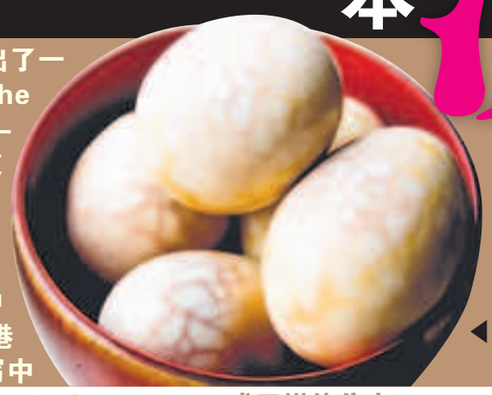
▲1962年海报《聚宝盆》

◀清蒸嫩鸭子只用了盐、米酒、姜、葱、胡椒粒几种材料。

◀回锅肉。这道菜让当时的人得以先做肉汤，再做炒肉片。一举两得。

▲《文革食谱》作者龚小夏（左）与史格特在厨房里切磋厨艺。

一本没有东西吃的食谱



◀茶叶蛋是文革时的山珍海味。

去年12月，在美国推出了一本关于中国文革的食谱“The Cultural Revolution Cookbook”（《文革食谱》），这本书于短短的一个月内就在亚马逊网站上卖到断货，很快地进入第二轮印刷。《文革食谱》的作者，出生于中国的龚小夏，和曾经在中港台三地呆了八年，能读能写中文的美国写作人史各特(Scott D. Seligman)，成了媒体焦点。

本报记者访问在美国的龚小夏，听她细述这本关于没有东西吃的食谱，带出一个时代的饮食故事。

■**周雁冰**／长途电访 ■**李利群**／版面设计 ■受访者提供图片

翻遍网上和书店、图书馆，几乎不可能找到关于中国文化大革命当中，与吃的文化有关联的书籍，更不要说是食谱了。文革的年代，或者说从1960年至1970年代初期的中国，多数人对吃的回忆就是“饿”。关于这一点，生于1956年的龚小夏在美国接受记者电访时也直呼：“饿！没吃的！我这次是写了一本关于没有东西吃的食谱，是很可笑的事情。在那个没有东西吃的年代，什么好吃的吃了一点印象就特别深。”

龚小夏回忆1965年文革刚刚拉开序幕，当时城里的情况每况愈下，父母已经没有能力和精力照顾子女，只好把刚满9岁的龚小夏和弟妹一起，送到益阳县新桥河公社的乡下，跟爷爷奶奶一起生活。

“我们被分配到一个小房子里，大概十几个平米左右。一张大床，两张小床加一个桌子就挤得满满。村子很简陋，有个水塘，当时年纪还小，不记得有几户人家。印象中老肚子饿。我的弟弟当时的梦想就是可以吃，随便可以吃肉，可以吃饱！”

猪油渣和泥鳅的美味

村子里没有菜市场，最近的杂货店要步行三个小时才能抵达，所有的食材都来自自家后院或当地农民。龚小夏说，当时最常吃的东西其实是饭、粥，配点自己种的青菜。虽然还买得起肉，但是供应量很少，鸡不舍得吃，而鸡蛋已是天下极品。

“那个时候的美味是猪油渣。做饭没有油，偶尔有点肉就用肥肉来炸油。那个猪油渣非常好吃，现在吃还是很好吃！再不然，我们会到田里抓泥鳅。泥鳅是长在稻田、水田里的，对禾苗的生长不好，所以抓那个没问题，好多人都会去抓。我们小孩高兴地在水里走，用脚一踩，就抓到了。泥鳅肚子里有毒，得养两天把泥吐完了才可以煮着吃。”

《文革食谱》在美国出版，一个月内在亚马逊网站上卖到断货。

由于当时没有电冰箱，所以龚小夏的爷爷会将泥鳅涂满盐，然后挂在炉灶上用烟熏到又干又香为止。这样子做出来的烟熏泥鳅可以让他们一家六口吃上好几个星期。

无中生有的烹饪法

那么，为什么要写一本关于文革的食谱呢？龚小夏说，那是因为在没有东西吃的年代，在人的创造力被强制性地框套起来的年代，做饭变成了很重要的，也特别考功夫的事情。在做饭的内容和技巧上下心思，不仅个人对想象和创新的欲求可以得到满足，家人和朋友之间也可以享受到努力以后美味的成果。可以说，在丧失了个人身份的时候，厨房里对食物展开的小小实验，成了让思想放飞的快乐活动。

“我们有一个口号，叫做‘我们都是革命的螺丝钉’，我们能表现创造力的机会不多，所以做饭变成很重要的事情。你想，一共给你三样东西，要你做十道菜你总得想出办法，会想出很多花招来把东西弄得很好吃。说实话现在做菜多容易，去超市一看，50种酱，一样一个买回来配50个菜了。那个时候，就酱油，一点点糖、盐，一点点油，油没多少也不能炸，就想办法能怎么做？所以你得要让你的菜去补助食材上的不足，你的技巧要能够照顾到这种种的缺欠。”

专门研究中国饮食文化的美国人类学家安德逊（E.N.Anderson）曾经说过“中国的烹饪法是无中生有的烹饪法。”。这样的评论在文革时期又显得格外贴切。龚小夏想起当时买肉的情况，她说根本没得挑，给什么就拿什么，不像现在的超市或菜市场，切成一块块，摆得满橱都是。而买回来的那一点点肉（经常只有100到200克）又太过宝贵，除了不能浪费一丝一毫之外，更得想尽办法把它做得好吃。在这样的时候，中国饮食中的种种烹调处理，炒、炸、煎、爆、烧、焖、烩、炖、煨、蒸等等，还有对时间火候的掌控，都变得尤其重要。

“那时候，食物是不能浪费的。所以所有的食品我们都会有很多想法。譬如剩饭剩菜怎么样重新再做一次让它好吃。譬如一块猪肉，我可以把它煮了水以后做肉汤，皮可以处理成一大碗猪皮冻，因为里面水的成分很多。肥肉我可以裹一点面，炸一下让它出油做成咕老肉；瘦肉可以炒肉丝、肉丁、肉片……一斤肉（500克）可以做出五六个菜来。又譬如杀一只鸡，除了鸡毛不能吃，其他什么都能吃。鸡头、鸡脖子、鸡爪拿来煲汤，鸡内脏、鸡肠可以单炒，鸡肝可以跟菜一起炒，鸡肉可以做半只酱油鸡，半只白斩鸡。一只鸡你要我做七八个菜一点问题也没有。我觉得文革时候的菜肴，完全显示了中国人的创意。”

龚小夏就曾经在美国给美国非华裔演示过，如何用一斤肉做出多道菜肴，让他们惊叹不已。

（文转第10版）

SINGAPORE 2012
INTERNATIONAL COIN FAIR
2012年新加坡国际钱币展销会
新加坡滨海湾金沙-金沙会展中心，1楼B展厅
海湾航地铁站(CE1)楼上

入场免费
30.03 (星期五) 上午10点至下午6点
31.03 (星期六) 上午10点至下午6点30分
01.04 (星期日) 上午10点至下午5点

限量版纪念章将在展销会上发售

15年来
中国首次发行
海外展会纪念章

金属	重量	直径	纯度	质量	发行量	发行价
银	1安士	40mm	99.9%	精制	10,000	S$248
银	5安士	70mm	99.9%	精制	2,500	S$688
金	1/2安士	27mm	99.9%	精制	2,500	S$2,778
金	5安士	60mm	99.9%	精制	99	S$31,988

价格包含7%消费税

- 来自世界各国家的钱币商带来价值千万元的古币、金银币、流通币、纸钞及珍藏品，是您丰富藏品的大好时机
- 免费讲座与介绍会:
  - 由美国及本地专家主讲与分析金、银及期货未来的走势与投资
  - 由亚洲钱币学会及新加坡钱币学会经验丰富的钱币收藏家和学者讲解有关钱币收藏的知识、投资、评级以及中国古币的历史等等
- 由亚洲钱币学会现场为您的珍藏提供免费鉴定与估价
- 新加坡铸币厂让您亲自使用古代技术铸造属于您自己的钱币
- 由世界著名的美国钱币评级公司NGC及PCGS为您的钱币提供收费的评级服务
- 参观来自世界各国的国家与私人造币厂：加拿大、中国、捷克共和国、以色列、墨西哥、朝鲜、新加坡、泰国、英国等
- 参展的钱币经销商来自：澳大利亚，中国、德国、香港、印度、印度尼西亚、日本、韩国、马来西亚、新西兰、新加坡、瑞士、台湾、泰国、英国、美国、越南等国家与地区
- 每日幸运抽奖
- 及其它众多活动

www.sgcoinfair.com

pandamerica
Organizer 主辦商

10 Ubi Crescent, #05-24 Lobby B,
Ubi Techpark, Singapore 408564
Tel: +65-6547-5586 • Fax: +65-6547-5587
www.PandaAmerica.com

>>>文接封面

文革中的吃 关乎文化传承

十二岁的龚小夏与亲戚。

芝麻糖是龚小夏的拿手菜之一。

目前任职于美国之音中文部的龚小夏毕业于北京大学历史系，1987年远赴美国念书，获哈佛大学社会学系博士学位。她离开中国以后，经常回想起在中国生活的那段日子。在美国念书做研究，也让她发现国外的人常常不能理解关于当时共产主义的很多东西，简单地认为共产主义就是青面獠牙。

通过食物传递文化信号

她说："其实对于共产主义国家来说，人的日常需要和需求是他们最不希望你去费神的。他们的精力是放在如何去控制这个社会，所以去除人们任何享乐的自由，成了这些社会必然的现象。生活过得舒适的话，就不会需要革命。所以包括所有与物质有关的东西都需要加以控制。但是一个社会要是想将你的历史文化传承下去，经常是要通过物质的东西，像食物。"

饮食不再只是关于饮和食本身，而是成了一整套被传承的文化体系，桌子上摆放的食物不仅反映了当时的自然环境与社会环境，如何吃饭的传统更传达了多重讯息，包括了饭桌上的阶级之分，被允许在饭桌上出现或者被排除在饭桌以外的食物和人，社会当中的种种界限与框架，种种文化信号都通过桌上的食物无声或有声地传递开来。

"这样一个聚会里面，很多文化的东西都会传承下去。当年的社会气氛很可怕的，动不动就有人坐牢或是有人被捉走，我们人多聚会可能会搞成反革命，但是聚在一起吃饭是没有问题的。所以有很多美好的回忆，都是和吃有关的。偶尔有温馨的时候，就是通过食物来反映的。"

<<<1964年的海报《我们队里的好饲养员》。当时不少公社会在每头猪的脑门上用红笔写个"忠"字，然后用剪刀剪出层次，以表达对毛泽东的忠诚。

她强调："在那么贫困的环境底下，吃饭是一种维持家庭的重要手段。那么缺东西吃的时候，父母会让子女，妻子会让丈夫，我们从小就会被教育说你是姐姐，你是哥哥，你要让弟弟妹妹。食物是我们生存中最重要的东西，怎么处理食物的过程中，我们的价值观、我们的道德体系都被传承下去。比如我们女孩子都会把肉让给爸爸吃，弟弟长身体的时候让给弟弟吃，因为当时没有。如果每个人都吃成大胖子那就无所谓了，一人端一大盘子对着电视就得了。朋友之间也会让的，夹菜要小心，好吃的大家彼此让。一个吃饭的价值观在里面就反映出来了。"

美国人想改变吃的文化

《文革食谱》当中的菜肴其实都非常简单，所用的调味料也都是很基本的盐、糖、油、酱油，但是配上了龚小夏本人的文革经历故事，还有文革时期的海报、照片、故事，图文并茂很有趣地呈现了一个时代的饮食故事。

美国写作人史各特表示，书受到当地人欢迎，也和美国饮食文化的改变有关。美国和西方不少地方兴起的"慢食运动"，鼓励当地人减少对进口食品、速食、包装食品、加工食品的依赖。他说："文革时期的烹饪法，也就是用很少的材料，很简单的材料来做菜，在当初是不得已的事情。但是现在对许多美国人来说，这正是我们所需要的。我们希望用当地的食材，我们希望用自然的食材，所以这本书的面世可说是天时地利人和。"

>>>批评私自养鸭人的景德镇花瓶。大字报上写着：某某某，私迷心窍，放出鸭来吃公粮，这种思想不改造，到底要走哪条道？

文革时期的饮食故事

茶叶蛋的故事

龚小夏："那个时候都是用泡过的茶叶，茶叶是很宝贵的。我们当时坐火车去北京，一天一夜坐在火车上，茶叶蛋是旅行特别喜欢带的东西，几个人一人一个茶叶蛋，感觉幸福得不得了。从小到大，只要是坐火车就会想念那个味道。鸡蛋那时是很宝贵的。1975年，我们有时候偷听广播，有一个报道是说当年尼克松总统去委内瑞拉访问的时候，被人扔鸡蛋。我们就想谁会把好鸡蛋往人家身上扔，真可惜！很好笑！"

鸭子的故事

龚小夏："鸭子一般一年一只。鸡鸭鹅都要有票才能买，叫三鸟票。那个时候，一家有三鸟，就是过年一只，五一劳动节一只，国庆一只。鸭子不能私养。有一个景德镇的花瓶，就画了一群年轻人把私养偷吃公粮的鸭子吊在树上，还写了大字报批评，说要改造养鸭人的思想。"

芝麻糖的故事

龚小夏："1972年去了广州雄鹰糖果生产合作社。当时在糖厂里面，大伙儿有空都喜欢谈谈吃喝。那个很重要。因为谈吃和喝没有危险，谈别的经常很容易出事。我在糖果厂工作多年，所以芝麻糖做的很好吃。但其实这个材料当时在外面是很不容易买到的。"

（《文革食谱》在纪伊国屋书店售卖。）

·缤·纷

抢救梁萍 珍贵录音

李宁国／文（照片由作者提供）

开始修复及出版民国时期的上海老歌后，我有幸认识了好几位当年的老歌手，也陆续跟她们见了面。但，这么多年来，我却与远在美国的梁萍"情深缘浅"。2000年我负责邀请上海老歌手来新加坡会见歌迷的活动，梁萍原本也是受邀嘉宾之一，但后来她却因为要照顾当时突然病重的哥哥，最终无法成行。最近两年，梁萍开始学习使用电脑，学会上网发电邮，因此，我们的距离拉近了，但是，仍然无缘与她见面。

当年我很希望梁萍能受邀前来，因为她曾经在上世纪50年代，从香港来到新加坡登台表演，之后也在新加坡长住过一段时间，一直到1971年她移民美国。她当年获得本地电视台的聘约教授唱歌，所以，她在新加坡有很多学生，与新加坡歌坛很有渊源。

在学校不敢使用"梁萍"

梁萍是广东中山人，在上海出世长大。就读于上海"旭东"及"广肇"小学。她在学校成绩优异，歌唱成绩更是全班之冠。中学时期曾在教会"惠灵"及"爱国"女中就读。毕业后考入"上海国立音专"学习声乐、乐理、钢琴及合唱技巧，为后来的歌唱事业奠定了良好的基础。

原版"胜利"78转唱片。

梁萍在"上海国立音专"有幸得到劳景贤、应尚能、俄国教授苏士林，以及留学法国的张昊几位音乐先辈的细心指导。梁萍也学习钢琴，她的钢琴指法得到王家恩教授的真传。15岁那年，梁萍考入上海"百代"唱片公司，并得到严华、姚敏、姚莉及黎锦光几位前辈的悉心指导，在学习演唱流行歌曲的技巧上获益良多。

梁萍不止一次说过，她当年能考入"百代"唱片，是她一生中最值得高兴的一件事。然而，她在上海"国立音专"就读的时候，一些学院派学生却排斥流行歌曲，认为那些都是意识不良的"靡靡之音"。喜爱演唱流行时代曲的她，内心充满了矛盾、痛苦与挣扎。为了一圆灌录流行曲的梦想，她在学校是用本名梁爱音，不敢让同学知道"百代"唱片的梁萍就是她！梁萍把流行歌曲比喻为活泼可爱的少女，而艺术歌曲则是高贵的少妇，她坚决认为，两者应能在社会并存，这样人生才会多姿多彩。

曾为本地唱片行灌录曲子

梁萍在上海期间灌录了近30首歌曲，其中在"百代"唱片灌录了至今仍广为传唱的经典不朽名曲《王昭君》和《昭君怨》。其余的歌曲有《广东姑娘》《伤脑筋》《梅娘曲》《少年的我》《渔村情歌》《奇异的爱情》《子夜曲》《不幸的爱》《回头再见》《春来人不来》《如果你正在想我》《不老的爸爸》《过大桥》《嗡嗡翁》《千里盼知音》《玫瑰和蔷薇》《伟大的母亲》《恭喜大家今年好》《小小云雀》。在这些歌曲当中，流行度较大的曲子包括黎锦光改编自中国古粤曲的《王昭君》《少年的我》《春来人不来》《不老的爸爸》《伟大的母亲》和《恭喜大家今年好》。许多港、台和大陆新进歌手都重新演绎过这些经典曲子。

梁萍最新出版CD封面。

抗战期间，她在"胜利"唱片灌录过几首歌曲，如《安慰》《锦绣山河》《山歌情侣》《洞房花烛夜》《满池荷花》，因为抗战期间物质缺乏，贸易停顿，因此，当年这些"胜利"商标的唱片并没有销售到东南亚一代。唱片收藏家中没有多少人知道梁萍曾经灌录过这几首歌曲。另外，她也在上海一家规模较小的唱片公司"北海"唱片录制过《豆蔻梢头》、《雪月风花》这两首歌。然而，这张唱片更是属于极度罕见的曲目，没有人看过，只能根据当年上海出版的《大戏拷》歌词的记录，知道有这两首歌曲。离开上海后，梁萍在1954年之前，也陆续接受香港"百代"和"新月"唱片公司的邀请，灌录了30多首歌曲。之后，在新加坡也为本地"马标"唱片灌录不少曲子。

在"丽的呼声"唱现场

1951年，梁萍离开上海到了香港，在"丽的呼声"姚敏及庄元庸主持的节目中演唱。当年的电台的一些节目，是以现场乐队伴奏，歌手现场演唱然后广播的。她在香港大约住了一年，便在隔年受邀来到新加坡登台表演，正式踏入新加坡舞台的演唱生涯。她当时更获得电视台聘约教授歌唱，并在家中设立一个歌唱教室，培育了不少本地歌手。本地资深歌手梨川，就是梁萍的学生之一。那已经是1970年的事了，当年梨川签约"凯旋"唱片，公司便把她送到梁萍那里学习正确的歌唱技巧。

1971年梁萍移民到美国，在三藩市圣马利天主学校执教，白天当起华文老师并兼任美容师，也在一所音乐专科学院继续进修，晚上就在餐馆表演，赚取生活费。她在美国也曾向一位黑人老师Dr. Helen再学习不同的声乐技巧，领略到一首曲子其实有多重唱法，她说，自己从这个黑人老师那里所学习到的歌唱技巧终身受用。

年轻人找到新歌的原唱者

近年来，科技的发达让梁萍通过互联网加强了与一些海外歌迷的联系。通过互联网她才知道，其实还有一些年轻的歌迷，对于上世纪民国时期的上海老歌充满了好奇。这些年轻人后来才知道，市面上一些所谓的新歌，原唱者其实就是梁萍。可惜的是，当年的"百代"唱片公司，在90年代重新修复过去的旧录音，却忽略了梁萍当年灌录的多数歌曲，以致她的许多原录音未曾再以CD形式发行。

前年，在美国的老歌歌迷雷国权和旅居英国的郑继炳的协助下，我开始搜寻整理梁萍过去的78转老唱片。经过近一年的筹备制作，一张收录了她24首原版歌曲录音的CD终于面市。这张专辑收录了梁萍在上海"百代"所灌录的所有21首歌曲，以及三首"胜利"商标的珍贵录音。CD更附赠一本厚达78页、图文并茂、全彩印刷的歌册，让歌迷在聆听绕梁旋律的当儿，也能通过一张张珍贵的怀旧照片，缅怀昔日梁萍的风采。

这张专辑已经面市，详情请电98781298。

1951年梁萍在香港"丽的呼声"录音室。

这里长住过一段时间，所以，与新加坡歌坛很有渊源。梁萍曾经在上世纪五十年代来新加坡表演并教授唱歌，之后在歌手，其中包括一直未曾谋面的梁萍。在修复及出版民国时期上海老歌的过程中，作者结识了几位当年的老

新加坡舞蹈剧场呈献的《天鹅湖》多采用年轻舞者，单从芭蕾舞技术上讲，舞者的表现是非常强悍的。（新加坡舞蹈剧场提供）

盼舞蹈剧场知难而进

评论 >>观《天鹅湖》有感

吴觅／文

那些伴随和支持着舞蹈剧场，走过无数岁月的忠实观众们，如果这次你们也看了两周前的芭蕾舞剧《天鹅湖》，回头想想几年前的新加坡舞蹈剧场，那时的演员阵容与现今相比，谁更强劲、更成熟？古典芭蕾的最大观赏性是在高雅气质上，处理每一个动作要讲究干净极致。现如今的演员们，平均年龄在20岁左右，单讲芭蕾舞技术，是非常强悍的，这一点毋庸置疑。在主要演员或是几个独舞片断里，演员们在技术技巧上的功底，体现得十分突出。但是，我想这对一个资深的舞蹈艺术团体并不是一个太理想的抉择：演员普遍太年轻，只会导致整出舞剧乃至整个舞台弥漫着一股"学生气"。在台下，观众们要欣赏到的不仅仅只是舞剧本身的故事，更要细致观察的是舞者经由内心透过肢体传达出来的艺术思考和人生历炼。舞者是否拥有自己的故事和观察，他们的肢体诠释是否到位都是观众审视的重点，即使站在台旁，扮演的只是一个宫廷小角色，舞者也必须有表演的成熟度。

可惜，几乎每一个演员的脸上只挂着一句话："太累了！"我十分能体会与同情他们，因为自己也曾是其中一员，一部整整两小时45分钟的大型舞剧，要从头到尾六场跳下来，星期六、星期日还是午场连晚场，身体早已疲惫不堪，这点我都能理解。但是，这是我们的职业，每一场演出的观众都不一样，如何在舞台上把握住控制住自己的状态，这是自身的专业态度问题。归根究底，这也是指导老师、艺术总监的责任：如何带领他们，指引他们？"世有伯乐，然后有千里马。"舞团现今的伯乐，如何发掘、培养、引领一匹匹能传承舞蹈事业的新"良驹"，值得省思。

亮点不亮

若谈到舞美效果和舞台设计，新加坡舞蹈剧场投入的资金并没有白费，每一幕每一个场景，无论是服装还是布景效果，都让人眼前一亮。稍稍可惜的是，部分剧情的交代似乎有点含糊，而且这些布景效果并没有在一些重点情节渲染出应有的色彩。譬如说，第三幕里当魔王罗斯巴特（Rothbart）带着她的女儿奥吉莉娅（Odile即黑天鹅）出现在众人眼前时，没有特别的追光或是电闪雷鸣效果，来突显出那份隆重；当奥吉莉娅在魔王指引下诱惑王子，魔王要王子对奥吉莉娅发誓，王子被骗，誓言被打破，这时窗外的白天鹅奥杰塔公主（Odette）眼睁睁看着这一切发生，王子这才反应过来，自己被愚弄，魔王与奥吉莉娅大笑着扬长而去……这一系列冗长的剧情，没有任何灯光设计，没有一点激情可言——整个三幕里最精华的部分，也是亮点所在，结果没有呈现出让人深受震动的感觉。

我不否认当一个舞团内部发生变化，人员更替，会让整体表现产生起伏。但要如何把握住平衡，使这个集体继续保持实力，就要看这个集体的主管如何掌控了。舞蹈剧场已风风雨雨走过了24个年头，相信依靠整体的力量，终究是能走出短暂低沉的。我时刻关心着舞蹈剧场的发展，关注着芭蕾艺术在本地前进的道路。盼望舞蹈剧场能坚韧地突破一切，也期待它在下一个10年、20年里，创造更多的奇迹。

（作者为新加坡舞蹈剧场前舞者）

新加坡报业控股有限公司出版与承印 Co Regn No.198402868E 发行部读者服务电话：6388-3838 属于发行销量审计局成员