

文林漫步

詩歌經濟學

黃維樑

今年秋天，世界各地多事多愁。十月底以來，俄羅斯客機墜毀，人員全部罹難；巴黎被襲擊，百多人死亡；非洲馬里酒店遇襲，二十多人死亡，包括三名中國公民。都是恐怖襲擊。俄國法國以牙還牙，輪番向ISIS空襲。跟着是緬甸玉礦場山泥傾瀉百人喪生，ISIS又來斬首，美國加州槍擊案十多人死亡，等等。十二月七日的《時代周刊》封面上赫然出現「世界大戰ISIS」（World War ISIS）的大標題。

目睹天災人禍處處的世界多難多愁之秋，詩人和讀者，同感「無力正乾坤」。詩教無從發揮，讓我們躲進詩藝吧。「無力正乾坤」的杜甫，專注詩藝，在秋天苦吟，《登高》是他修煉的一個正果，也可說是梁啟超所稱「痛苦中的小玩意」。

「風急天高猿嘯哀，渚清沙白鳥飛回。無邊落木蕭蕭下，不盡長江滾滾來。萬里悲秋常作客，百年多病獨登台。艱難苦恨繁霜鬢，潦倒新停濁酒杯。」

「安史之亂」使得李唐國家元氣大傷，杜甫飄泊流離於長江之濱；年邁多病，用心作詩而知音甚少。老詩人獨自登高，愁苦無極。古人對這首七言律詩，交相稱譽。「萬里悲秋常作客，百年多病獨登台」兩句中，以少勝多，語言非常經濟，竟有十層八層意義：

不在溫暖的家而在外「作客」，一層；「常」作客，二層；在悲哉「秋」之為氣也的季節作客，三層；家園和京城，在「萬里」之外，四層；像陳子昂那樣古人和來者都不見、愴然涕下地「登台」，五層；「獨」自登台，六層；當時有「病」在身，七層；「多」病，八層；年逾半百（誇張地說是「百年」），老了，九層。悲哀一層深似一層，以至九層，身心幾乎陷於但丁《神曲》說的九層地獄。

杜甫「致君堯舜上，再使風俗醇」求不得，使詩藝醇則如願以償。這裏分析的兩句，是詩歌經濟學的極致。

自由談

論自由

繆宇光

曾經在一個古老的海邊，有兩個老翁躺在沙灘上曬太陽。一個是久經大風大浪剛下海退休的老水手，一個是從末下過海、得過且過的老頭。

老頭對老水手說：「還不是一樣，你風裏來浪裏去，現在還不是和我一樣曬太陽？」

老水手轉過他那飽經風霜的臉，看着老頭說：「Have you ever seen a mirage?」

「什麼？你在瞎嚷嚷什麼呀？」老頭聽得一頭霧水，叫了起來。老水手沉靜地笑着告訴他說：「你見過海市蜃樓嗎？」

接着，老水手點着煙斗，吸了口煙，慢吞吞地補充道：「剛才，我是用我出海那幾年其他地方學會的英文跟你說話，可惜，你聽不懂！」

自由，不僅僅是指人的言行的高度、廣度和厚度，也不僅僅是指人生活的一種隨意狀態，它是一種理念，是一種思想。不同的理念和思想，支配着人們的行為和語言。理念和思想看似一錢不值的，買不了商品，但它能成就人，使人變得有價值，它本身就是價值。

一個人要有志氣，何謂志？志是由士下面加個心組成，士既是讀書人的意思，即飽學之士，也是一些職業的專稱，如戰士、護士等。士加上心，就是一個有心的讀書人或專業技術的人，他的追求即是志。志氣，就是不甘落後，力求達到一定目的的決心和勇氣，是有理想、有信心的表現。老水手就是有志的戰士，他一生在和風浪搏擊。

自由（free）是多麼的可貴，擁有自由的人們可以迎來每一個美好的明天，迎來每一個美好的黎明。

空氣原來是免費（free）的，但病房裏的病人卻花大錢輸氧；走路原來是免費的，但監獄裏的犯人卻為了幾個錢把自己關了進去，失去走路的權利；友情原來是平淡的，有的人卻糟蹋了無價的友誼……免費（free）原來是如此昂貴啊！

良心在，自由（free）在。人的理念和思想就是free。

本文開頭古老海邊的两老翁真的是一樣的生活狀態嗎？不！他們的理念、思想和心態是截然不同的，老水手的心是free的，他生活在廣闊的天地間，而那個老頭一生是愚昧的，他生活在他自身的狹小世界之中……

人生在線

享福折壽

石飛

勞動，包括體力勞動和腦力勞動。體力勞動其中一個例子就是，現在內地不少年近花甲的鄉下人還跑到城裏幹環衛掃馬路，家裏無田可種了，閒着身子痛。腦力勞動的人也是這樣，譬如寫作，一天不寫點或在鍵盤敲點東西，心裏就空蕩蕩的，甚是无聊。他們並不是為賺錢，而是一種生命的需求、習慣和表現，此乃「閒不住」和「自討賤」之謂也。「老有所養，老有所樂，老有所為」，是社會文明進步的表現。「老有所養」是最基本的，必須保障，無須贅言。後兩項則值得掂量，有「為」才有樂，無「為」「樂」何來？這裏的「為」因人而異，各好其好。鍾情於自己所獻身的事業的，可以繼續量力而行；喜歡含飴弄孫、周遊天下、唱歌娛樂的，可以不拘一格瀟灑。

正因為有把年紀了，才需要「垂死掙扎」。這是北京大學教授王瑤先生晚年的名言。著名學者錢理群先生在回憶他的老師王瑤先生的故事中说：「有一天王瑤找到我說，我現在面臨兩難選擇：我現在年紀已經大了，要是繼續努力，發揮餘熱，不過是『垂死掙扎』；要是什麼也不做，那就是『坐以待斃』，你說我該怎麼辦？他最後的選擇是：與其坐以待斃，不如垂死掙扎。」（錢理群《北大有個叫王瑤的教授》，二〇一五年四月三十日《文學報》十八版）

如果什麼事都不做，那就無異於「等死」，人若活到了「等死」的份上，那死來的還確實快。這個道理是著名作家賈平凹講的。他說：「好多動物、好多植物活在世上，上帝造物時候給它們的目標就是遺傳後代，後代一旦遺傳你的作用就沒有了，一旦你在世上活得沒有價值的時候你就應該死亡了。」「一旦誰說，咱現在上下都沒有負擔了，這人就快死了。確實是這樣，只要看他一身輕天天沒事幹，他最多再活個兩三年就快死了。因為啥呢，他已經沒用了。生命是上帝給的，上帝訂着你有用或沒用，你如果沒用了要你幹啥？我認為創作也是這個道理。」（二〇一五年八月二十日《文學報》第十九版）

在這裏，賈平凹先生更多的是針對寫作者而言的，其實各行各業都是這個理，閻王爺的催命符寫着歡歌「沒事幹」的人的腦門上貼。晚年不宜「安享」，閒不住的人長壽。我唸高中時有一次去下邳（《三國演義》裏呂布被吊死的地方）同學家裏玩，他祖母九十歲了，還推獨輪車到田裏運山芋。我說：「老奶奶，別幹活了，您該在家享清福了。」要說享福，她還真有享，兒子是京城的高幹，可她去那裏過不慣，住幾天就鬧病。老人家擦把汗，笑嘻嘻地說：「可不能享福嘍，一享福就折壽。」

如是見

基於人性

嚴陽

孟子有句話非常流行，經常被人引用：「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。」這話說的是什麼意思？尊敬自己的老人並由此推及到其他人的老人，關愛自己幼小的孩子並由此推及到其他人的幼小的孩子。對這句話，我與大家一樣欣賞、贊成。不過，我不只欣賞這種「愛滿天下」的情懷，更欣賞的則是孟子基於人性的思維，樸素的現實主義精神。

也有人性。人性的本質特點是什麼？在孟子看來，「人之初，性本善」——也就是說，「善」是「人性」的核心，是最初「精神」尚未受到污染的人們的一種本能。所以，「愛人」應該是一種自覺行為、普通行為。但是另一方面，我們又不難從「老吾老」「幼吾幼」的話中，約略揣測到孟子對現實世界的清醒認識，對人性的弱點的充分的了解：人在「愛人」的時候，對不同的人是不可能存在時間上的先後、距離上的遠近的。或者說，一個人尊敬老年人、關愛小孩子，一定首先是從自家的老人、小孩開始。

這並不難理解。我們每個人總是從最早接觸自家人開始認識身邊的世界、身邊的人的。跟自家人的接觸自然也是最多的、最為頻繁的。與此同時，我們身邊的自家的老人和孩子與我們的關係的緊密度也遠非其他老人、孩子所能相提並論；我們的父母給了我們的生命，養育了我們，並在此過程中與我們建立了濃濃的親情；因此，我們小時候是依戀他們，長大以後會感恩他們，當他們老去之時會關心他們，以可能的各種方式回報他們；對於我們的孩子，他們不只是我們的血脈，而且還是我們的精神寄託，維繫夫妻感情的紐帶，我們晚年生活的依靠，所以，我們會在他們身上傾注與別的孩子不一樣的感情。

承認這種差別，是現實主義的態度。建立在這一基礎上的道德要求「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之老。」因此也變得較為容易為公眾所理解、所接受。反之，假如我們提出的要求是「老人老以及吾之老，幼人幼以及吾之幼」，那麼，公眾的態度又會怎樣？可以想像的是，即便是外部世界存在巨大的壓力，人們大概也還是會在內心強烈抵抗；即便是嘴上可能認可但內心也未必真的贊成，更不等於在實踐中一定能夠做到。

之所以產生這樣的聯想，是因為在有些時候，我們在提倡某些看上去十分崇高的行為的同時，完全忽視了對人性的基本考量，一些提法現在看來太過崇高而缺乏現實基礎。比如說「毫不利己，專門利人」，以及「先人後己」等等。然而，你要想一個人完全忘記自己，在「利己」面前，總是先想到別人，可能嗎？就像「一個人做一點好事並不難，難的是一輩子只做好事不做壞事」一樣，事實上，在某些特點場合與時段，一個人可以為別人「讓利」，暫時忘記自己，可你要是一直只是這樣做，那難度恐怕堪比登天。什麼道理？你是有人性的，人性是有弱點的，這「弱點」還未必是我們站在道德制高點上看到的「弱點」，而是基於基本的人性、普通的視角和高度所看到的「弱點」。它是一種現實存在，並不會因為我們的無視而消失。

當然，我們也可以拿「法乎其上，則得其中；法乎其中，則得其下；法乎其下，則無所得矣」的說法來為某些說法辯解。但是，我們可曾想到，假如你的「標準」提得太高，太過理想化，以至於讓人嘆為觀止或者是其內心因為難以認可而訕笑而不屑，那麼，你這宣導的「踐行度」可能為零嗎？所以，孟子的「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」足見其智慧，而這其中蘊含的現實主義精神，大概也是它過去這兩千多年來能夠得到人們廣泛認可的重要原因。

西札記

電影海報有話說

李夢

歲末，又到一年盤點的時候。不久前，英國電影雜誌《Empire》（Empire）選出年度最佳海報二十五張，其中既有熱門影片《蟻俠》（Ant-Man）和《飢餓遊戲終極篇：自由幻夢2》（The Hunger Games: Mockingjay Part 2），也有相對小眾的《夢深緣淺》（I Dream Too Much）以及《橘子》（Tangerine）。《蟻俠》的海報相對直觀易解讀，大幅留白，只畫幅正中有一小黑點，粗看真如螞蟥一般，細看才是劇中主角。至於《移動迷宮：焦土試煉》（Maze Runner: The Scorch Trials）、《叛亂者：強權終結》（The Divergent Series: Insurgent）以及《夢深緣淺》的海報，則以形式取巧，多用幾何圖形，將畫幅分割成大小不一的區塊，既形成視覺張力，也意在營造場景，與劇情情節暗合。

一八九五年，法國盧米埃爾兄弟的首部電影《火車到站》放映時，已有海報張貼在放映場地。起初，電影海報大多用來推介影片，與廣告功用相似，多以手工繪製。後來，隨着電腦技術的普及，設計師越來越多地選擇用繪畫軟件而非傳統紙筆製作海報，雖然少了些手作的、親切的味道，卻擴闊了表達空間及樣式。電影海報本身則在廣告這重意味之上，更多了些或含蓄或鼓脹的意味，成為一件立體且豐富的藝術品。

在我看來，電影海報如欲令人過眼難忘，必定要有獨特的、亮眼的元素。而如果一張海報可被稱作「好」，則既要有與眾不同的外觀，又需兼顧「提示劇情」等功用，比如今年入選《帝國》雜誌榜單的電影《神秘追隨》（It Follows）的海報。

《神秘追隨》是美國導演大衛·羅伯特·米切爾（David Robert Mitchell）執導的一齣恐怖片，講述單純少女潔依因一場戀愛而惹禍上身的故事。曾經跟隨潔依男朋友的那個「看不見的人」，在一場性事之後，轉而跟隨潔依。它無時無刻不存在於女主角身邊，卻看不見也摸不到，引來難以言說的恐懼與掙扎。與很多挑戰心理極限的恐怖片類似，《神秘追隨》中絕少暴力和血腥橋段，更擅長以虐心驚悚的元素吸引眼球，而電影海報中「鏡」這一意象的運用，尤為出彩。

汽車後視鏡中，映出女主角的眼睛，眼神驚悚。後視鏡是歪斜的，再配上海報下端參差不齊的紅色字體，愈發顯出整個畫幅的不穩定感，是表面平靜實則浪濤洶湧的樣子。海報底色是黑，是青灰，與女主角染紅的指甲以及那些膨脹的紅色字體對照，又是另一重張力。而「鏡」這一意象，不單令到海報這一原本扁平的載體生出立體的觀感，也予觀者更多想像空間。

其實，「鏡」和「窗」這類開啟式意象，時常出現在電影海報中，有時寫實，有時是某種心境的象徵。二〇〇八年的阿根廷電影《窗》中，耄耋之年的老作家安東尼奧臥病在床。當他得知多年不見的兒子要來探訪他，竟一個人偷偷溜出病房，來到曠野之中，獨對天地時，甜蜜而惆悵。劇本極簡，剪輯極克制，正如海報中呈現的那樣。一位老人立在窗前，背對着觀眾，眼前是一片廣袤的、金色的草原。窗外，有自由，有未見的風景。這些風景，既寫實，也是老作家心境的映照；而海報中的窗，亦因之成為虛實結合的意象。

電影《窗》海報中的老作家背對觀眾，而電影《颶風中心》（Into the Storm）中主人公出現在海報中的形象，則是立在窗前，掀開窗簾，直面觀眾。設計師巧妙地利用一個十字形分割空間

飲食男女

《神秘追隨》海報中「鏡」這一意象的運用，尤為出彩

（作者供圖）

最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不美。想想都流口水。

冬至臨近，人除了在身體上瑟瑟，反映在精神上，也格外寡寒起來，盡想着做一點美味，貼貼一番胃腸——還有那更深處的孤單寒涼。

所以，持家不能懶，多動腦子多動手，即便一塊即將廢棄的肉，也能把它做到美味。

這是一罐煨肉，出其不意地美味，使平常生活意外地昇華了一次。大人小孩，無人不愛。瘦肉差不多吃光了，剩下黏稠湯汁，瞅着黃亮亮的，倒掉，未免可惜。買塊白乾子（豆腐腐的一種），改花刀，丟進去，再攪火慢慢煨十幾分鐘時，未曾想，白乾子比先前的肉還要入味，撲出來顫巍巍的，入口，綿軟柔糯，因為吸飽了肉湯汁與配料的氣息，想不好吃，都難。

這麼着，又找到了一樣佐餐的主菜。最關鍵——省時，把它挖在砂鍋裏再也不要管，還可以忙些別的去，拖地、洗衣什麼的，家務活幹完，一道主打菜也好了，再炒盤青菜，一餐便可輕易對付過去。

菜市裏有一家肉攤專賣黑豬肉的，早賣早歇，晚賣晚歇。接下來，想光顧他回家去，切回幾斤好肉，繼續做燉肉。餘下的湯汁裏放上斤板栗，那樣的味道，肯定絕佳。平常，板栗都用來跟小排同燉了，放燉肉的湯汁裏煨熟，未必不