

猪罗浑身都是宝，上海人最爱其中的三件：五花肉、蹄髈、猪脚爪。在这三宝里，平常吃得最多的是五花肉做的红烧肉。上海人把肥肉叫“壮肉”，它是壮瘦层层开花，而且壮而不油、瘦而不瘪；深受大家的喜爱。

在计划经济年代，烧肉、红烧肉少，肉票不够、不划算。据《上海食品商业志》载，上海首行猪肉凭票供应是在1955年12月1日，到1992年5月敞开。从我中学毕业后下乡市郊农场的1976年7月，至高考入学回沪后的1979年10月，这段时间是每人每月配给猪肉票2元(折猪肉1.18公斤)；春节加2元，元旦、五一和国庆各加1元。所以，烧红烧肉是要给肉找搭档。与红烧肉牵手入锅的，高档的是鸡蛋，肉烧蛋是只实骨挺硬的“硬菜”。一般都是搭豆制品，有红烧肉+百叶结、红烧肉+油豆腐；也有搭蔬菜，如茨菰烧肉。

著名昆剧演员蔡正仁12岁到上海，进华东戏曲研究院学戏，启蒙老师沈传芷。沈老师吃饭是红烧肉不可少，慢慢的，学生口味随了老师：“我最喜欢吃百叶结红烧肉，油豆腐烧红烧肉。”

圈内有一句：吃得不够，上台唱不动。听上去，像是体力劳动。蔡正仁说，“这些菜比较有营养，吃几块红烧肉后，唱起来，中气也足了。”听说梅葆玖在演出前，一定要吃块牛排。

提到红烧肉，一位资深大厨说，很多人说红烧肉是本帮菜，其实本帮菜

的菜系里，只有走油肉和腐乳肉，没有红烧肉。

在“猪三宝”里，红烧肉是上海人家的常客，而蹄髈和猪脚爪则是稀客。毕竟一只猪罗前后腿加起来，总共只有四只蹄髈四只脚爪。过去买蹄髈脚

上海人最爱“猪三宝”

袁念琪

爪要找熟人，不然只有凭运气；排队轮到你，蹄髈脚爪正好拿出来卖，额角头碰到天花板。要么就奔盆菜摊头，上海人发明的盆菜是在搭配上下功夫；搭配营养、搭配荤素，也搭配紧俏商品和滞销货，其中就有蹄髈搭土豆。

都说蹄髈是前蹄好，肉多骨头小，炖烧容易酥。还说前蹄一直刨土用力，属运动量大的活肉。那时，能买到已谢天谢地，还管什么前后蹄。

蹄髈拿回家，基本是烧汤。做蹄髈汤实惠，有肉有汤水，一只菜就耐吃了。蹄髈笃得皮颤白了，皮入口即化，腱子肉鲜嫩。添把碧绿生青的鸡毛菜，不但看得惬意，还能减几分油腻。蔡正仁说，他的另一位老师俞振飞是红烧蹄髈爱好者。

有道是，蹄髈好吃毛难拔，脚爪也是如此。拔毛是我儿时的活，说小人眼睛好，毛拔得清爽。在上海人的家里，大多有把长如钢笔的铅笔镊子。镊口宽一寸，贴皮夹住细毛，捏紧后往上猛地拔出；镊子浸入碗里清水，把毛漂去；再拿洗净镊子瞄准下一根。但小人多没耐心，说蹄髈毛拔好了，其实不然；就像站着看地上蛮干，一蹲下去全是蚂蚁。据说用煤气燎毛多快好省，却没试过，怕气味受不了。

在家主厨后，我烧过两次红烧蹄髈；一次是加了鼎丰的玫瑰乳腐露，不仅红得油光锃亮，他家甜乳腐的特点使蹄髈别有滋味。

老底子上本帮饭店会听到切口，那“拆炖”就指蹄髈；心知肚明的，恐怕要比晓得“圈子”是大肠的少。在上海的徽菜馆里，就有一道“走油拆炖”。顾名思义，蹄髈要拆了骨炖。可骨头边上有好肉，骨头里的骨髓也是好东西。也有

不拆的，还在骨洞里插根吸管，想食客所想。

在1934年中华书局出版的《上海市指南》里，炖蹄髈列为本帮菜主要菜肴之一。现在，还有做走油蹄髈、酱蹄髈等；过去到朋友的店里，总要点个白切蹄髈，酱油蘸蘸。听一老法师讲，有一道老上海菜叫“风蹄”，现在没人做了。

总觉得，欢喜猪脚爪的上海人，要超过红烧肉和蹄髈。自己烧，基本是红烧脚爪或黄豆脚爪，夏天则做糟猪脚。我喜欢老人和的糟猪脚。后来吃的东南亚风味的炸脚爪也不错，香脆带辣。猪脚爪也是老外的爱，西式的早就登陆上海滩。原在哈同花园大门右手有大和来喜两家德国饭店，“中国谈吃第一人”唐鲁孙

说：“这两家都以盐水猪脚出名，人家猪脚白硕莹澈，收拾得一点毛根都没有了。想来，这毛不是小人拔的。听一老克勒说，来喜的招牌菜是酸菜猪脚，全上海独此一家，来客必点：“猪脚白炖而成，酸菜用洋白菜制作。猪脚滋味肥美不腻，配合酸菜，酸中带鲜。”

在陪孩子做手工的过程中，我偶然发现日本有一种流行的手工材料：海玻璃。

有人酒后把啤酒瓶扔进大海，没有公德心的人把混成玻璃的生活垃圾随意处理。于是，海底的砂砾里，有许多许多碎玻璃，都曾经完整，现只是残骸。它们随波逐流，潮水经过它们，礁石撞过它们，再回到海滩上时，人们惊奇地发现：它们变得漂亮了。泥沙磨平了它们的棱角，水意滋润了它们的颜色，它以前不过是一个酱油瓶，现在却闪着琥珀般神秘的光……有人说：“这不过是玻璃。”没错，它不想否认自己的平凡，但你也否认不了它的美。

发生了什么？不过是时间，几十年甚至上百年。时间经常创造奇迹，海玻璃也不过是其中之一。

玻璃入海出海的过程，就像我们人

天为虚空之境，似乎可以寄托超然物外的心绪。举头望天，目送飞鸿，这一片晴空，是多么苍茫辽远！假如手脚并用，连比带划，能划出多大的天空？鸿雁的南飞之旅，又该是怎样的诗意远方？咫尺空间，无论如何腾挪，都无法比划出无涯无际的浩瀚苍穹。

但是，古之贤明却心比天大，借助一个大写的人，高高擎起一片晴空，呈现出“天”字肃穆庄严的气象和境界。从原形字看，有的在人的头顶画上一个四方形空间，喻示大地之上的高空。“各人头上一片天”，说的是人自在自得的自主性，又何尝不是对“头顶蓝天”这一字形的巧妙解读？有的在入形之上勾画一长一短的横线“二”，简约地表示头顶青天、脚踩大地。还有的字形直观地画出一个大形，并突出头部特征，表示头顶。《说文》称：“天，颠也。颠者，人之顶也。”天又指人的头或头顶，该是与“天”的字形和声符相切合的初义之一吧，否则就不会有“刑天”也就是砍头之说。这似乎有些血腥，不提也罢。倒是那个“举头三尺有神明”的劝诫，折射了顶礼膜拜所虔诚的敬畏之心。这何妨作为“天”的另一个注解。

在至高无上这个义涵上，无论是人的头顶还是九重云霄，都构成了中国人对广袤宇宙和自身的神秘感知。即使是后来简化为大字形人头上顶个“一”的“天”，不仅仍然指称一望无际的蓝天，还多了“道生一、一生万物”的创世意味。

“天将兴之，谁能废之？”风雨雷电、云开日出、春夏秋冬，人间的万事万物、吉凶祸福无不与神秘的“天”相互关联。苍天有眼，自古以来，中国人的精神世界何曾离开过这个“天”？西哲康德说过：有两样东西足可震撼人心——头上的星空，心中的道德律。“天”的神圣、神奇、神秘，构成了人类必须尊奉的铁律。天人合一，正是宇宙大自然和谐共生的绝妙交响乐章。

“云在青天水在瓶。”人人心里怀想的那片“天”，又在哪里呢？

沙水清

「云在青天水在瓶」

趣解汉字「天」



夜色深沉，钟声敲响，江流激荡。一位满头银发的老人，伫立窗前，她俯视着窗外，夜不能寐。她牵挂着驰援武汉的当医生的孙女，无限思念化成了深情道白：“已经是深夜了，不知在武汉医疗救援的孙女可安好……”

这是近日荣获“2019年度上海社会主义精神文明好人好事”提名的著名越剧表演艺术家孟莉英录制的抗疫视频《寒夜情思》中的开始场景。

新冠疫情发生后，孟莉英和大家一样，宅在家里，看看电视，哼哼曲调，走走台步。有一天，孟莉英在电视里看到一位艺人用说唱形式宣传白衣天使驰援武汉抗击疫情，这拨动了她的心弦，她想：我是个专业演员，也有责任发挥自己特长，为人民鼓舞斗志。

孟莉英拨通了“笑口常开艺术团”团长张履贵的电话：“张团长，现在白衣战士冲在第一线，舍生忘死抗击疫情，我要为他们献支曲子。”

张履贵非常敬佩这位老艺术家，她参加“笑口常开艺术团”十五年了，每次公益演出，总是风雨无阻，准时到达演出现场，把完美的艺术奉献给观众。张履贵和团里的编曲徐开麟取得联系，根据孟莉英的想法，写成了越剧唱词《寒夜情思》。由于疫情，不可能调动人马重新谱曲，孟莉英决定套用古装越剧《孟丽君》中自己饰演的丫鬟荣兰的一段唱腔来演绎唱词。虽然是旧曲调，孟莉英也仔细揣摩人物心境，一句句哼唱、推敲，一遍遍试听、纠偏。曲调选好，孟莉英向社区居委会求援。居委会王主任和龚干事来到孟莉英家，用手机拍摄了《寒夜情思》的首秀视频。

新鲜出炉的视频由张履贵上传到网络，播放后好评不断。但孟莉英精益求精，她打电话给张履贵说：“这支抗疫曲子我没唱好，不够理想。”她告诉张履贵，她要回趟“娘家”——上海越剧院寻求帮助。接着，孟莉英给越剧院党总支书记孙雅艳打电话说了自己的心愿。孙雅艳说：“非常欢迎孟老师回娘家！您的事就是我们越剧院的事。”孙雅艳派人接孟莉英到上海越剧院的录音棚录制视频。

孟莉英走进上海越剧院的录音棚，剧院的技术人员早早等候在此，准备为他们心目中不老女神录制视频。一切准备就绪，孟莉英酝酿好了情绪，深深地吸了一口气，示意开始。一刹那，一位白发苍苍的慈祥老奶奶站在了大家面前：老人家眼含热泪，深情地呼唤正在抗疫战场上与时间赛跑、与死神决战的心头肉孙女；她再次想起孙女深明大义、写下战书、按上鲜红手印的情景，她为自己有这样一位好孙女而自豪，盼望孙女早日凯旋……

轻重缓急，一气呵成；酣畅淋漓，入耳入心。没想到，一曲录成，录音棚外顿时爆发出热烈的掌声。原来，孟莉英来越剧院录制视频的消息传了出去，不少留守在校的学员闻讯赶了过来，一睹当年被周恩来总理称作“小紫鹃”的孟莉英的风采，那发自内心的掌声，表达了年轻一代越剧新人对87岁高龄的老艺术家的由衷敬佩。

有几位记者前来采访孟莉英，他们不约而同地问：“孟老师，您的亲孙女真的在抗疫前线吗？”孟莉英回答道：“不是，不过，这个创作出来的孙女是千千万万可敬可爱的白衣战士的代表，他们何尝不是我的亲孙子、亲孙女啊！他们的家国情怀时时刻刻感动着我，日日夜夜让我牵肠挂肚啊！”



如玻璃入海再出海

叶倾城

与透明。有时候被直接卷到深深的海底，有时候进入漫无边际的大洋，但也有时候，会冲到海边，遇到一双惊喜的眼睛。下一步会是什么？是颈上闪烁的饰品，还是耳边摇曳的坠。

但我们必须等待，等待那些寂无消息的人，等待那些不肯绝灭的希望，等待时间，把最深刻的心碎，收敛起来，再变成一颗颗海玻璃般晶莹的宝石。

别说它终究只是玻璃。不要忘记，这世上所有的瑰宝、珠宝，都是时间的传奇。松脂加上时间成为琥珀，氧化铝加上时间成为红宝石，最平凡的煤，也有机会变成煤玉。

玻璃也可以是最美丽的。正如那些提炼过的苦难与微笑。做人，亦如同玻璃入海又出海。



世出世，一定会受尽磨砺。然而玻璃总是玻璃，碎了也是玻璃，不改它的晶莹

别忘它终究只是玻璃。不要忘记，这世上所有的瑰宝、珠宝，都是时间的传奇。松脂加上时间成为琥珀，氧化铝加上时间成为红宝石，最平凡的煤，也有机会变成煤玉。

玻璃也可以是最美丽的。正如那些提炼过的苦难与微笑。做人，亦如同玻璃入海又出海。

别忘它终究只是玻璃。不要忘记，这世上所有的瑰宝、珠宝，都是时间的传奇。松脂加上时间成为琥珀，氧化铝加上时间成为红宝石，最平凡的煤，也有机会变成煤玉。

滇南元阳印象

张文禄

元阳梯田

翻山越岭赴元阳，欲饮梯田似酒狂。世代哈尼多壮志，人间美景胜天堂。

观日出日落

流连忘返辞梯田，踉蹌而登上九天。落日朝晖多变幻，云雾雾里似神仙。

傣族泼水节

神魂恰被傣家牵，靛女青哥戏水喧。象脚声中辞旧岁，芒锣响处庆丰年。



傣族姑娘

(水彩画) 史涛

下班回家，我穿过一个小公园。初夏，刚刚落过一场雨，树是绿油油的，草是绿油油的，一朵粉色的雏菊在洗过似的草地上特别清新，特别惹眼，它亭亭玉立，在微风中摇曳着小小的脑瓜，一片片细细的花瓣上沾着星星点点晶莹的雨珠，越发显出它的倔强和顽强。

我忍不住蹲下身子，凑近这朵小小的雏菊，竟然嗅到了一种苦味的香。这种独特的香味儿丝丝缕缕钻进心里，勾起我对童年回忆。

我出生在六十年代末。爷爷被打成右派，父亲受牵连，60年代初从原单位被遣送回老家务农——那是冀中平原一个地图上都找不见的小村庄。我很小的时候，每天晚饭后，总喜欢依偎在父亲身边，听他讲故事，教我唱歌。那是一段无忧无虑的时光。

开学了，看到左邻右舍的伙伴一个个背上了书包，我也央求着妈妈要去学校。妈妈拗不过我，把我送进学校，老师说我年龄偏小，没有我的课本，于是，找来一套老师用过的旧书送给了我，我终于可以像其他孩子一样，背上书包高高兴兴上学了。

我像面前这株小小的雏菊一样，开始经历风雨。开学没几天，我放学回家，身后多了十几名同班或不同班的孩子，他们拍着手，

拖着长长的音调，喊着自编的顺口溜，竟然把我妈妈的名字编了进去。面对那么多孩子，我气愤却又无奈。一天，其中一名高出我半头的男孩，竟然双手掐腰，拦在我前面骂我。我气急了，只觉得周身的血都涌到脑袋上，那一刻，忘记了所有的胆怯，像一头愤怒的小狮子，啊啊大叫着冲向他。可能当时我的面容很狰狞，也可能他没想到我会反击，

带苦味的花香

张菱儿

他彻底傻掉了，呆呆地看着我，也不知哪涌来那么大的力气，我竟然一掌把他推倒在地。在大家惊讶的目光中，我像一只小兽浑身哆嗦又惊慌失措地逃回了家。父亲见我脸色苍白，问我原因。我哭着把一切告诉了父亲。父亲听完沉默了一会儿，然后撸过我：“真是傻孩子！尽管让他们喊，不要理会，等他们觉得无趣了，自然就不喊了。”随后父亲把我带上了我们家的小阁楼，打开两个木柜子，指着里面的书，说：“以后这些书就是你的了。”此后，每天一放学我就飞快地跑回家，书成了我的朋友。

谁知好景不长，一天，老师让我们搬着

小凳子到教室外做游戏，我出来得比较早，正坐在戏台下面，我身后走来一个女孩，她站在戏台上，让我一边去，她要坐在我的位置。我不知深浅，指了指隔过两个人的空地：“你可以坐那儿。”说完就又转回了身子。我完全没有意识到危险。突然我的头顶传来一阵剧痛，原来她高高举起手里的小凳子，砸到了我的头上。当时我的头上只是鼓起了一个小包。岂料那个包每天都在长大，一周后，我的头顶上竟然像顶着一个西红柿。爸爸妈妈慌了，带我去医院看医生，医生说血管被砸瘪了。没办法，只有开刀动手术，放出淤血。父母没有去找那位女孩的家长讨要说法，倒是女孩的妈妈听说这件事，带着一篮鸡蛋来看我。

出院那天，父亲为了哄我开心，为我买了一盆花——粉色的雏菊。我休学在家的日子，就是那盆小小的雏菊陪着我，可能是我浇水过多，没过多久，那盆雏菊就死了，但是那淡淡的特殊的花香一直飘在我的记忆深处。

十日谈

童年之味 责编：殷健灵

童年记忆中的气味和食物，往往和人联系在一起，深植内心，非常顽固，比如夏天的西瓜和冰砖，让人想起爸妈和姐姐。