

过了元旦，年味也就越来越浓了。对中国人来说，过年是一种仪式，无关贫富。我家的年味是从买来黄灿灿的腊梅开始的。早些年是去附近的花鸟市场选购，后来改网购。就着满屋子的喜庆和清香，牛年的大幕也即将拉开了。

前几天去银行，业务员给每位顾客送上一只大红礼包，打开一看乐了，里面有金红色的福字，还有利事帖。“福”字贴在门上，利事封给小辈装压岁钱。银行就是银行，贺年的祝福直截了当：福到钱到，心花怒放；刷屏看微信，突然心猿意马起来，不由自主地打开了购物平台。这里点点，那里看看，最终落实在一件大红的羽绒服上。过年添新衣裳可是年俗呢。

在疫情防控形势依然复杂的今天，我早就计划好在家自个自娱自乐的春节，不过最近，我那些家在外省市的亲友就没那么自在了，他们一直纠结着是否要回去与亲人团聚。

我家的钟点工阿姨是浙江人，去年底，她就开始叨叨着回还是不回？去年春节后回不了上海的狼狽令她至今心有余悸，留在上海过年是她的初衷。我出生在山东工作的儿子对母亲说，你不回家，我回去有啥意义，家的感觉没有了……儿子还没成家，母子俩也只有一年一次的团聚机会，儿子的话无疑触痛了娘的心，能不纠结吗？

我的“托尼老师”前些天还在朋友圈里发告示，说公司已公布了春节

放假的日程，节前有需要烫染发发的请抓紧预约。从他的字里行间能看出将要回家的兴奋。昨日我去修剪头发，他对我说春节是否回还没定，公司又有了新的通知，希望大家就地过年。

“托尼老师”嘴上没说，但我也清楚他的“归心似箭”。他有个在当地上私立小学的儿子，全靠他用手艺赚来不菲的学费。一面是与妻儿难得相聚，一面又担心老家一形势严峻留守老家人对许多服务行业的人员来说，干耗不起呀。

今早醒来，见一小朋友在微信上给我留言：“哈哈，我想好了，回不去就到你家一起过年。”

我也是“哈哈”一声，这的确是个好主意！说起这位小朋友去年回老家过年被困住了，恰巧同事为她介绍了一个男朋友。虽然同在上海工作，但一个在诸暨，一个在长春。两人见不了面就在网上相互了解，增进感情，反正自我隔离期间有的是大把的时间，等到回上海已是水到渠成了。今年春节本应去双方的老家见父母，但计划不如变化快，看来小朋友是做了两手准备的。

我出生在上海，从没体会过“离乡背井”的滋味，可生活在上海的2000多万人中每年至少有一半人会在春节期间回家团聚，但天南海北的流动肯定不利于防疫，这显然是国家卫健委倡导留在原地的原因。

中国有句成语“移风易俗”。小朋友准备来家过年的想法提醒了我，牛年能否来点有创意和创新的移风易俗呢？比如说很多来上海工作的外地人平常少有时间了解上海的人文景观，趁着这个春节，是否放慢一下节奏，有计划地参观上海、阅读上海、品味上海，感受上海的温度？



明初重臣杨士奇历任四朝而名垂青史，察其一生作为，敛也。敛者，低调而不张扬。

杨士奇(1366—1444)，本名杨寓，1岁丧父，其母改嫁罗性，士奇改姓罗。他童年寄居篱下，7岁时见罗家祭祖，独自在门外用石块和泥土堆了个神位，祭拜亡父。继父罗性见其小小年纪竟有如此志向，让士奇恢复原姓，说：“我几个儿子不学好，你长大后要帮助他们。”一年后罗性获罪死于边地，杨士奇与母返回故乡江西德安，他一边侍母，一边攻读经史。

建文帝命人修《太祖实录》，知县王叔英慧眼识珠，向翰林大学士方孝孺推荐杨士奇，经考试，列第一，杨士奇以认真踏实获方孝孺赏识，任编纂官。

朱棣起兵反建文帝得皇位，杨士奇恩王叔英自尽，方孝孺被诛“十族”，他克制了情感，以沉默任翰林院编修。朱棣为人勇武而精明，为立太子事犹豫再三：长子朱高炽宽厚仁慈，惜其貌不扬而脚跛；次子汉王朱高煦相貌、才

拂不去的年味
章慧敏



腊月的情绪

章铜胜

仿佛只有到了临近春节的时候，我们才惊觉时间过得如此飞快。经历过一段时间的低温，很快就过了三九四九。再过一个星期，就立春了，我还在怀疑，今年的冬天真的要过去了吗？翻开日历，才知真切无疑。这两天出门时，迎面吹来的风已经感觉不到冬天的寒冷了，拂面有点柔柔暖暖的感觉。风变软了，柳丝也软了，春天真的就近在眼前了。

人们常说，春天是情绪最为复杂的季节，而我以为，腊月亦如此。腊月的情绪里，总有一种迫切的期盼。尽管每个人所期盼的内容不同，但人们对这样期盼的热切是相同的。

在即将过去的这一年里，不管日子过得如意也好，不称心也罢，我们都会开始期盼另一个全新的起点，更喜欢那个“总把新桃换旧符”的日子。小时候的腊月，我们盼过年的愿望很简单，那是对新衣、美食、压岁钱的期盼，是对亲戚之间相互走动时那种亲情的期盼，也是对快快长大的期盼。简单的期盼，伴着岁月一起成长，时间总是过得很快，那种简单、纯粹的时光，仍然能让长大后的我们无比怀念。

年少的人们爱做加法，而到了一定年纪后，我们必定会学会做减法，对于新年的期盼，也是如此。记得《三保洞怀古》里有一句：“两字平安三尺井，万家心愿一炉烟。”我喜欢他的文字，也喜欢他所寄予的如此简单的愿望。如今在腊月里，我的期盼也唯有平安、健康，简单的幸福。

腊月的情绪里，还有一种渐渐满的，那是圆满，这种感觉，在彼时的乡村感受得更为实在。新年临近，乡村开始热闹起来，三两句问候，远远的一声招呼，足以让你感受到那种热络与亲切，这是一种乡村亲情的圆满。劳作与忙碌了一年后，每个人，每个家，都有或多或少的一些收获，对新的一年，他们也会萌生出新的打算。收获在每个人的心中，也在每个人的脸上，那是笑容的深浅、是笑意的浓淡，是洋溢着的一份满足。我喜欢在乡村的腊月里，感受那一种容易满足的圆满，那样坦诚、实在，让人心感踏实。

在腊月的复杂情绪里，还有一些是充溢在空气里的年味，那是晒在人家门前腊味的色泽，厨房里蒸煮咸鱼腊肉的香味；偶尔炸响的鞭炮的脆响；村道边，三三两两聚在一起闲聊的乡亲，在乡亲们身边钻来跑去为孩子们；随时升起的炊烟和弥漫在空气中的各种烹制食物的香味……

腊月里，我们感受着日子的圆满，那也是一个新征程的起点。

做生意的也赶紧抓住商机，今早去南货店买鸡蛋，恰巧听到老板娘去多备点零食。老板喜滋滋地说：都留在上海过年了，人闲着嘴就忙。

无论怎么过年，年味，永远是春节的主角。我深信牛年的年味会增添许多新的元素。再回望时，定然别有情趣，回味无穷。

杨士奇之敛

米舒

干宛如其父，且战功卓著；三子赵王朱高燧深获宠爱。当时武将皆赞汉王；但文臣主张立长子朱高炽为太子。朱棣迟疑间，解缙以“好圣孙”打动朱棣。因朱高炽有子朱瞻基，聪颖而早慧，朱棣衡量再三，立朱高炽为太子。

但朱高炽为太子后，汉王朱高煦不断造谣生事，多次搬弄是非，朱棣性格本反复无常且猜忌多疑，几次欲加罪于太子，并将拥护太子的解缙、黄淮等大臣治罪，一时间“太子帮”人心惶惶。杨士奇内心拥护朱高炽，但他表面持中立，因其低调而躲过劫难。

朱棣在朱高煦挑拨下，三次欲加罪于朱高炽，杨士奇三次巧妙排遣了朱棣怀疑。永乐九年朱棣召杨士奇问太子监国之事，杨士奇曰：“太子天资高，有爱人之心，不负陛下之重托。”朱棣北伐归来见太子迎驾迟缓，欲加罪，杨士奇主动承担责任：“太子仍与往昔一样孝敬陛



壶中书影

上海人把看到的“烧饼”都叫“大饼”；外埠人把看到的“大饼”都叫“烧饼”。这就好比十九世纪的法国，巴黎人管巴黎以外的人叫“外省人”(乡人)，而外省人认定巴黎脏乱差且不安全，互相对付。

上海人眼里，大饼明明是“烘”是“烤”出来的，怎么能说“烧”出来的呢？奇怪哦！举例说，北方的烧鸡就不用烘烤之法，于是坚持传统叫法而不愿“趋炎附势”稍作改变。外埠人则想得通透，“烧饼”难道不是用火烧出来的？举例说，“烧烤”就是烤嘛，跟红烧很不同。再说，咱们冬天里睡的热炕，那可是正儿八经用火烧热的，叫烧炕，有谁叫它烤炕、烘炕的啊？

其实，在“烧饼”上说事儿，上海人真干不过外埠人。

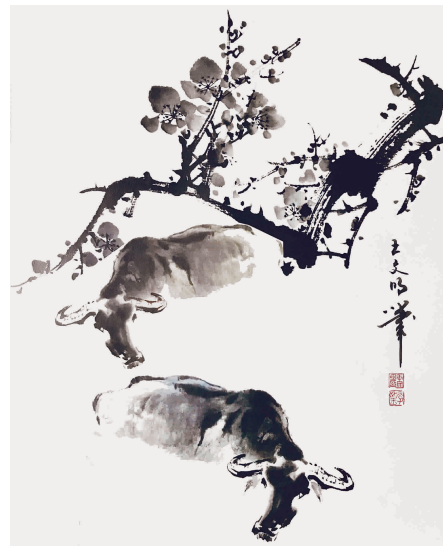
北宋黄朝英《缃素杂记》：“火烧而食者，呼为烧饼。”有根有据；翻翻字典，烧的义项极多，而其中有一个，便是烤，有鼻子有眼。倒是上海人口口声声的“大饼”，不知从何说起。山东煎饼，新疆馕饼，都比大饼大得多，人家咋不标榜大饼而唯独上海把其实并不大的饼叫“大饼”呢？

好在“大饼”“烧饼”也不是什么“敌我矛盾”，“车同轨，书同文”，何必？你说你的，我说我的就是了。

中国古代文献里，“大饼”极其少见，“烧饼”也不太多，“胡饼”才是大宗。



边看边聊



春牛梅下歇
王文明作

说起烧饼，人们常常会联想起《水浒传》《金瓶梅》里武大郎卖炊饼。我在开封“清明上河园”一家专卖“武大郎炊饼”的铺子见识了所谓的“炊饼”，就是不折不坏的烧饼，不禁哑然失笑——不对啊，武大郎时代的“炊饼”，说穿了，

烧饼

西坡

类似现在的蒸馍(馒头)。《水浒传》第24回中，武松对武大郎说：“你从来为人懦弱，我不在家，恐怕被外人欺负。假如你每日卖十扇笼炊饼，你从明日为始，只做五扇笼出去卖。每日迟出早归，不要和人吃酒。归到家里，便下了帘子，早闭上门，省了多少是非口舌……”十扇笼，即十

个蒸笼。把烧饼放在蒸笼里卖，不太通吧。那么，明明是蒸馍，为什么要称炊饼？宋代吴处厚《青箱杂记》有个说法：“仁宗庙讳祜，语近蒸，今内廷上下皆呼蒸饼为炊饼。”原来是避皇帝的名讳哩。

烧饼品种繁多，不过，江南人最熟悉的不过三四种而已。

黄桥烧饼，原产地为江苏省泰兴市黄桥镇，与上海的蟹壳黄十分相像，酥松可口，层次丰富。苏中人宴请贵宾，即使放在高档酒店，也不忘上一道黄桥烧饼作为点心，可见其自信与自豪一并满满，给我留下极为深刻的印象。

缙云烧饼，原产地为浙江省丽水市缙云县。面积比大饼大些，厚度略薄些，尽管薄，却不像大饼馅料只以糖屑或葱盐充数，而取刺痒的鲜猪肉和梅干菜。梅菜厚味，猪肉芬芳，再加烤制得硬而脆，别有一番滋味。有机会去缙云当地品尝，当然求之不得，若暂无可能，浙江方向的

高速公路休闲区大多设店专卖，唾手可得。仔细观察，一般菜场周边的小点心铺，大概率会卖一种梅干菜烧饼，虽然没标明“缙云”，实际上八九不离十了。

比黄桥烧饼、缙云烧饼名气略小但大有后来居上态势的是黄山烧饼，原产地为安徽黄山市屯溪区。其形状仿佛圆形蟹壳黄，但烤得颜色焦黄深沉，滋味更近于缙云烧饼，另有一功，十分好吃！有多种口味型，经典款为梅干菜肉末，我特别推荐“香辣味”型。去年“双十一”，我起念再品尝一下，便去网购。老板殷嘱我避开快递高峰下单，否则耽擱了最佳赏味时间，味道要差许多。真是其心可鉴、其情可嘉啊！

在世人看来，烧饼乃是摆不上台面的民间小吃，那是想当然了。朱元璋

确实是喜欢吃烧饼的，否则刘伯温怎么会作《烧饼歌》跟他唠嗑呢？近人平斋(何德刚，光绪进士)

《春明梦录》(1922年刻)中提到：“余每到军机处启事，其郎下必排烧饼油扎糗数盘，为备枢臣召见下时作点心也。”军机处是总揽军政大权的最高国家机关，官员们在那里可以吃

到烧饼，待遇不错哦。

最后要说一桩有关烧饼的趣事：清代大学士阮元任浙江巡抚时，他的一个学生在去通州途中买了一个烧饼充饥。该生看到烧饼的底斑斑驳驳，非常像一连串刻在钟鼎上的文字，便把它们拓了下来，寄给阮元，无非想跟老师开个玩笑。不料，阮元拿到拓片后，非常重视，立即召集几个饱学之士认真研究探讨，然而他们各执己见。

最后，阮元一锤定音：这张纸上的钟鼎文，跟《宣和图谱》里某个鼎上的文字相合，因此绝非假货……哈哈，烧饼啊，你可把大学者的脑子烧坏啰！



在疫情影响下，我们又将迎来一个特殊的春节。已经有很多朋友取消了在饭店预订的计划，改为在家相聚畅谈，来一顿温馨而又别致的年夜饭。通过上传照片、提交视频，发送红包，感受过年的吉祥和幸福。在家聚餐，在品尝美味佳肴的同时，不只是享受味蕾的满足，也拉近了亲友间的距离。

如今，春节的饮食也逐渐变得清淡又养生，更注重健康和食物的营养价值。过年的餐桌上，最好多些蔬菜和杂粮。荤菜以鱼虾等水产品、鸡鸭等禽类、蛋类等为佳，过度食用那些油腻的荤菜容易导致消化不良。另外，也少不了营养美味的汤品，能暖身又暖心。节日餐桌的饮料往往是可乐、果汁等甜饮料，容易导致糖分摄入过多。不妨用大麦茶、菊花茶等清爽的茶饮料替代甜饮料，如此既能减少热量摄入，也有利于消化。

最近，还有许多家庭主妇预订了线上的半成品套餐，即使厨艺不那么娴熟，但由于简单易操作，也往往能做到色香味俱全。团圆饭的烹饪步骤很家常，但那份亲情才是最感动最珍贵，那种满满的幸福让人感觉温暖。

上海人节俭，却很懂得养生。许多人把过年的购物从线下变为了线上，却始终秉持那份注重健康的食补新观念，让美味与健康兼顾。

有人是这么说的，“严冬来临，但我们要微笑面对、泰然处之，因为知道后面接踵而来的是春天，是春节。”虽然过去的一年经历了磕磕绊绊的磨难，但是大家都期盼新的一年能够健康快乐地度过，就让我们一同过个别具风格的健康年吧。

健康

过个特殊健康年
隽秀

七夕会