甜。”我没告诉他，在“拿铁、美式、摩卡、焦糖玛奇朵”中我只是“三短一长选最长”罢了。

选择之前，答案是不确切的。选择之后，才有了答案。咖啡也并不都那么苦，甚至齁甜。

周末看完展览之后，冲进对面的咖啡店，大雨倾盆。豆子一样大的雨点砸在遮阳伞上，大珠小珠蹦着砸到墙上，白色的外墙瞬间泼了墨似的，玻璃窗很突兀地开在白墙中间，里面香气袅袅。

这家店主打黄油咖啡，白脱白和黑巧黑是招牌。黑巧我理解，白脱甚是费神。店长说白脱是英文“butter”的音译，指的是乳脂含量八成以上的奶油，就是黄油。惊讶之余我再次丰富了自己为数不多的咖啡知识。抹面包的黄油加在咖啡里，以一种神奇的比例将咖啡驯化，这是一种怎样的搭配。

店内黑白相间，往窗外看去，又是郁郁葱葱，好似香气在这里没了色彩，只留下醇厚馥郁。

我要了一杯肉桂dirty，担心喝了心悸时，谨遵店长嘱咐，大口闷。慢慢地，这种不确定的香气在齿间环绕开来。记忆中除了肉桂和红肉桂，肉桂很少出现，它仿佛泡澡一般斜斜靠在杯边，好不惬意。

店长说可以用肉桂当棍搅拌，别有风味。不知是肉桂侵袭了咖啡，还是咖啡熏染了肉桂，直觉外面的雨显得多余了，若是外面夕阳染红整片天空，把白色墙体也染上些橘红色，这咖啡的性格，也因不可知而更显魔幻。

后来雨停了，我走出咖啡馆，回头留了个影，门口的落地玻璃擦得很亮，飘窗处也塞了几个蒲团，社交只是咖啡味道的调和剂，咖啡总该有它更纯粹的去处。

兴许我还是很难喝得惯美式，在咖啡本味的香气氤氲之外，记忆中仓边路一家咖啡再次轰炸了我对咖啡的观念。老板端出底下沉淀有绿色胶体的咖啡给我。“这是来自东南亚的斑斓。”斑斓冻清爽清甜，搭配椰拿铁，青绿色和棕褐色若即若离，舌尖飘来东南亚的夏天。

我忽然想起外婆说有泰国的朋友会寄咖啡豆过来，真想知道是谁，再来一些斑斓也无妨。

当我知道咖啡有性格