

餐桌上的防身指南

■本报记者 张晶晶



《植物学家的筷子和银针》，史军著，中国友谊出版公司2018年3月出版

植物自古以来都是餐桌上的重要构成，在注重养生的当今，它们更是承载了诸多重任——要吃健康，也要吃新鲜。

那到底哪些植物能吃，哪些不能吃？能吃多少？怎么吃？

继《植物学家的锅略大于银河系》之后，植物学博士史军最近出版了关于餐桌食物的第二本科普书——《植物学家的筷子和银针》。银杏、牛肝菌、漆树油、大麻、槟榔、罂粟……看看目录里的这些植物，便很快可以抓住该书的重点：讲的是关于有毒餐桌植物，或者说餐桌植物里的毒，可以说是一本“吃货”餐桌防身指南。

“死理性派”考证

银杏果能吃几颗？为什么复方甘草片成了违禁品？吃杜鹃花要注意些什么？……都可以在这本书中找到答案。

安全无小事，何况是入口的东西。在关于食物的每一次考证中，史军都发挥他“死理性派”的个性，将问题一查到底。

以“芹菜杀精”这个问题为例，作为非常受大众喜爱的一种餐桌蔬菜，不知从何时开始被指会降低男性精子活力，而且言之凿凿，有研究结果支撑。这让钟爱芹菜，且想要二胎的史军忧心忡忡。

他马上开始资料检索，在对原始资料的考证中，真相渐渐浮出水面——实验仅仅涉及了小鼠，而且不同实验的结果也不同。

“兰州大学2007年的一项实验中，研究人员认为，连续灌了28天芹菜汁的小鼠精子运动速度放缓了，并且精子密度也有了降低；但是，在兰州大学2009年的另一项实验中，小鼠精子活力的降低却不明显，更有意思的是，那些大剂量灌服芹菜汁的小鼠精子密度竟然增加了！”

继续追查，史军发现很多相关文献都引用了一篇名为《芹菜中活性成分的研究进展》的文章。“我忙不迭地去找这篇文献，据此文记载，泰国的一名医生经过10年的吃芹实验，终于得出了此结论。作者在文中对泰国医生的实验进行了细致描述，其中，竟然不同的对照组还会分别吃到生芹菜和熟芹菜，最终得出结论，无论生熟都能杀精。”

正以为接近真相的时候，几个字眼一秒破功——“据有关报道”。他告诉《中国科学报》记者：“这个‘有关报道’竟然是泰国某网站的一条花边消息，根本就不正规的学术报告。”

真相大白。史军感慨说：芹菜杀精属于谣言，但这谣言产生的过程却更值得人深思。

用美食家的舌头咂出植物的味道

从《植物学家的锅略大于银河系》到《植物学家的筷子和银针》，“吃”始终围绕在史军的笔下。在采访中他说：“两本书的基干都是植物学，而且都是有关吃的植物学。想让读者明白植物学和生活其实是紧密结合在一起的，特别是在饮食文化浓厚的中国，用吃这件事儿来与读者沟通会是一个好的途径。”

史军显然也是个“吃货”，而且热爱蔬菜，对于时令蔬菜的滋味，咂摸得相当细致。关于烹饪方法的细致描述，堪比美食文学。

他写云南菌子，让人口水横流：“对于新鲜的干巴菌来说，配点青椒快炒已经是绝味。把块状的干巴菌细细撕开，小心掏出里面的松针和沙土，然后用面粉轻轻揉搓，再用清水漂净，就可以下锅爆炒了。干巴菌浓烈的坚果气息，常常勾得邻居上门，加上特殊的筋道口感，食客们有掉掉自己舌头的风险。至于鸡枞菌，要用菜油小火慢煮，配上新鲜的干花椒和干辣椒，等菌菇中的水分尽数熬干，就可以装瓶了。无论是油鸡枞还是鸡枞油，都是拌面条、拌凉菜的恩物，下一把清水挂面，拌上一勺鸡枞油，平凡的阳春面顿时升级，谁说美味不能简单。”

在史军的文字中还可以用眼睛“品尝”一些特殊食材，比如杜鹃花。本以为这种美丽植物只宜观赏，却不料也是一道餐桌美味。“虽然诸如迎红杜鹃、绣叶杜鹃、粗柄杜鹃都可以做成鲜花美食，但是我爱的仍然是大白花杜鹃。这种杜鹃以白色硕大的花朵得名，洁白的钟形花瓣，感觉就像有奶油的味道。最简单的吃法就是和着大油大火快炒，稍稍加几片蒜瓣。大蒜的香和着花的香，大蒜的绵和着杜鹃的爽，简直就是春日下酒的佳肴。”

读完整篇文章前，切不可着急找来杜鹃花一尝，因为“新鲜的杜鹃花都是不堪用的，必须经过清洗浸泡，将其中的生物毒素尽数漂去，才可以安心食用”。

来自山川湖海，囿于厨房与爱。食物背后，满满的是深情。在一本正经地考证完芹菜杀精的流言之后，史军在文章最后写下这样一段话：“芹菜就是这样，简单朴实的菜肴，简单朴实的功用，正如家常的琐事一样家常，平平淡淡的滋味却对着温暖的生活热情。冬日，不用担心什么杀精谣言，不必期望什么保健神话，就着杏仁芹菜，轻轻地啜一碗老婆煮好的小米粥，家就是这样暖。”

史军：科普写作要有情、有理、有据

史军是从博士阶段开始科普创作的，他希望能够把自己的知识分享出去，获得认同感——“因为做博士实在是太辛苦、太封闭了。”

加入科学松鼠会后，发现世界上还有很多志同道合的朋友，史军就一直愉快地做着科普创作和分享的工作。他目前正在着手写作一本关于中国水果历史的书，“从水果这个小小的角度切入，探讨中国历史文化的事情，会是一个很有意思的事儿”。

史军的文章篇幅不长，长的甚至有五六千字，其中还涵盖了相当专业的内容。在全民碎片化阅读的时代，难道没有担心吗？

他认为：“越是碎片化的时代，越是需要一些深度阅读的材料，没有一定的长度，就不足以促成人的思考。当然，在文章中也会考虑到这点，划分成不同的小节，而篇目之间既

有联系，又是相互独立的，这是文章应该考虑到的事情。”

好的科普文章的核心是有问题，针对实际的问题开始阐述，而这些问题恰恰是公众的兴趣点。当然好文章的要点远不止于此，史军总结了三个主要的要点——有情、有理、有据。

他进一步解释说：“所谓有理，不仅仅是有资料的支撑，而是要有更多层面的支撑，有事实可据只是非常初步的一个要求，还要有话题可据，有热点可据，这是好科普文的基础。如果一个科普文不去追话题和热点，自然也就没有传播力，更谈不上什么好文章。”

有理同样也被他拆分为三个层次——明辨是非、通晓古今、横贯中西。“首先明辨是非是个必要的前提，科学可以是讨论的，但是对于科学观点的认同，科普作者需要有个明确的选择。通晓古今和横贯中西，就是要眼界开

阔，把思维发散出去，这样的文章才有意思。比如讲臭豆腐，完全可以讲讲中国大豆的历史，也可以对比西方蓝纹奶酪的发展历程。都会很有意思。”

“有情，这是最高级别的要求。在文章中贯穿自己的情感，会让文字鲜活起来。‘亲情友情爱情是免费，但又最珍贵的东西。’”

那什么样的作品才能算得上是优秀的科普作品呢？史军认为，应该对世间万物的思考和情感、对终极问题的思考，比如《自私的基因》《时间简史》《枪炮、病菌与钢铁》，都是这样出色的作品。

而关于做植物科普的目标，史军说是让更多朋友喜欢上植物学、喜欢上生活，“毕竟植物学的科普的终极意义，就是一种好的人生观、价值观的输出”。

读书要趁早

——写在《量子世界里的“花果山”》付梓之际

■隋淑光

自2013年起，我开始较多地向《中国科学报》作品版投稿，在2014年受邀以专栏的形式写作，遂把专栏命名为“格致书屋”，定位为“意在以科学与人文的视角，对中国古代文化作品进行解读，以期对青少年的阅读产生启迪”。数年间，共累积了五十余篇文字，近日结束付梓，对此写下一点感受。

作为“70后”群体里最年长者中的一员，在我渴望阅读的青少年时代，阅读环境其实是不那么亲切友好的。

首先是没有多少书可读。局处一隅，对图书馆和书店类设施有耳闻而无缘亲历，直到高中二年级前往市里参加竞赛，才第一次有机会进入书店并选购了一套《唐宋八大家文选》，珍如拱璧。加之适逢洪灾过后，荆榛遍野，书业并不发达，为了读书，我辗转借阅，还摘抄过几厚本《中华活页文选》和各种诗文集。

其次是囿于认知，当时我所处的大环境和微环境均将课本以外的书籍归为“闲书”，虽然得天独厚，家里有包括《红楼梦》《三言二拍》及文学史、文学理论著作等在内的架图书，但回想起当时的阅读过程，还是觉得有几分悲壮，除了在暗夜里用手电筒照明，阅读天地常常是在田野里、河边树荫下席地而坐。

进入大学以后阅读新天地扑面而来，且惊喜，开始有了较广泛的阅读经历，课业之外的大量时间穿行于图书馆中林立的书架之间，借书、读书、还书，周而复始……持续到完成博士学业为止。

因为书的原因选择了和书有关的行业，但是面对目可及的图书已渐渐少有少年时的阅读冲动，尤为恐怖的是，随着年龄增长竟愈发无感，曾有整年不曾阅读一本新书的经历，也曾有过试图开辟新的阅读领域而失败的焦虑，对此曾不止一次和朋友戏谑过：“现在只读得进图文并茂的书，比如画报。”

但是就是在这种状态下，我欣喜中不无悲凉地发现，记忆中最深刻、脉络最清晰，对细节近乎俯拾皆是的，仍然是少年时代卖过的那些书，那些在手电筒照亮下，在河边和田野里读的，大部分来自于借阅的书，当时几乎是过目不忘。其实细究起来，目前这种阅读状态真的无关乎忙碌和生活压力，而是因为时过境迁，已经把适合阅读的时段永远甩在了身后。套用张爱玲一句名言“成名要趁早”，我想反复说“读书要趁早”，这是我迫切地要对处于青少年时代的读者表达的第二个感悟。

我想表达的第三个感悟是，在渴望阅读的时段要细细地读几本书。因为手持阅读器的普及，当前阅读的速度其实快了许多。但

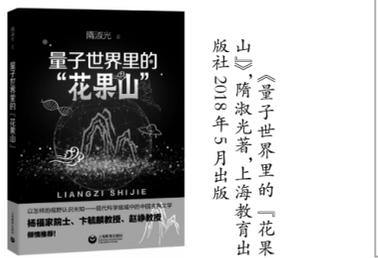
同时也伴随着焦虑，“由此带来的是陷入由于选项过多而产生的阅读选择障碍，以及被束缚于浅层次阅读而挣脱无能的状态。不仅如此，由此渐渐滋生的思维惰性还会将人们逐步拖入有知识无文化的尴尬境地。”

正是由于这种状态，在定位专栏时，我选择以中国古代文化作品作为载体。非是刻意为之，而是静下心来想了想，觉得有把握谈出点感悟，甚至尝试作些解读的，都是少年时代曾经细细读过并且有过思考、产生过困惑的那几本书。

如果把读书比作种庄稼，那么几本细细读过的书可提供“基本口粮”。这样的书能嵌入记忆，融进血脉和视野，甚至整合为思维方式和解决问题的工具，用时会不假思索，俯拾皆是。

我想表达的第三个感悟是遇见一本好书如同遇见一位友人，不仅需要识记，更需要付出思考和感情去经历、感悟甚至互动和融合，在此基础上实现超越。正如“一千个人眼中有一千个哈姆雷特”，不同的读者对同一本书也会有不同感悟。这取决于个人以知识结构、阅历和感受力与其发生何种程度的碰撞、碰撞程度即对这本书的占有度。推而及之，不仅是阅读，包括对未知领域甚至自然规律的认识也是如此，对其认知程度取决于拥有了怎样的视野及认知工具。这也是本书选定《量子世界里的“花果山”》作为书名的原因。

书中收录的这些文章，以中国古典文学为基底，或阐释科学理论，或弘扬科学精神，或聚焦文化元素，或钩沉历史印痕，所涉及的文化作品有《山海经》《史记》《汉书》《三国志》《红楼梦》《西游记》《水浒传》《三国演义》《封神演义》《儒林外史》《聊斋志异》《三言二拍》《镜花缘》《阅微草堂笔记》等。不敢轻言这些文章会有价值，但是本意是想表达我是这么读书的，我在阅读中以知识结构和感悟力和书发生了这样的碰撞。假如能由此带给青少年读者一点启示，于愿足矣。



《量子世界里的“花果山”》，隋淑光著，上海教育出版社2018年5月出版

书 Ba



《为什么是足球？》



《王者何求：漫画世界杯》



《足球往事》



《马拉多纳自传》

为什么是足球

“这世上，就没有什么像国际足联世界杯一样。没有其他哪项体育赛事——甚至在社会任何领域都没有哪项活动——拥有像世界杯这样，触发全世界如此不同人群的激情力量。”国际足联主席詹尼·因凡蒂诺这话说得一点也不为过。

今年是世界杯90年的纪念，1928年5月28日，第18届国际足联代表大会上决定，两年后举办第一届世界杯。一场地球上伟大的演出由此拉开序幕。

国际足联世界足球博物馆，位于瑞士苏黎世，是国际足联的官方机构之一，由他们编著的《世界杯官方传记》是一部记录了1930年首届世界杯到2014年第20届世界杯的官方图文史。其中包括首度公开的官方文件以及国际足联世界足球博物馆的珍贵藏品。

世界杯开始后，朋友圈就出现了“伪球迷必备知识帖”，这使伪球迷不至于露怯了。其实，伪球迷还可以通过一些书装备一下，比如阿根廷著名漫画家吉尔曼·阿克塞所著的《王者何求：漫画世界杯》。

同样是世界杯的历史，这本书用的是幽默风趣的漫画形式。全书有意识地从黑白双色开始，逐渐增加画面中色彩的比重和浓度，营造出强烈的纪录片感觉。书中有众多精彩瞬间及对明星球员令人印象深刻的画面，让伪球迷们可以很容易明白世界的那些经典时刻：雅伊尔津霍将球王贝利高高举起，马拉多纳的上帝之手 vs 世纪进球、齐达内两个头球，等等。

对于著名球星马拉多纳极具争议的、1986年世界杯赛场上的那颗“手球”，他在《马拉多纳自传：我的世界杯》一书中是这么说的：“对于这个我用拳头打进的球我完全不感到后悔。我并无悔意！”

当然，这也是一届无比精彩的世界杯。赛前不被看好的阿根廷国家队，在队长马拉多纳的带领下，一路克服重重困难，最终打败意大利、

英格兰、西德队，捧得大力神杯。“当年我们连球衣都不统一”，马拉多纳回忆道。

马拉多纳在球场上创造的奇迹太多，这本书回顾了他在职业生涯的巅峰，也再次确认了他对足球的无比热爱。

正如“一千个人眼中就有一千个哈姆雷特”，同是球迷，足球也会如此不同。

足球就是人类原始部落的遗存。这是英国著名动物学家、人类行为学家、科普作家《裸猿》作者德斯蒙德·莫里斯得出的结论。

他以人类学的方式展开了有关足球的田野调查。从布莱克浦到巴厘岛，从谢菲尔德到新加坡，从曼彻斯特到马耳他，从法国到斐济，从阿根廷到阿韦利诺，发现每一个足球活动中心、每一家足球俱乐部的组织形式都像极了一个小型部落，一个部落该有的领地、长老、巫医、英雄、追随者和其他各种部落成员一应俱全。

“足球部落有着不同寻常的生活方式”，《为什么是足球？》一书既是他的所见和所得，同时又试图解答我们为什么踢足球、爱足球、恨足球却又离不开足球。

爱德华多·加莱亚诺，一位深爱足球的乌拉圭作家，在他的笔下，足球是“一首最美丽的诗”，也是一首悲情的诗。

《足球往事：那些阳光与阴影下的美丽和忧伤》，是一起足球的美丽追忆之旅，加莱亚诺不仅回顾了往昔的精彩比赛和球星球队，还有一个个能细致描绘出的进球场景，如数家珍一般；这本书也是一部足球的编年史，记录了一个又一个巨星的诞生和陨落，同时也描述围绕着足球公转的世界，以及足球自己的命运。

“人类是一个不可思议的物种。在人类历史上的所有事件中，吸引受众最多的并不是某个大型政治场合，也不是庆祝艺术或科学领域某项复杂成就的特殊典礼，而只是一场简单的球类比赛——一场足球比赛。”是的，足球就是这样如此让人着迷。（喜平）

荐书



《知识帝国：清代在华的英国博物学家》，[美]范发迪著，朱剑译，中国人民大学出版社2018年1月出版

东方古国的一切都使外国的传教士、商人、外交官、军队、探险家、科学考察队感到惊奇。基于种种不同的目的，他们记录下在华的所见所闻。这些记录数量浩瀚，积存在世界各地的图书馆、档案馆、博物馆或私人手中，成为了解清代近三个世纪历史的珍贵资料。

本书从文化遭遇的观点去检视博物学史，从博物学的视角剖析近代中国与西方世界的交流与碰撞，特别关注文化遭遇下的知识传统和文化霸权问题，从一个独特的角度为读者揭示了近代中国在知识领域所经历的顿挫与转折，为学界开辟了研究中国近代知识转型的新路径。



《候鸟的勇敢》，迟子建著，人民文学出版社2018年5月出版

本书是迟子建最新小说力作。过了凛冽的寒冬，南下的候鸟就要北归了。在瓦城人看来候鸟怕冷又怕热，是个十足的弱种。一场疑似禽流感的风波爆发，令候鸟成了正义的化身。人们却开始称赞候鸟的勇敢。小城看似平静安逸，却是盘根错节，暗流涌动，城外世外桃源般的自然保护区，与管护站遥遥相对的娘娘庙都未曾远离俗世，动物和人类在各自的利益链中，浮尘烟云……

迟子建说：“我写得最令自己动情的一章，就是结局，两只在大自然中生死相依的鸟儿，没有逃脱命运的暴风雨，而埋葬它们的两个人，在获得混沌幸福的时刻，却找不到来时路。”



《葡萄牙园》，[美]托马斯·品钦著，张宇译，译林出版社2018年3月出版

本书是后现代主义文学大师品钦自其代表作《万有引力之虹》推出17年后的又一部作品，被评论称为与前一部作品同样令人震惊，同样千变万化，同样有趣。

小说以少女普蕾丽寻找母亲的流亡生活为线索展开，以20世纪80年代为背景描写了这个世纪60年代的社会生活，涉及摇滚乐、毒品、性、越战、学生运动等一系列现象与事件，将现代主义、后现代主义和现实主义手法糅合在一起，可以说是作者在小说创作达到高峰、确立了后现代文学大师地位后的进一步探索和实验。



《兰斯顿·休斯诗选》，[美]兰斯顿·休斯著，邵仲之译，上海译文出版社2018年5月出版

兰斯顿·休斯(1902—1967)，现代美国杰出的黑人诗人、小说家和剧作家，“哈莱姆文艺复兴”的中坚人物，其在文学上的卓越成就使其早在20世纪20年代就享有了“哈莱姆桂冠诗人”的美誉。

休斯的诗歌从黑人的音乐和民歌中汲取营养，把爵士乐的节奏融入自由诗中，因而他的诗开阔、舒展，节奏热情得像爵士乐那样强烈。他的诗格调清新，意境深远，具有震撼人心的感人力量，对美国现代黑人文学与非洲黑人诗歌的发展都产生了重大影响。

本诗集从休斯的860首诗作中选取了200首最具代表性的作品，在可读性与收藏性之间取得一个较好的平衡。（喜平）