

04

少吃肉多吃素

玉墨挺身而出

24



○(日)家森幸男 著

健康长寿的饮食秘诀

厄瓜多尔比尔卡班巴民众的主食，是玉米与一种名为“尤卡”的芋头。

玉米与“尤卡”都富含膳食纤维与钾等营养元素。

安第斯山一带也盛产小米和稗子等野生谷类，最令我感兴趣的是名叫“丘丘斯”的豆子。

我们离开厄瓜多尔转往秘鲁调查时发现，秘鲁民众和厄瓜多尔人一样，食用大量小米与稗子。

比尔卡班巴民众还有一种日常食物，就是被称为“葛索”的奶酪。

将牛的十二指肠在水中泡一会儿，就会形成看似胆汁颜色、有点儿绿的萃取物。

每个家庭几乎都有自己手工制作的“葛索”，可以用来做汤，每天食用，炒菜时还可当调味料。

在比尔卡班巴地区，家畜是珍贵的食物，人们很难每天都吃肉。

当地民众另有一种替代家畜的重要蛋白质来源，那就是名叫“克耶”、类似天竺鼠的老鼠。

每当有客人来访或是逢年过节等喜庆日子举行宴会，当地人就会到厨房抓“克耶”现场宰杀。

“克耶”的内脏与脑髓似乎很可口，大家吃得津津有味。我不得不承认，如此残酷的吃法却最为健康。

我们为比尔卡班巴民众进行体检的地点，在日本人建的可基奇欧塔尼医院。

当地民众穷困，没有代步工具，到医院接受健康检查得走两三个小时的山路。

我有些好奇，已经上了年纪的他们，何以能健步如飞，可以轻松地走这么远的山路？

为进一步了解当地人的身体状况，我让一些居民24小时佩戴心跳计。

由此推定，食用玉米、“尤卡”、小米与稗子等食物，经常活动，又住在四季如春的环境里。

比尔卡班巴地区海拔1500米，只有0.8个标准大气压。

我们在该国首都基多进行健康检查，发现150人中高血压患者多达16人。

英格曼神甫始终沉默着，他有更重要的事情要思考。

“你们无权搜查这里！”法比说，“要搜查，你们就踩着我的尸首过去！”

手电筒后面传来一阵微弱的声响，100多名士兵都进入了战斗状态。

少佐说：“请神甫放心，我以帝国军人的荣誉担保，等她们唱完以后，我亲自把她们送回来。”

“邀请来得太突然了，孩子们都没有准备，总得给她们一点儿时间吧，让她们梳洗一下。”

“3个小时。”“不行，1个小时。”“至少要2个小时！你总不愿意看着一群饥寒交迫、蓬头垢面、胆战心惊的女孩子跟你们走吧！”

少佐考虑了几秒钟，说：“我给你1小时20分钟。”

英格曼神甫赢得了这场谈判。“我请求少佐先生把士兵们带出去，你们这样的阵势，我怎能消除她们的恐惧？”

少佐很不甘地站了一会儿，下令所有士兵撤出教堂院子。

当时，书娟和女同学们正瞪大眼睛聆听。神甫是老糊涂了吗？

他会以“我的孩子”来开始他的“抉择”演说，就像他成百上千次地称呼女学生们“我的孩子”那样。

“抉择”演说，就像他成百上千次地称呼女学生们“我的孩子”那样。

“我的孩子们，牺牲自己搭救别人能使一个人的人格达到最神圣的境界，你们将是圣洁的女人。”

○严歌苓 著



一群特殊女人的蜕变

他甚至希望她们抗拒，跟他翻脸，这样他会产生力量，对她们说：“很遗憾，你们必须跟日本人走，立刻离开教堂。”

法比从后院跑来说：“墓园里都是日本兵！”英格曼推开厨房的门，脑子里只剩一个念头。

但英格曼神甫在推开的门口站住了，女人们围着大案板，好像在开什么秘密会议。

“你怎么在这里？”法比小声问。

“是我叫她们上来的。”玉墨说。

“十几个日本兵守在后院墓地里呢！”法比说。

玉墨把目光转向英格曼神甫：“姐妹们刚才商议了……”

法比急着插嘴：“你们真以为那里面有酒有肉？”

红菱懒懒地站起来：“你们以为你们比赵玉墨还金贵啊？”

“好，有种你们就在这里藏到底，占人家地盘，吃人家口粮，看着日本人把那些小丫头拖走去祸害！”

副刊

电话:65233688

Advertisement for the 'LuoYang Net' (洛阳网) car channel, featuring a yellow car and the text '买车看车, 上洛阳网汽车频道, 信息真实, 最具参考价值'.