

新民晚报

胡教授的诗社又收徒了。席间请我说几句，我一时语塞。

其实，我也是爱诗的。读师范时，我是《苗苗》文学社的主力军，不仅写诗，还写小说。我从伙食费中匀出一笔，订了《诗刊》《文学报》等。我也做着文学的梦，我很关注那些作家发表处女作的年龄，我总是鼓励自己，虽然天分不足，但只要努力，还来得及。

诗缘

陈美
我心中一有触动，就付诸笔端。曾经在《苏中青年诗报》上发过一首小诗，后来还收到几封读者来信，说喜欢我的诗，愿意跟我探讨，那种小得意，不亚于金榜题名。

工作后，一边教学，一边自修汉语言文学，抽空信手涂鸦。如今，当年盖着“无题诗人”篆章的日记本，早已不见踪影了。

后来，结婚、生子，购房、还贷，生活按部就班地过成了“日子”，虽不是一地鸡毛，也琐屑平淡。

这次拜师学诗的有两位，都是警察同志，是二十年前的同窗，现在又相约投入胡门。

在我的印象里，警察是提三尺吴钩，捍卫正义，英武凛然，铁骨铮铮。没想到也会舞文弄墨，辞工句丽，文质彬彬，情丝款款。

两位在单位里，都是叱咤风云、一言九鼎的，可在胡教授面前，都谦恭得像小学生。郑重其事地捧上拜师帖，恭恭敬敬地鞠了三躬，接过教授的答徒帖，便成了胡门第35、36号弟子了。

教授的帖子上写着：吾观某庄严谨诚有立雪之志，深为嘉许愿收其为徒并与之共勉。

如愿以偿，何等开怀。说起拜师的缘起，一日给孩子一个榜样，日有所诵，厚积薄发，古人云“不学诗，无以言”，不读诗，语言乏味，面目可憎。

一日不是要成名成家，乃是生命的小确幸，读书时，因为偶有佳句，而得同窗仰慕，人到中年，再续诗缘。

其实，认识教授，也是因为诗。他的《唐诗新注》，总会有新的视角，新的发现，读之莞尔。因此，我向工作室的同事推荐了教授的《诗译》。

后来，我先生得一唐线刻彩拓仕女图，先生请恩师西泠印人周秉谷先生题词：岁在戊戌新正。左徒得友人所赠大唐宫女线刻图彩拓本，线条流畅，色泽艳丽。似杨家之女款款走来，恰梦回大唐，历历在目。左徒得宝，嘱余题记，时戊戌春分前三日。

先生又求教授赐作，教授欣然命笔：一袭霓裳别样红，雍容闲雅步春风。若非白傅船上客，定在崔郎寻觅中。先生同门师兄楷书胡教授诗作。

此图挂在新居的书房，成了我们逢人便说的佳话。

我关注了教授诗词的公众号，每每读到教授与友、与徒的酬答，不禁拍手称赞。

缘，是一根线，是一座桥；投缘，便琴瑟相和，这样的遇见，是一种美好。与诗结缘，真好。

说到杜荀鹤，油然想起他写的诗：“君到姑苏见，人家尽枕河”。他的诗很有才情，可惜身处晚唐末年宦官专权、藩镇割据的年代。

杜荀鹤(约846—906)，字彥之，其身世流传不一，据宋人范致明主编地方志《池阳记》载：荀鹤，牧之微子也。杜荀鹤是杜牧小妾程氏所生，程氏为杜牧夫人所不容，复嫁杜筠，生下杜荀鹤；另一说是程氏生下杜荀鹤后改嫁给杜筠。《池阳记》还引杜牧诗为证：“长林管林闲风月，曾有佳儿属杜筠”，这个“佳儿”即指杜荀鹤。

对于这段记载，杜荀鹤的诗文中没有记载，周必大的《二老堂诗话》对此民间传说质疑，杜牧的《樊川文集》未收入这首诗。杜荀鹤则自言为“寒族”，壶中书影

设置，无一不走考试之路。但晚唐局势动荡，科场腐败，中举者大都为公卿子弟所把持，而杜荀鹤“三族不当路，长年犹布衣”“空有篇章传海内，更无亲族在朝中”。他光靠自己的才情与苦读很难及第。于是干谒，找官吏与名流引荐，也成为不少读书人求仕之路。杜荀鹤想凭借自己的诗名获当权者的赏识与重视。于是，他不断写干谒诗以期遇到知音，他先后干谒过池州、明州、江州、潭州、衡州等州刺史，也向一些朝官或社会名流献诗，这一些干谒诗大都诉说自己的才干与所处困境，赞扬对方的才德，进而提出希望，希冀这些朝官与知名人士推荐自己，如《投裴撤清自己与杜牧的关系，故其身世说法不一。

杜荀鹤一生曾多次赴京应考，均不第，虽才气横溢，却苦于无人赏识。古代的读书人，自科举

近日，完颜绍元兄突然怂恿我写篇“面疙瘩”。我很奇怪，是什么原因让这位学人对那样寻常的吃食寝寐思服、辗转反侧？

面疙瘩，五六十岁的人有共同的记忆，但要说得圆，又沾点文化气息，我估摸着自已拿不下。完颜兄自告奋勇愿意帮我提供书证；于是，我也立下毒誓，只要有文献可证，不啻左右采之、琴瑟友之。

几周后，完颜兄告诉我，“我特地从明清小说里找，大概太贫下中农了，查了几十种，居然都不见踪迹，甚至典型的北方风俗作品如《醒世姻缘传》、《歧路灯》(专讲河南的，我曾很抱希望)、《老残游记》这些书里都没有，约见是‘不上台面’的。但总算功夫不负有心人，《三侠五义》里看到了一例，第九十一回，写到最底层的人家，烧一碗疙瘩汤待客，而且有两种写法，一种是

疙瘩汤，一种是咯嗒汤，两个写法的版本居然都有。此外也是北方小说的《儿女英雄传》第三十三回里也写到肉片疙瘩什么，但这不是肉片疙瘩，估计不是常言的面疙瘩了……”他还补充说，《儒林外史》里淮扬普通食品不少，居然也没有(面疙瘩)，可证实太土！”

我被完颜兄“扎硬寨，打死仗”的劲头深深刺激，似乎不啃下这块“面疙瘩”，太辜负了他爬梳几十种明清小说的用心。

可以确定的是，面疙瘩是很土的吃食。土，有两种解释：一是只在民间流行；二是制法简陋。除此，还有一种“土”——既然有质量上的面粉，明明可以做面条、馒头、饺子、烧饼等，为什么偏偏要去弄成不太可口的疙瘩？我推测：一定是面粉的基本盘里掺杂了杂粮！这也是为什么面疙瘩往往流行于民间，而且是在相对比较贫困地区流行的道理。完颜兄认可我的推测，证实说：“我小时候，家里称疙瘩叫‘疙瘩子’(现在才知道是‘疙瘩子’，大概是与河南语相通的安徽话)，面糊糊叫‘糊拉子’，有区别的。反正都是饥荒年代的食物，以后再也没有做过。”

我以为，面疙瘩和面糊糊的区别，在于前者由面粉与水作一定比例的搅拌从而形成疙瘩状，而后者因为比重失调以致不能成形。应该说，面糊糊的档次更低。但即使是疙瘩状，面疙瘩也分两种：一是外表如土疙瘩，一块一块；一是外表像面粉经过揉和之后的搓条下剂，一

条一条或一粒一粒。上海人在困难时期流行过吃面疙瘩。当时的面粉等级分成富强粉和标准粉，俗称精白面粉和黑面粉，档次较低的标准粉更适合做粗糙的面食，如油墩子啦、油煎饼啦、面疙瘩啦。做面疙瘩自然要配些辅料如南瓜、毛豆、菜皮等，像样的一顿饭需配置米饭、蔬菜、肉蛋、汤羹；而一碗面疙瘩立马把“繁琐”的程序简化了，端只饭碗就能跑出家门到弄堂里吃。这正是那时的饮食特征之一。

河北民歌《河里头》唱道：“河里头，哗啦啦，八路军打仗过俺家，烙花饼，卡饴饴，同志同志吃点吧。”饴饴，就是“面疙瘩”(见《汉语大词典》)。居然拿面疙瘩来招待客人，可知抗战时当地老百姓实际生活之艰苦。

那么，所有的面疙瘩都是粗劣不堪的吗？不是。面疙瘩是个大类，其中那种几乎不做“深加工”、粗鄙的块状面食，通常被定义为面疙瘩。如果略微用力，面疙瘩可能就是另一种面目，如前面我提到的条状或粒状的面疙瘩，历史上有个专门名称——“饽饽”。《齐民要术·饼法》曰：“饽饽，挼如大指许，二寸一断，著水盆中浸。宜以手向盆旁挼使极薄，皆急火逐沸煮熟。非直光白可爱，亦自滑美殊常。”另，元《居家必用事类全集》中的“米心卷子”、清《随园食单》中的“面老鼠”，也可视为另类“面疙瘩”。

杭州人的饮食，受北宋的影响很大，“猫耳朵”便是突出的例子，其做法是：面粉加水揉成面，搓成指粗的长条，切成小剂，在面粉中略拌，再将剂直立，用大拇指按于剂上向前推搓成猫耳状，下到沸水里……它与我们熟识的“面疙瘩”，堪称异曲同工。

现在，真要说“面疙瘩”不是美食，倒也说不过去，高级餐厅里并不稀见，当然已经不复那种加些南瓜毛豆烂菜皮就过得去的，一定会高举“海鲜”“河鲜”的旗帜。这样的搭配，好比赤膊穿皮茄克。须知，只要你心里不疙瘩(上海话，意为纠结、别扭)，说穿了，任何的“面疙瘩”，就是金疙瘩。

舞龙是我这辈子最最后悔的事，即使离开舞龙队多年，那段难忘的舞龙时光还是应了那句“许多念念不忘，都在一瞬；许多一瞬，却是念念不忘”。

我是龙的第四把位，作为竞技舞龙队的核心成员，大大小小的舞龙比赛我参与了无数个。但最记忆犹新的，莫过于备战全国赛的那个暑假。

那年暑假，基本都是38摄氏度以上的高温，学校湖心亭的蜻蜓都只敢贴着树荫处飞，怕阳光灼伤翅膀。虞老师给大家制定了训练计划：每天早上慢跑3000米，做30分钟柔韧性训练，下午练舞龙套路，之后柔韧性训练加慢跑30分钟。刚开始，我们根本承受不住这个强度。早上的3000米，要整整绕着操场跑7圈半，跑到第6圈时，我就有想吐的感觉了，但还是强装镇定，快追上队友时，我们都会云淡风轻地说一句：“加油，跟上”。跑完后，我还要求自己做10个引体向上，舞龙需要挥舞龙身，臂力非常关键。

下午的正式舞龙训练，是一天中最煎熬的时刻，体育馆内，没有空调和电扇，只有一股股热浪，完整的比赛套路足足有7分多钟，其中包含了各种难度的动作，踩腿搁肩、躺肩挂腰、摇船等，我们是没有替补队员的，一个受伤，一条龙全瘫。为了照顾大家好，虞老师自费为大家购置了锅碗瓢盆，兼任教练和厨师，生怕大家中暑吃不消。每天最幸福的时刻，就是听到虞老师吼出的那句：“休息一下，来碗绿豆汤！”

经过了一段时间的“魔鬼”集训，我们基本适应了训练的强度。临近比赛日期时，我们换上比赛专用的表演服，这时发现，我的表演鞋很难穿进去，不是我拿错了尺码，是我的脚可以放进去，但腿肚子那块肌肉太粗了，根本塞不进去，原来是这段时间的训练，让我的腿部肌肉发达了。

集训是有成效的，我们最终夺得了全国第二的好成绩，从名不见经传的学校队伍，摇身一变成为全国赛最强黑马。十八九岁的少年们脸上泛着红光、捧着奖杯、咬着奖牌，喜极而泣。

现在来看，那奖牌、奖杯、奖状，都不值得一提。那是因为有更重要的东西值得回味——那段舞龙时光和龙队情谊，还有当初全力以赴的付出。

舞龙这项运动，是传统文化的符号，也是国家的瑰宝。因舞龙锤炼出来的血性和坚韧，早已刻在了骨子里、流淌在血液中，每一次与生活苦战时的那份血性和坚韧，始终砥砺着我。

健康

具、床垫、沙发、桌椅等属“大件垃圾”，不能随意扔进“四分垃圾箱”，而要堆放在指定场地预约回收。既如此，我们是否可以让他们直接进驻“店”调剂再利用？这样，也可以从源头上控制垃圾产生量。旧货调剂商店，可以有。

《上海市生活垃圾管理条例》中说，大型家具、床垫、沙发、桌椅等属“大件垃圾”，不能随意扔进“四分垃圾箱”，而要堆放在指定场地预约回收。既如此，我们是否可以让他们直接进驻“店”调剂再利用？这样，也可以从源头上控制垃圾产生量。旧货调剂商店，可以有。

上海街头，曾有许多旧货店，有的叫“日用品调剂商店”，有的叫“寄售商店”。上至红木家具、沙发棕绷床垫、八仙桌、梳妆台、毛皮大衣、象牙筷、银耳勺、珠宝玉器首饰、进口钢琴；下至拉线开关、电灯泡、铜脚炉、汤婆子、水烟筒、鼻烟壶、各式钟表、锁具、缝纫机、无线电、胶木密纹唱片、红木算盘、各式雨具等，应有尽有，只要是你能想得得到的日用百货，它那里几乎都有寄售。

由此想到，目前，垃圾分类工作正在向深处推进。倘若我们能从源头上去控制垃圾的产出量，尽量减少末端环节的“二次分拣”，变废为宝、物尽其用，循环利用那该有多好。譬如现在在孩子的家庭几乎家家都有婴儿手推车，有的还不止一辆(包括婴儿床、成色都还很新。何不搭建一个物物交换的平台，让这些用品(包括孩子以前用过的电脑台、写字台、脚踏车、各式玩具、积木等等)能二次利用呢？此外，还有老人的轮椅、拐杖、拐杖、助听器、按摩椅等等，这些东西扔掉可惜，买新的价格还不菲，为什么不让我们继续发挥“余热”呢？

《上海市生活垃圾管理条例》中说，大型家具、床垫、沙发、桌椅等属“大件垃圾”，不能随意扔进“四分垃圾箱”，而要堆放在指定场地预约回收。既如此，我们是否可以让他们直接进驻“店”调剂再利用？这样，也可以从源头上控制垃圾产生量。旧货调剂商店，可以有。

上海人在困难时期流行过吃面疙瘩。当时的面粉等级分成富强粉和标准粉，俗称精白面粉和黑面粉，档次较低的标准粉更适合做粗糙的面食，如油墩子啦、油煎饼啦、面疙瘩啦。做面疙瘩自然要配些辅料如南瓜、毛豆、菜皮等，像样的一顿饭需配置米饭、蔬菜、肉蛋、汤羹；而一碗面疙瘩立马把“繁琐”的程序简化了，端只饭碗就能跑出家门到弄堂里吃。这正是那时的饮食特征之一。

河北民歌《河里头》唱道：“河里头，哗啦啦，八路军打仗过俺家，烙花饼，卡饴饴，同志同志吃点吧。”饴饴，就是“面疙瘩”(见《汉语大词典》)。居然拿面疙瘩来招待客人，可知抗战时当地老百姓实际生活之艰苦。

那么，所有的面疙瘩都是粗劣不堪的吗？不是。面疙瘩是个大类，其中那种几乎不做“深加工”、粗鄙的块状面食，通常被定义为面疙瘩。如果略微用力，面疙瘩可能就是另一种面目，如前面我提到的条状或粒状的面疙瘩，历史上有个专门名称——“饽饽”。《齐民要术·饼法》曰：“饽饽，挼如大指许，二寸一断，著水盆中浸。宜以手向盆旁挼使极薄，皆急火逐沸煮熟。非直光白可爱，亦自滑美殊常。”另，元《居家必用事类全集》中的“米心卷子”、清《随园食单》中的“面老鼠”，也可视为另类“面疙瘩”。

杭州人的饮食，受北宋的影响很大，“猫耳朵”便是突出的例子，其做法是：面粉加水揉成面，搓成指粗的长条，切成小剂，在面粉中略拌，再将剂直立，用大拇指按于剂上向前推搓成猫耳状，下到沸水里……它与我们熟识的“面疙瘩”，堪称异曲同工。

现在，真要说“面疙瘩”不是美食，倒也说不过去，高级餐厅里并不稀见，当然已经不复那种加些南瓜毛豆烂菜皮就过得去的，一定会高举“海鲜”“河鲜”的旗帜。这样的搭配，好比赤膊穿皮茄克。须知，只要你心里不疙瘩(上海话，意为纠结、别扭)，说穿了，任何的“面疙瘩”，就是金疙瘩。

舞龙是我这辈子最最后悔的事，即使离开舞龙队多年，那段难忘的舞龙时光还是应了那句“许多念念不忘，都在一瞬；许多一瞬，却是念念不忘”。

我是龙的第四把位，作为竞技舞龙队的核心成员，大大小小的舞龙比赛我参与了无数个。但最记忆犹新的，莫过于备战全国赛的那个暑假。

那年暑假，基本都是38摄氏度以上的高温，学校湖心亭的蜻蜓都只敢贴着树荫处飞，怕阳光灼伤翅膀。虞老师给大家制定了训练计划：每天早上慢跑3000米，做30分钟柔韧性训练，下午练舞龙套路，之后柔韧性训练加慢跑30分钟。刚开始，我们根本承受不住这个强度。早上的3000米，要整整绕着操场跑7圈半，跑到第6圈时，我就有想吐的感觉了，但还是强装镇定，快追上队友时，我们都会云淡风轻地说一句：“加油，跟上”。跑完后，我还要求自己做10个引体向上，舞龙需要挥舞龙身，臂力非常关键。

下午的正式舞龙训练，是一天中最煎熬的时刻，体育馆内，没有空调和电扇，只有一股股热浪，完整的比赛套路足足有7分多钟，其中包含了各种难度的动作，踩腿搁肩、躺肩挂腰、摇船等，我们是没有替补队员的，一个受伤，一条龙全瘫。为了照顾大家好，虞老师自费为大家购置了锅碗瓢盆，兼任教练和厨师，生怕大家中暑吃不消。每天最幸福的时刻，就是听到虞老师吼出的那句：“休息一下，来碗绿豆汤！”

经过了一段时间的“魔鬼”集训，我们基本适应了训练的强度。临近比赛日期时，我们换上比赛专用的表演服，这时发现，我的表演鞋很难穿进去，不是我拿错了尺码，是我的脚可以放进去，但腿肚子那块肌肉太粗了，根本塞不进去，原来是这段时间的训练，让我的腿部肌肉发达了。

集训是有成效的，我们最终夺得了全国第二的好成绩，从名不见经传的学校队伍，摇身一变成为全国赛最强黑马。十八九岁的少年们脸上泛着红光、捧着奖杯、咬着奖牌，喜极而泣。

现在来看，那奖牌、奖杯、奖状，都不值得一提。那是因为有更重要的东西值得回味——那段舞龙时光和龙队情谊，还有当初全力以赴的付出。

舞龙这项运动，是传统文化的符号，也是国家的瑰宝。因舞龙锤炼出来的血性和坚韧，早已刻在了骨子里、流淌在血液中，每一次与生活苦战时的那份血性和坚韧，始终砥砺着我。

健康

也是欢喜

李佳蕊

在超市购完物闲散地逛，就看到了那个颇为精致的透明小盒子，透明的盒子放东西，一目了然。于是决定买下盒内的物品——虽非急用，但也是一件生活必需品。孰料，结账时，服务员说，那个盒子是非卖品。噢，怪不得同类产品有的用盒装着，有的却没有，我还喜滋滋地以为这是出厂时带的，这下遇到糗事了。

因为物品本身并不贵，所以尽管尴尬，我还是选择留下了。回家的路上，就在想，真是白白欢喜了一场。继而又想到了其他“空欢喜”的场景和事件，这种情绪的起伏跌宕几乎是每个人一生中都会有体验吧？但空欢喜毕竟也曾欢喜过，时间就在那里，不增不减，拥有过那一段或长或短的喜悦时间，这本身不是一件值得欢喜的事吗？

如此想来，空亦非空。当下心境澄明，如浩瀚星空中高悬着一盘明月。

杜荀鹤途经大梁(开封)，献《时世行》十首给当时唐末最大割据势力梁王朱温，诗中提出“省徭役，薄赋敛”，未见回复。朱温亲自敬翔劝杜荀鹤“稍削古风，即可进身”，杜荀鹤又献《颂德诗》三十首给朱温，欲谒见朱温。朱温既不拒绝，也不回复，杜荀鹤只得在开封旅馆内住了一二月，进退两难。因朱温脾气火爆残虐，他想见一个人，人若不在，便追究有关官员责任，甚至当场杀人。杜荀鹤只能每天苦等。

某日，朱温突召杜荀鹤，他指天说道：“天好像要下雨了？”亲兵汇报：“天边无云有太阳，雨点很大。”朱温当即说：“秀才，你见过无云太阳雨吗？”遂命杜荀鹤以此作诗。杜荀鹤大笔一挥写道：“同是乾坤事不同，雨丝风洒日轮中。若教阴朗都相似，争表梁王造化功。”此诗获朱温赞赏。后经朱温推荐，杜荀鹤于大顺二

年中第八名进士。当时杜荀鹤已46岁。朱温又赏杜荀鹤锦衣钱财等物。过了几年，朱温胁迫唐昭宗移驾洛阳，由自己掌控天下，当时百官任命，皆由他做主。他授杜荀鹤为翰林学士，任主客员外郎。

这一年大约在公元906年，在科举上奔波三十多年、受尽势利白眼与冷遇的诗人，终于有了一个官位。但杜荀鹤获官职时，已患重疾，“旬日而卒”，因此唐史上有“五日翰林”之称。自杜荀鹤于大顺二年中举，至906年去世，这十几年来，诗人几乎没有留下“鼓与呼”的好作品，而他的干谒诗亦为时人所抨击：“老而未第，求知己者甚切”，诗中多恳求之言，“几乎哀鸣”。

杜荀鹤进士及第后，因有朱温赏识，他表现出高人一等之态，并在文章中挖苦其他官吏乡绅，招致众怒，当地缙绅朝官欲谋机会暗害诗人。这些记载，未必确实，但杜荀鹤那些干谒诗，确实没有多大价值可言。

健康

健康

调剂商店，可以有

钱渊

上海街头，曾有许多旧货店，有的叫“日用品调剂商店”，有的叫“寄售商店”。上至红木家具、沙发棕绷床垫、八仙桌、梳妆台、毛皮大衣、象牙筷、银耳勺、珠宝玉器首饰、进口钢琴；下至拉线开关、电灯泡、铜脚炉、汤婆子、水烟筒、鼻烟壶、各式钟表、锁具、缝纫机、无线电、胶木密纹唱片、红木算盘、各式雨具等，应有尽有，只要是你能想得得到的日用百货，它那里几乎都有寄售。

由此想到，目前，垃圾分类工作正在向深处推进。倘若我们能从源头上去控制垃圾的产出量，尽量减少末端环节的“二次分拣”，变废为宝、物尽其用，循环利用那该有多好。譬如现在在孩子的家庭几乎家家都有婴儿手推车，有的还不止一辆(包括婴儿床、成色都还很新。何不搭建一个物物交换的平台，让这些用品(包括孩子以前用过的电脑台、写字台、脚踏车、各式玩具、积木等等)能二次利用呢？此外，还有老人的轮椅、拐杖、拐杖、助听器、按摩椅等等，这些东西扔掉可惜，买新的价格还不菲，为什么不让我们继续发挥“余热”呢？

《上海市生活垃圾管理条例》中说，大型家具、床垫、沙发、桌椅等属“大件垃圾”，不能随意扔进“四分垃圾箱”，而要堆放在指定场地预约回收。既如此，我们是否可以让他们直接进驻“店”调剂再利用？这样，也可以从源头上控制垃圾产生量。旧货调剂商店，可以有。

上海人在困难时期流行过吃面疙瘩。当时的面粉等级分成富强粉和标准粉，俗称精白面粉和黑面粉，档次较低的标准粉更适合做粗糙的面食，如油墩子啦、油煎饼啦、面疙瘩啦。做面疙瘩自然要配些辅料如南瓜、毛豆、菜皮等，像样的一顿饭需配置米饭、蔬菜、肉蛋、汤羹；而一碗面疙瘩立马把“繁琐”的程序简化了，端只饭碗就能跑出家门到弄堂里吃。这正是那时的饮食特征之一。

河北民歌《河里头》唱道：“河里头，哗啦啦，八路军打仗过俺家，烙花饼，卡饴饴，同志同志吃点吧。”饴饴，就是“面疙瘩”(见《汉语大词典》)。居然拿面疙瘩来招待客人，可知抗战时当地老百姓实际生活之艰苦。

那么，所有的面疙瘩都是粗劣不堪的吗？不是。面疙瘩是个大类，其中那种几乎不做“深加工”、粗鄙的块状面食，通常被定义为面疙瘩。如果略微用力，面疙瘩可能就是另一种面目，如前面我提到的条状或粒状的面疙瘩，历史上有个专门名称——“饽饽”。《齐民要术·饼法》曰：“饽饽，挼如大指许，二寸一断，著水盆中浸。宜以手向盆旁挼使极薄，皆急火逐沸煮熟。非直光白可爱，亦自滑美殊常。”另，元《居家必用事类全集》中的“米心卷子”、清《随园食单》中的“面老鼠”，也可视为另类“面疙瘩”。

杭州人的饮食，受北宋的影响很大，“猫耳朵”便是突出的例子，其做法是：面粉加水揉成面，搓成指粗的长条，切成小剂，在面粉中略拌，再将剂直立，用大拇指按于剂上向前推搓成猫耳状，下到沸水里……它与我们熟识的“面疙瘩”，堪称异曲同工。

现在，真要说“面疙瘩”不是美食，倒也说不过去，高级餐厅里并不稀见，当然已经不复那种加些南瓜毛豆烂菜皮就过得去的，一定会高举“海鲜”“河鲜”的旗帜。这样的搭配，好比赤膊穿皮茄克。须知，只要你心里不疙瘩(上海话，意为纠结、别扭)，说穿了，任何的“面疙瘩”，就是金疙瘩。

舞龙是我这辈子最最后悔的事，即使离开舞龙队多年，那段难忘的舞龙时光还是应了那句“许多念念不忘，都在一瞬；许多一瞬，却是念念不忘”。

我是龙的第四把位，作为竞技舞龙队的核心成员，大大小小的舞龙比赛我参与了无数个。但最记忆犹新的，莫过于备战全国赛的那个暑假。

那年暑假，基本都是38摄氏度以上的高温，学校湖心亭的蜻蜓都只敢贴着树荫处飞，怕阳光灼伤翅膀。虞老师给大家制定了训练计划：每天早上慢跑3000米，做30分钟柔韧性训练，下午练舞龙套路，之后柔韧性训练加慢跑30分钟。刚开始，我们根本承受不住这个强度。早上的3000米，要整整绕着操场跑7圈半，跑到第6圈时，我就有想吐的感觉了，但还是强装镇定，快追上队友时，我们都会云淡风轻地说一句：“加油，跟上”。跑完后，我还要求自己做10个引体向上，舞龙需要挥舞龙身，臂力非常关键。

下午的正式舞龙训练，是一天中最煎熬的时刻，体育馆内，没有空调和电扇，只有一股股热浪，完整的比赛套路足足有7分多钟，其中包含了各种难度的动作，踩腿搁肩、躺肩挂腰、摇船等，我们是没有替补队员的，一个受伤，一条龙全瘫。为了照顾大家好，虞老师自费为大家购置了锅碗瓢盆，兼任教练和厨师，生怕大家中暑吃不消。每天最幸福的时刻，就是听到虞老师吼出的那句：“休息一下，来碗绿豆汤！”

经过了一段时间的“魔鬼”集训，我们基本适应了训练的强度。临近比赛日期时，我们换上比赛专用的表演服，这时发现，我的表演鞋很难穿进去，不是我拿错了尺码，是我的脚可以放进去，但腿肚子那块肌肉太粗了，根本塞不进去，原来是这段时间的训练，让我的腿部肌肉发达了。

集训是有成效的，我们最终夺得了全国第二的好成绩，从名不见经传的学校队伍，摇身一变成为全国赛最强黑马。十八九岁的少年们脸上泛着红光、捧着奖杯、咬着奖牌，喜极而泣。

现在来看，那奖牌、奖杯、奖状，都不值得一提。那是因为有更重要的东西值得回味——那段舞龙时光和龙队情谊，还有当初全力以赴的付出。

舞龙这项运动，是传统文化的符号，也是国家的瑰宝。因舞龙锤炼出来的血性和坚韧，早已刻在了骨子里、流淌在血液中，每一次与生活苦战时的那份血性和坚韧，始终砥砺着我。

健康

面疙瘩

西坡

近日，完颜绍元兄突然怂恿我写篇“面疙瘩”。我很奇怪，是什么原因让这位学人对那样寻常的吃食寝寐思服、辗转反侧？

面疙瘩，五六十岁的人有共同的记忆，但要说得圆，又沾点文化气息，我估摸着自已拿不下。完颜兄自告奋勇愿意帮我提供书证；于是，我也立下毒誓，只要有文献可证，不啻左右采之、琴瑟友之。

几周后，完颜兄告诉我，“我特地从明清小说里找，大概太贫下中农了，查了几十种，居然都不见踪迹，甚至典型的北方风俗作品如《醒世姻缘传》、《歧路灯》(专讲河南的，我曾很抱希望)、《老残游记》这些书里都没有，约见是‘不上台面’的。但总算功夫不负有心人，《三侠五义》里看到了一例，第九十一回，写到最底层的人家，烧一碗疙瘩汤待客，而且有两种写法，一种是

疙瘩汤，一种是咯嗒汤，两个写法的版本居然都有。此外也是北方小说的《儿女英雄传》第三十三回里也写到肉片疙瘩什么，但这不是肉片疙瘩，估计不是常言的面疙瘩了……”他还补充说，《儒林外史》里淮扬普通食品不少，居然也没有(面疙瘩)，可证实太土！”

我被完颜兄“扎硬寨，打死仗”的劲头深深刺激，似乎不啃下这块“面疙瘩”，太辜负了他爬梳几十种明清小说的用心。

可以确定的是，面疙瘩是很土的吃食。土，有两种解释：一是只在民间流行；二是制法简陋。除此，还有一种“土”——既然有质量上的面粉，明明可以做面条、馒头、饺子、烧饼等，为什么偏偏要去弄成不太可口的疙瘩？我推测：一定是面粉的基本盘里掺杂了杂粮！这也是为什么面疙瘩往往流行于民间，而且是在相对比较贫困地区流行的道理。完颜兄认可我的推测，证实说：“我小时候，家里称疙瘩叫‘疙瘩子’(现在才知道是‘疙瘩子’，大概是与河南语相通的安徽话)，面糊糊叫‘糊拉子’，有区别的。反正都是饥荒年代的食物，以后再也没有做过。”

我以为，面疙瘩和面糊糊的区别，在于前者由面粉与水作一定比例的搅拌从而形成疙瘩状，而后者因为比重失调以致不能成形。应该说，面糊糊的档次更低。但即使是疙瘩状，面疙瘩也分两种：一是外表如土疙瘩，一块一块；一是外表像面粉经过揉和之后的搓条下剂，一

条一条或一粒一粒。上海人在困难时期流行过吃面疙瘩。当时的面粉等级分成富强粉和标准粉，俗称精白面粉和黑面粉，档次较低的标准粉更适合做粗糙的面食，如油墩子啦、油煎饼啦、面疙瘩啦。做面疙瘩自然要配些辅料如南瓜、毛豆、菜皮等，像样的一顿饭需配置米饭、蔬菜、肉蛋、汤羹；而一碗面疙瘩立马把“繁琐”的程序简化了，端只饭碗就能跑出家门到弄堂里吃。这正是那时的饮食特征之一。

河北民歌《河里头》唱道：“河里头，哗啦啦，八路军打仗过俺家，烙花饼，卡饴饴，同志同志吃点吧。”饴饴，就是“面疙瘩”(见《汉语大词典》)。居然拿面疙瘩来招待客人，可知抗战时当地老百姓实际生活之艰苦。

那么，所有的面疙瘩都是粗劣不堪的吗？不是。面疙瘩是个大类，其中那种几乎不做“深加工”、粗鄙的块状面食，通常被定义为面疙瘩。如果略微用力，面疙瘩可能就是另一种面目，如前面我提到的条状或粒状的面疙瘩，历史上有个专门名称——“饽饽”。《齐民要术·饼法》曰：“饽饽，挼如大指许，二寸一断，著水盆中浸。宜以手向盆旁挼使极薄，皆急火逐沸煮熟。非直光白可爱，亦自滑美殊常。”另，元《居家必用事类全集》中的“米心卷子”、清《随园食单》中的“面老鼠”，也可视为另类“面疙瘩”。

杭州人的饮食，受北宋的影响很大，“猫耳朵”便是突出的例子，其做法是：面粉加水揉成面，搓成指粗的长条，切成小剂，在面粉中略拌，再将剂直立，用大拇指按于剂上向前推搓成猫耳状，下到沸水里……它与我们熟识的“面疙瘩”，堪称异曲同工。

现在，真要说“面疙瘩”不是美食，倒也说不过去，高级餐厅里并不稀见，当然已经不复那种加些南瓜毛豆烂菜皮就过得去的，一定会高举“海鲜”“河鲜”的旗帜。这样的搭配，好比赤膊穿皮茄克。须知，只要你心里不疙瘩(上海话，意为纠结、别扭)，说穿了，任何的“面疙瘩”，就是金疙瘩。

舞龙是我这辈子最最后悔的事，即使离开舞龙队多年，那段难忘的舞龙时光还是应了那句“许多念念不忘，都在一瞬；许多一瞬，却是念念不忘”。

我是龙的第四把位，作为竞技舞龙队的核心成员，大大小小的舞龙比赛我参与了无数个。但最记忆犹新的，莫过于备战全国赛的那个暑假。

那年暑假，基本都是38摄氏度以上的高温，学校湖心亭的蜻蜓都只敢贴着树荫处飞，怕阳光灼伤翅膀。虞老师给大家制定了训练计划：每天早上慢跑3000米，做30分钟柔韧性训练，下午练舞龙套路，之后柔韧性训练加慢跑30分钟。刚开始，我们根本承受不住这个强度。早上的3000米，要整整绕着操场跑7圈半，跑到第6圈时，我就有想吐的感觉了，但还是强装镇定，快追上队友时，我们都会云淡风轻地说一句：“加油，跟上”。跑完后，我还要求自己做10个引体向上，舞龙需要挥舞龙身，臂力非常关键。

下午的正式舞龙训练，是一天中最煎熬的时刻，体育馆内，没有空调和电扇，只有一股股热浪，完整的比赛套路足足有7分多钟，其中包含了各种难度的动作，踩腿搁肩、躺肩挂腰、摇船等，我们是没有替补队员的，一个受伤，一条龙全瘫。为了照顾大家好，虞老师自费为大家购置了锅碗瓢盆，兼任教练和厨师，生怕大家中暑吃不