

# 新民晚报 星期天夜光杯 / 夜光杯

就像生煎、小笼永远不缺“粉丝”，菜饭也是人民群众喜爱的国民美食。福州路上的美味斋是一家老字号，菜饭卖了近百年。他家的菜饭米粒晶莹，油光锃亮，蔬菜碧绿，芳香清新。浇头也烧得好好，红烧排骨、红烧猪脚、八宝辣酱最为经典。我老爸在世时顶喜欢吃菜饭，时常抱着钢精锅子乘17路电车去买几碗回来，外加两份辣酱、两份猪脚，一家人吃得其乐融融。

如今美味斋搬到汉口路上去了，生意仍然兴旺。在有些亲民的本帮小馆里，菜饭也是点击率很高的主食，大叔大妈叫一大碗分

## 老灶头咸肉菜饭

沈嘉禄

来吃，吃出了“大家乐”的热乎劲。现在上海人家都用上了智能电饭煲，保证你不会烧夹生饭，但是要它烧出老味道的菜饭，对不起，这个程序还没有研发出来；再讲，烧一锅菜饭往往要吃好几顿，现在大家的胃口都小了。

上周中午与朋友驱车去金山廊下郊野公园游玩，廊下镇是上海郊区最早开发旅游的“先行先试区”，多年前我去采访过，观光农业、休闲旅游搞得风生水起，体现了新一代农民的想象力和创造力，打莲湘、农民画、莲湘糕等民俗载体也融入了时代的审美。

与郊野公园隔着一条公路就是中华村，午饭时间，我们想去“落屋饭店”尝尝农家菜。转了几个弯，便看见那幢一百多岁的“落屋”还在，我激动得哇哇大叫。“落屋”是青浦、松江、金山、奉贤等西南部郊区遗存的旧式农民住宅，它有一个虎殿式大屋顶，整个屋面由四个坡面组成，形成一条两端微微上翘的主脊和四条坡度稍缓的垂脊，所以这种造型的民居又被称为“四落檐”或“四落舍”。“落舍”与“落屋”在本地方言中几无差别。张家沙、王家沙，最早就是张家厍、王家厍。

“落屋”像中国山水画的点缀，依山傍水，春花秋月，默默“躺平”到今天。走进客堂，跟老板娘孙阿姨打招呼，得知他们现在不接待散客了，吃饭需要预订。“私房菜嘛，你付了定金后我们再去准备，买到啥就给客人吃啥，要是准备

好了七冷盘八热炒，客人不来，我们又不能到村口去拉人！”

于是转到村口的锦江农家饭庄。它是上海锦江集团为配合新农村建设，联动当地政府、农民共同打造的一个集旅游、观光、休闲等为一体的新时代新郊区的项目，我的朋友顾肖勇就是这个项目的开拓者，短短三个月，就在一片毛豆地上建成了这幢粉墙黛瓦观音兜的江南格调建筑。锦江农家饭庄的厨师与服务人员都是从村里招来的，加之就地取材，烹调人味，江南风韵，乡情可亲，一下子乡情远扬。企业还利用农民的空余房间办成了民宿，增加了饭庄的服务项目，也增加了农民的收入，“泥腿子”由此介入现代服务业。

饭庄现任总经理王振华把我们带到后厨参观，在一间小厨房里砌了一个土灶，灶头画大红大绿，生动活泼。烧饭的是一位腰系土布围裙的老阿奶，她每天要烧两到三大锅咸肉菜饭，节假日翻倍。菜饭烧好后装在大海碗里上桌，饭尖顶一块焦黄焦黄的饭糍，色相诱人。灶膛墙角堆放着引火的毛豆粒，发硬火起，用的是废旧木料。王总说：新农村建设的，美丽庭院都搞起来了，家家户户用上了天然气，祖祖辈辈用的土灶宣告“退休”，所以柴火也无处买了。他就带领员工帮农民家拆除猪圈鸡舍，美化庭院，拆下来的废旧木料晒干后可以利用两三年。

以前听老前辈说农村坳间里踏脚的横木又臭又硬，用它烧狗肉却是特别香。哈哈，有道理！

我们品尝了肥嫩酥烂的烫羊肉，还有又香又糯的酱油水煮毛豆。粽箬扎肉浓油赤酱而不腻，入口即化，最对我胃口。XO酱调百合火候到足，酥而不烂，香糯可口，我一口气吃了六头。韭菜蒸黑鱼是厨师的创意，黑鱼开片后摆盘清蒸，上桌前浇上作料，撒一把韭菜末，香鲜嫩滑。廊下的莲湘糕大大有名，与苏州小方糕同工异曲，馅心用的是当地蚕豆，煮酥脱皮加黄冰糖炒干，别有一番风味。

老灶头菜饭当然要吃的，吃到大肚圆圆，意犹未尽，带两盒焦黄焦黄的饭糍回去，第二天烧菜泡饭。

浙江永嘉，有一条楠溪江，因为偏僻，所以很美，真正的青山绿水。因为晋室南渡偏安，所以人才荟萃江东，这里渐兴半耕半读的民俗。永嘉郡初置时的几任郡守，都是中国历史上灿烂的星辰：大书法家王羲之、《三国志》注家裴松之、骈文家颜延之、中国第一位山水诗人谢灵运。

没有文化内涵的山水，再美也是荒山野水，无足为观。楠溪江有幸，公元422年的一天，江上漂来一叶竹筏，江中巨岩突兀，已初具雁荡山风貌。滩边民宿百元一晚，竹筏30元一小时。泛舟江上，青衫红袖，或以我浮生，渡君一梦；或举杯独醉，仗剑飞雪。更有豪情者，北冠渡江南，绣口吐盛唐。你也可以仿陆游之壮怀，此生谁料，心在天山，身老永嘉。

由于谢灵运的首秀，一代代文人接踵而至：李白、杜甫、孟浩然、苏东坡、李清照等。这样一个“豪华团”的热捧，地处边远的永嘉画为一幅“词山诗水”的图画。清朝一位诗人说：“天下好山水，必有楼台收。山水与楼台，又须文字留。”这些收留之举在楠溪江都齐了，于是传说与故

事开始千年流传。中国历史上广大农村的管理，由于政权设置到县级为止，汉代以前靠门阀制度维持乡村秩序，汉代以后靠乡绅式的宗族组织进行底层运作。此地处穷乡僻壤，民风强悍，宗族自治十分完善。大族群可以组织自己的武装，或“乡勇”或“义兵”，抗击元朝官兵，抵御海上倭寇，设防耿精忠，阻挡太平军，保卫一方安宁，守护一山一水。在楠溪江有一种村民渡溪的钉步，即在水上摆放石墩，让人可踩着石墩过溪流。每一步一墩叫石墩，隔六七步，母子岩旁有一块子钉，便于行人避让。《族范》有约，行钉步之上，男让女，长让幼，空手让挑担，挑担轻让重。

## 谢灵运的楠溪江

俞果

300里楠溪江，36湾72滩，沿江村落众多。在永嘉狮子岩，处在枯水期，楠溪江边竹筏成排，江中巨岩突兀，已初具雁荡山风貌。滩边民宿百元一晚，竹筏30元一小时。泛舟江上，青衫红袖，或以我浮生，渡君一梦；或举杯独醉，仗剑飞雪。更有豪情者，北冠渡江南，绣口吐盛唐。你也可以仿陆游之壮怀，此生谁料，心在天山，身老永嘉。

## 梨园佳人李丽华

李定国

李丽华1924年生于上海，是当年上海七大歌星中唯一一位出身梨园世家的戏曲演员。父亲李桂芬是著名小生；母亲张少泉则专攻老旦。由于父亲早逝，奉母之命，李丽华北上京剧重镇北平学艺，拜“四大坤旦”之一的章遏云为师。旧戏班里的摸爬滚打，使她的舞台演技日臻成熟，迅速成长。李丽华踏入电影圈，成了艺华影业公司的基本演员，从此不再唱京剧了。她的电影处女作是《三笑》，与她搭戏饰演唐伯虎的严化也是一位新人。说来也巧，国华影业公司也拍摄了《三笑》，由大牌演员周璇和白云主演。更富戏剧性的是：两部影片同时完成，又同时在上海各大影院公演，打擂台。平心而论，国华版的《三笑》要略胜一筹。但广大观众出于好奇，两部影片都要一睹为快。就这样，两部《三笑》场场爆

满。李丽华由此一举成名，同时还捧红了新出道的小生严化。之后，李丽华又接连主演了16部影片，并演唱了许多插曲，其中影片《千里送京娘》中的插曲《空谷哀音》和影片《新茶花女》中的《天上人间》，家喻户晓、妇孺皆唱。

与“艺华”合约期满，李丽华又转投“华影”公司，拍摄了《万紫千红》《断肠风月》《雪梅风柳》和《凌波仙子》等十部影片。其中她独唱的歌曲《西湖春》《落花恨》《墙头草》和严华搭档的二重唱《爱的波折》《百鸟朝凤》《花翎花鼓》等，流行一时。“华影”期间，一次在丁香花园的拍摄现场，李丽华与青岛张裕酿酒公司少

东家张绪谱不期而遇，两人一见钟情，经过爱的跋涉，终成眷属。抗战胜利后，上海影坛进行了一次大洗牌、大重组。当年，由李丽华和石挥主演的喜剧影片《假凤虚凰》引来了一场不小的风波。由于影片用逗笑取闹及夸张的手法，调侃、讽刺理发师，从而招致上海所有理发师的一致抗议。后经制片方出面道歉，风波方始平息。岂料，经此一闹，影片再度上映时竟一票难求。

到香港定居后，因李丽华是京剧演员出身，擅长拍摄古装戏，许多影业公司也为她量身定做了不少古装戏，像《万古流芳》《杨贵妃》《武则天》《秦香莲》《梁山伯与祝英台》等都是她的主要作品。与她配戏的男主角都是严俊，后来此人也成了她的第二任丈夫。

2017年，驰骋影坛四十载、主演过120多部影片的李丽华去世。

上头下了文件，要取消学生多余的校外辅导培训，实行双减。有个培训公司想：好不容易收到学生成千上万的培训费，哪能退？改为成人教育嘛，让学生家长来上课，回去再把培训内容传达给孩子，明天晚上就试课。

雯雯妈和柳柳妈是一个公司的，雯雯妈是企划部经理，柳柳妈是前台。下了班，两人一起到培训公司上英语课。老师语速很快，一大半是用英语讲的。讲课结束，雯雯妈说：再见再见，我还要赶回去教给雯雯。柳柳妈神色呆滞，根本听不懂老师在说啥。吃不进，哪能吐得出？真是尴尬里勿尴尬。

大学生食堂里，一个女生在免费的汤锅里细细捞着，勺子要慢慢沉，要紧紧贴住锅边，要轻轻提，方能捞到锅底稀稀疏疏的蛋丝。后面排队的不耐烦了：快点好不好？女生还是慢慢捞，总算，捞上来了，一副眼镜。她把眼镜戴上，然后把勺子递给后面同学。同学尴尬不尴尬，眼镜汤？

天下尴尬里勿尴尬的事情太多了，不仅仅是痞子作家王朔说的“被捉奸在床时的神态”，不仅仅有啼笑皆非、情何以堪、不上不下的意思。比如一个小姑娘穿件圆领白T恤，前襟下摆的一只角束在皮带里。蒋阿婆忍不住尴尬里勿尴尬了（这里是极度尴尬的意思），一定要上去把小姑娘撩起的衣角放下来。她老公一把拉住她：老太婆，依你懂懂懂？这叫撩妹呀！



郑辛遥 智慧快餐 不要用老朋友的“秘密”去结交新朋友。

## 七夕会

院子里同时开了三种花：桂花，韭莲，金银花。今年的秋天像盛夏，国庆节期间依然高温不退，整个城市的桂花开得都迟了些。5号这天刚到院子门口，就闻到阵阵桂花香，抬头仰望桂花树，米粒大小的一树桂花已经一串串龇牙咧嘴地在笑了。

桂花是木本植物，独立生长。每年中秋以后，整座城市都似乎醉了，满城飘香。我上下班路过的花津南路，栽种了一段桂花树作为行道树。每到桂花开放时，总是一路芬芳，沁人心脾。

韭莲，韭菜的韭，莲花的莲，茎像韭菜，花如莲花。顾名思义，可能是不知道多少年前生长在荷塘边的韭菜与荷花交配的新品种，两三年前在整理大门口草坪时栽种的，沿着石板与草坪之间，呈一个直角生长。记忆中好像春秋两季开花。大多是六瓣白色小花，偶尔也有一两朵粉红色大号的，绽放开了就像一只大喇叭，我也称之为喇叭花。

喇叭花是草本植物，匍匐大地，吸收日月精华。军号响起，两排小白花也都精神抖擞，整齐列队。花期虽不很长，但朝开夕收，争芳斗艳，总是默默地装点着大地和庭院。

金银花，又名忍冬，是半常绿灌木，茎蔓生，有香气，花、茎、叶都可入药。花香扑鼻又可谓满身是宝的金银花，在江南一带广受欢迎。金银花是搬到小区居住以后就带来一盆盆栽的。盆栽的长得茂盛，就被不断移栽到草地的边角空地，野蛮生长。几竿新竹渐渐拔节长高，也越来越壮实，金银花缠绕竹竿攀援，竹、花相伴相生，不失为一道风景。也有一两枝不甘心屈居于竹林下，不得出人头地，于是就沿着绿植隔离带，竟然攀上了绿植中光秃秃矗立的一根不知名的枯木，而且一直伸展到枯木的尽头，昂首眺望，灼灼其华。与金银花一样，桂花，喇叭花，都是寻常百姓家的孩子，年年常开，花喜年年。可能是这段时间高温无雨，走到这枝凌空眺望的金银花前，举起相机的那一刻，我突然担心这高傲的金银花，一旦风雨来袭，就会枝折花残。走进庭院内，桂花依然飘香，喇叭花、金银花依然各自绽放。

## 雅玩

