



在英国吃烤肉

文 赖云龙

跟团游英伦三岛，“出团通知书”上“餐、食”一栏，写着“午餐自理，晚餐自理”，如果由旅行社安排则写“中式午餐、晚餐或西式简餐”，至于具体内容、地点无从知晓。

我不挑食，一路旅行感觉餐、食尚可。行程接近后段，参观完苏格兰北高地的峡谷后返回格拉斯哥市的路上，导游在车上说，晚餐请大家吃烤肉。我一听，兴奋起来。法国人爱吃鹅肝，中国人钟情烤鸭，印度人喜欢咖喱，而最能让英国人垂涎欲滴、最能唤起英国人对童年时母爱、家庭温馨回忆的是“星期日烤肉”大餐。

导游介绍，“烤肉大餐”又称星期日烤肉，是传统的英式大餐，只在星期日供应。碰上圣诞节，则更加隆重丰盛。烤肉大餐一般包括烤肉（羊羔肉、牛肉、鸡肉和猪肉）、烤土豆和各种蔬菜，还会配以约克郡布丁和各种风味的肉汁。英国许多酒店和餐厅都在每周

日供应烤肉大餐，

我们去的是一家名为托比·卡莱特的“烤肉之家”。餐厅门前竖立着的牌子上告诉你“有五种烤肉可供你选择”，另一块招牌上写着：“试试我们的新慢烤肉，使每个星期天都变得特别”。窗口上还写有“四两烤肉加上你能吃的所有蔬菜”，供你参考，似乎很合胃口。

走进酒店，只见店内人头济济，却没有喧闹声。我一眼望见长长的不锈钢厨台上分别放有大块的烤牛肉、羊肉、猪肉、火鸡。一个大厨熟练而精准地将肉分割、削片、装盘、送客。此景使我想到“庖丁解肉，游刃有余”的成语。另一位中年男子手拿装满空心面包的盘子，不时从里面房间内进出。

敞开式的柜台前早已有人在排队等候。我们旅游团一行27人，在一间没有门的类似包房的房间内用餐，每个人都是一样的量。可到边上选择喜欢的调料，配上不同的酱料汁，还有土豆泥、烤土豆、土豆饼、青豆等随便挑选，还有无限量供应的啤酒。

导游侃侃而谈。英国烤肉是继鱼和薯条之外的传统名菜。起源于工业革命时代的约克郡，只在周日有供应。最开始是礼拜天，大家去教堂之前，把肉放到烤箱里慢慢烤着。等从教堂回来，就能吃了。通常烤的就是猪牛羊中的某种肉，配以约克布丁，几种煮的蔬菜以及土豆，并且浇以勾了芡的肉汁。以前还讲究不同的肉配不同的东西，现在一般情况只是肉不同，配料差不多，通常是胡萝卜、青豆。一般酒吧经常在周日卖这道菜，英国的酒吧虽然提供食物，但是酒吧的食物多是微波炉里热的冷冻食物。

夫人和女儿是素食主义者，这使我平时买菜很费脑子。不过这回，她俩烤肉却吃得津津有味，还用神秘的眼光看着我。我不喝酒，烤肉很快吃完了，便在店内四处闲逛。餐厅内不见其他亚裔人，没有圆台桌子，都是能坐2至4人的小台子，椅子式样一般。整个餐厅不像国内那样灯火通明，昏暗的白炽灯下，倒也颇有情调。

餐桌上的变化

文 陆春炎

改革开放40年，百姓感受最深的莫过于餐桌上的变化。

上世纪五六十年代，吃饱饭是人们的第一需求。记得60年代初，小孩子最盼望过年，因为过年的时候可以吃几顿饱饭而且菜肴比较丰富。过了大年初一，就得要精打细算过日子了。那时候吃饱饭就不容易了，至于吃菜基本不讲究，有萝卜、白菜就很满足了，就着咸菜下饭也没人抱怨。即使一点菜都没有，只要在饭里拌一点点酱油也可以吃得津津有味。为了多点点油水改善伙食，人们买肉时都喜欢挑肥的。1963年，我参军到了部队，吃饭的时候问老兵：一人可以吃几个馒头，得到的回答是不定量随便吃，只要不

浪费就行，一下子感觉幸福无比。

那个时候，粮食供应不仅凭票证，而且粗细粮搭配。经历过那个年代的人都有过吃玉米面、窝窝头的体会，粗粮吃起来难以下咽，吃到肚子里感觉难以消化。多数家庭平时基本以粗粮为主，吃细粮算是改善伙食之举，白米白面是招待客人的食品。到了80年代后期，全国实施菜篮子工程，彻底解决了副食供应紧张的局面，逐步做到商品敞开供应。老百姓的餐桌渐渐丰富起来，蔬菜、瓜果、蛋、禽、肉类成为平常食品，粗粮逐渐淡出，细粮成为主角。

进入90年代，“下馆子”成了时尚，粗粮反倒受宠。那个时候，物资供应更加充足，市场上一年到头都能买到新鲜蔬菜、肉蛋鱼等副食品。人们已经不再满足于家常便饭，下

馆子也成为平常事。天天都吃大米白面，偶尔吃点粗粮也颇受欢迎。小孩子在家里吃厌了饺子、肉包等，下馆子的时候专门要父母点窝窝头、蒸红薯、黑面发糕等食品。一度让人们吃得发愁的粗粮，受到人们的青睐，重新成为餐桌上的宠儿，有的还成了亲朋相互馈赠的礼品。

进入新世纪，日常饮食更讲究健康。不爱下厨的年轻人，不是下饭店，就是叫外卖，手指一动，美食送上门。然而随之而来的是肥胖、三高等各种“富贵病”。于是，人们开始崇尚饮食养生，注重“早吃好，中吃饱，晚吃少”，从以前的“好吃、吃好”，转变到现在的“吃健康”，讲究清淡、营养、多样化。

不同年代的餐桌，有着不同的记忆。40年来，从米袋子到菜篮子的变化就可见一斑。

《我总是在做我不会做的事》

周时奋
贵州教育出版社
K835.515.72/2444-50

本书通过毕加索的创作活动，引导读者走进这位天才艺术家的内心世界，探寻艺术创意的“爆炸”之源。全书收入众多毕加索的艺术生命中的关键性画作，在解读这些关键作品时，除画作的基本创作技法外，对毕加索的创作理念、动机及背景都进行了交代。



《大明梦华：明朝生活实录》

萧盛
天津人民出版社
K248.09/4251

本书以明代笔记的风格，以小故事的形式，讲述明朝百姓的语言、衣着、饮食、住所、出行、文化、娱乐、节日、职场、官场等生活百态。通过描述明朝人的行为方式，说出世道人心。



《致命打击：一个德国士兵的苏德战争回忆录》

[德]戈特洛布·H·比德曼
新世纪出版社
K512.54/2726

本书描写了二战德国步兵师一名普通步兵——戈特洛布·比德曼的苏德战场经历：1942年参加对塞瓦斯托波尔要塞的进攻，1943年加入列宁格勒战役，1944年苏军的庞大攻势将德国一整个集团军群围困在波罗地海沿岸的库尔兰包围圈内，比德曼在那里结束了他的战争。



《苏州微旅行：漫游这座城》

高鹤鸣
北京出版社
K928.953.3/4330-25

本书将苏州的古典园林、名人故居、名胜古迹等一一呈现在读者面前。书中配有必游路线推荐，更有行、住、购等实用信息及小贴士，贴心地为读者安排一次全面的苏州之旅，真正走进一座城，发现一座城。



好的住宅，应该是冬暖夏凉的

日前，大多数的住宅和办公楼，在不借助或者停用取暖设备和空调的情况下，室内温度基本上都会迅速与室外温度一致，冬天10度以下，夏天30度以上。所以每到换季就是感冒的高发季节。聚氨酯集成墙板能够在阻断室内温度与墙体冷热交换的同时还具有防火阻燃（符合国家B1级防火等级）；防潮防蛀；隔音降噪；方便擦洗；时尚艺术；装修便捷；装好即住；经济节能等优点，适合各种办公楼及住宅的改造或者新装修。能够为长期开空调或者地暖的用户节约电费。

上海颀悦实业有限公司，凭20多年在建筑节能领域的经验，引入被国家建材检测中心检测中脘含量为0的聚氨酯保温集成墙板，表层饰面采用进口LG pp收膜，经高温高压覆膜，有近200种花型可以供客户选择，能够满足客户对居室装修的各种风格要求。咨询电话/微信号：**13391142629；18964687889**

展览信息

盈尺藏乾坤

周伯钦猪年手绘艺术封收藏展

展览时间:1月29日—3月6日

展览地点:杨浦区图书馆新馆一楼展厅

展览地址:长海路366号

主办单位:上海市杨浦区图书馆

支持单位:周伯钦艺术火花收藏馆

注意事项:入馆须凭本人上海市中心图书馆“一卡通”读者证,或本人二代身份证,电子学生证等有效证件。

文明观展,请勿触摸展品。

► 展览简介

中国的书法和国画艺术,历史悠久,成就辉煌,是世界文化的奇葩,华夏民族的瑰宝,有极深的文化底蕴。但通常尺幅较大,收藏、保管受到局限。此次展出的邮政信封则在盈尺幅面的局限天地,历经藏家周伯钦的多年辛勤跋涉和不懈努力,邀集文化名人精心创作,以新颖维度精练升华传统的书画创作模式。创意别致,品相规范,格调高雅,洋洋大观,其收藏难度不亚于大幅字画,藏品价值也难用金钱所能衡量,堪称一道高度浓缩、充满唯美魅力的视觉盛宴。

► 收藏家简介

周伯钦原为上海市公安局三级警监、《人民警察》杂志社经理,在繁忙的警务之余,独钟火花艺术陶情冶性,并建立周伯钦艺术火花收藏馆。退休后热衷社会和收藏活动,为上海市百老德育讲师团高级讲师、中国收藏家协会首批会员,上海市收藏协会副会长、上海市虹口区收藏学会名誉会长、上海市杨浦区收藏家协会顾问、《亚洲火花》、《江苏火花》杂志特约编委。著有收藏散记《花语声声》。业绩曾入编《中国收藏家辞典》、《中国百科专家人物传集》等数十种书刊典籍。

