

03

吃葡萄不吐葡萄皮 家家户户自制酸奶

可怕的请柬

23



○(日)家森幸男 著

健康长寿的饮食秘诀

大家聚在一起边吃边聊，渐渐地我发现了一个奇怪现象，那就是我们这些日本客人的餐桌上出现一堆葡萄皮和葡萄籽，当地人的桌面却保持得干干净净。

原来，他们把葡萄皮与葡萄籽都嚼碎吃下了。

一开始，我觉得不可思议，但仔细想想就明白了，其实这才是最健康的吃法。葡萄皮中含有大量膳食纤维，葡萄籽中含有大量可降低胆固醇值的不饱和脂肪酸与抗氧化营养素，这对于预防心脑血管疾病都是非常有利的。

于是，我们学习当地民众，把葡萄皮与葡萄籽都嚼碎吃了。虽然觉得味道怪怪的，但也不是不能入口。

格鲁吉亚人相信，要活得长寿必须多喝酒，所以当地人即使年老后仍然好饮，白天、晚上都照喝不误。此地盛产葡萄，民众不仅连皮带籽一起吃下肚，还大量酿造葡萄酒，家家都有祖传的巨大的酒瓮，处处飘香。酿好的酒瓮埋入土中贮藏，主人特地为我们挖出一大瓮酒。宴会上，主人也搬出一瓮百年陈酿葡萄酒，用葫芦做的勺子从瓮中舀出大瓮宾客。

也有人自己酿造啤酒，它与日本啤酒相比，气味浓郁得多，一打开盖子就冒出气泡。倒入杯中，颜色并不透明，显然里面还留有啤酒酵母。

宴会开始，主人递给我两只牛角酒杯，大的装满红葡萄酒，小的则装满伏特加酒。牛角尾端很尖，无法放在桌上，接过酒杯后别

无选择，我只能一饮而尽。

“干杯！干杯！”主人不断斟酒，大家也不断起哄干杯；带头劝酒的还是一位名叫达马达的高龄长者。

据说，当地曾有一晚盛宴干杯达1000次的纪录。我没有见过这样的场景，估计有些夸张。不过当地人好喝酒特别是葡萄酒，倒是千真万确的。在格鲁吉亚的杰瓦村调查期间，我们几个队员先后吃坏了肚子，其中一人还出现脱水症状，差点儿丧命。原因虽然不明，但我想可能是卫生方面的问题。

杰瓦村属于畜牧业，像古代日本农家一样，牛、羊畜舍与住家一体，房屋内外整天都有苍蝇飞舞，饭菜上桌，当然也会吸引很多苍蝇聚集。为什么当地民众没有因此拉肚子，还能长寿呢？后来我才发现，秘诀在于他们早餐几乎都要喝自制的酸奶。

日本传统家庭常年备有所谓“妈妈味道”的米糠酱菜，格鲁吉亚人则代代相传制作酸奶，家家户户都自豪地说：“我家的酸奶最好喝。”

虽说都是酸奶，但每个家庭制作的酸奶的味道有所不同。调查期间，我拜访了几个家庭，吃过的酸奶什么味道都有，有的酸，有的不酸，有的清爽，有的黏稠，有的做成固态，必须用汤匙才能吃，有的却很稀，能像饮料一样喝。

为了进一步研究，我向居民要了一些酸奶带回日本，进行营养分析。一路上我并没有将它们冷冻，只是放在冷藏室保存，几天以后，我取出来小心翼翼地尝了一口，发现味道和在当地喝的一模一样。我委托京都巴斯德研究所的细菌专家分析，发现了不可思议的现象：该酸奶含有乳酸菌等三种菌，却没有容易造成腐败的大肠菌的存在。此外，这种酸奶被证实可增强体内干扰素（一种抗癌物质）的活性。

喜好牛乳的菌不在少数，乳酸菌多的话就会发酵；大肠菌多则会腐败。专家们初步研判，这些酸奶之所以不易腐败，大概是因为乳酸菌等两种菌大量增加，不让其他杂菌有生存空间。

听到这样的分析结果，我猜测，酸奶一定含有某种天然抗生物质，然而分析检查却无所获。

从此，酸奶成为我家早餐的必备食物。后来，我从其他医学研究中得知，每天喝酸奶确实可以提高人体的免疫力。

英格曼神甫下午两点从安全区步行回来，从教袍里拿出五六斤大米。法比把女人们都叫到餐厅里，英格曼神甫告诉她们，就在前天，日本兵公然从安全区掳走了几十个女人。

英格曼神甫说，安全区的生活条件比教堂更糟，过分拥挤，粪便满地，流行病不断发生，难民间也时而为衣食住行发生冲突，所以十几个十三四岁的女孩在安全区不会比在教堂更安全。惠特琳女士说，今天夜里开救护车到教堂来，把女学生运送到罗宾孙医生的宅子里。

1937年12月21日下午4点发生的事，书娟在脱险后把它记录下来。多年后，她又重写了一遍。

12月的南京天黑得早，4点钟就像夏日的黄昏了。

英格曼神甫这时在阅览室打盹儿，法比从楼梯口跑来，惊慌地叫喊：“神甫！”

英格曼神甫企图从扶手椅里站起来，但两腿一软，又跌回去了。法比已经到了门口。说：“来了两辆卡车，我在钟楼上看见的！”

可怜的法比此刻像个没主意的孩子，英格曼神甫站起来，他竟也像个全无主意的孩子。

“去让所有人做好准备，不要出声，即使房子被推倒都不要出来。”他说。

到了院子里，英格曼看见墙头上穿黄军装的日本兵坐得密密麻麻。

门铃开始响了，英格曼看见法比已从厨房出来了，知道女人们都接到了通知。他向法比一抬下巴，意思是：时候到了，该轮到你我了。

英格曼神甫和法比并肩走到门前，打开窥探小窗口，这回小窗口没有伸进一把刺刀，而是一团火红。英格曼看清了，少佐左手将一盆圣诞红举向小窗，右手握在指挥刀把上。“请接受我们的道歉。”少佐说，然后深深鞠了一躬，“为了昨晚的惊扰。”“上百名士兵荷枪实弹来道歉？”英格曼神甫说。

翻译说：“圣诞将临，官兵们来给二位神甫庆贺节日。”“请神甫大人开门吧！”翻译转达少佐的请求。“开不开门，对你们有什么区别？”

英格曼神甫头一摆，带着法比走开了。

“神甫，激怒我们这样的客人是不明智的。”翻译说。

○严歌苓 著



一群特殊女人的蜕变

英格曼站住脚，回头说：“对你们来说，激怒不激怒，结果都一样。”

一群士兵找来斧子，把大门的锁砸开。少佐带着十几个士兵大步走进来，一个鞠躬：“神甫阁下，怎样才能弥补我们之间的裂痕呢？”

英格曼神甫微微一笑，深陷的眼窝里目光冰冷：“我接受你们的道歉。现在我提醒你们出去的们在哪里。”

“站住！”少佐说，“我们的庆祝节目还没开始呢！在圣诞之前，我们司令部要举行晚会，上峰让我邀请几位尊贵的客人。”他从旁边一个提公文包的军官手里接过一个大信封，上面印有两个中国字：“请柬”。

“我是不会接受邀请的。”英格曼神甫说。“神甫误会了，我的长官请的不是您。”少佐说。

英格曼迅速抬起脸，一把夺过请柬，打开信封，不祥的预感使他的手大幅度颤抖。请柬是发给唱诗班的女生的。

“我们这里没有唱诗班。”英格曼神甫说。

“昨夜你也说过，这里没有中国军人。”

法比转向少佐，面色灰白：“上次就告诉你们了，威尔逊学校的女学生全部被父母领走了！”

“我们研究了著名的威尔逊女子教会学堂的历史。女学生中有一小部分是没父母的。”少佐说。

“那些孤儿被撤离的老师们带走了。”法比说。“不会吧，根据准确情报，在南京失守的前一天，我们还听见她们在这里唱诗，我们有很多中国朋友，所以别以为我们初来乍到，就会聋、会瞎。”少佐说。

副刊

电话：65233688

洛阳网 www.lyd.com.cn

买车看车，上洛阳网汽车频道，信息真实，最具参考价值