

从轨交10号线站点钻上来，金色的阳光给了我一个大大的拥抱。在迟迟不肯凋零的树叶间，两匹钢结构的长颈鹿雕塑全身披挂着饰片和灯带，成为“今潮8弄”的鲜明标识。双休日，一个艺术市集正在进行之中。

今潮8弄，这个名称无厘头，用上海方言不太好讲。

四川北路与武进路交汇的地方，是虹口区最是繁华的地段，留下一块“盆地”，成为石库门建筑群落的热

保护区，又通过水瓶瓶胆的方式，演变成一个时尚街区。前几天疫情突变的坏消息也没能逼停它的出镜，四面八方来赶集的人们兴致盎然，神情笃定，甚至有些小小得意藏在口罩后面，又被鼻尖顶起。

我从网上获得消息，海派今潮艺术季将艺术展搬进了弄堂，融入市民的生活情景中，逛弄堂，看展览，世界真奇妙。走进弄堂，果然层层递进，如桃花源豁然开朗。《城市奇遇空间艺术展》召集了二十多位中外艺术家，包括建筑师、设计师、科幻作家，以外来者的视角讲述自己对海派文化的理解及对虹口市井生活的体验心得。

最喜欢一组大象喷泉

今年的桂花姗姗来迟，迟开的桂花花期更长，花香更浓。尽管我家小区遍植桂树，足不出户就能推窗闻香，但每当桂花飘香时节，我总是要到桂林公园去赏桂花名茗，这已成一种习惯，甚至有点仪式感了。在桂花树下，我忽然想起两个和桂花有关的笔名篇。

一个是现代著名作家郁达夫的小说《迟桂花》。这部小说以杭州赏桂胜地满觉陇翁家山为背景，以迟开的桂花为行文线索，作者通过参加朋友翁某婚礼及和翁家兄妹交往的故事，写景叙事，以花喻人，表达了对美丽自然和美好人生的向往，对迟到的幸福的珍惜，发出了“但愿我们都是迟桂花”的心声，充满浪漫主义色彩。几十年前，我初读《迟桂花》后，为寻觅小说中的意境，居然心血来潮，在金秋十月乘火车赶到杭州去满觉陇赏桂。还记得当时是沿着南山路上满觉陇到翁家山的，沿途山道边，金桂、银桂、丹桂、四季桂等几千株桂树花开正旺，珠英琼树，香飘数里，整个山谷的空气中都弥漫着沁人心脾的桂花香味。这种清香，似乎超凡脱俗，来自云天，令人心旷神怡，流连忘返。这种别样的感觉，至今记忆犹新。

另一个是民国元老于右任的《咏桂》诗，此诗大开大合，气势非凡。诗云：“老桂花开天下香，看花走遍太湖旁。归舟木渎犹堪记，多谢石家肥肺汤。”每当桂花盛开的时候，我往往会想起这首诗，以及数度在木渎古镇严家花园游玩和石家饭店品尝美味佳肴的往事。当然石家饭店最令人难忘的菜肴，就是那道因于右任一首《咏桂》诗而名扬天下的肥肺汤。

说起赏桂，我还多次去过一个令人心驰神往的好地方，那是朋友在莫干山下湖畔半山腰的一栋别墅。这栋别墅依山傍水，风景极佳，且周围别无人家，堪称世外桃源。尤其是别墅前有三棵高大的桂树，每当金秋花开，香气袭人，弥漫于湖光山色之间。有一年中秋之夜，我就在这里赏月闻桂香，遐想寂寞嫦娥舒广袖，憧憬吴刚捧出桂花酒。此等诗情画意，妙不可言。

的作品，五个红色树脂大耳朵象首安装在水泥墙上，持续喷水，我希望从象鼻里流出来的是免费畅饮的啤酒、橙汁、可乐。

空地上还搭了一个舞台，两个民间艺人弹着吉他在唱民谣，四五个小男孩席地而坐帮忙打鼓，节拍跟得很准噢。

看电影、追剧要有爆米花和酱鸭舌，赶集怎么可以没有麻辣香鲜呢？有，

今潮市集的橘姑娘

沈嘉祿

这不来了！除了室内的潮品商店，露天广场还搭起了好多帐篷，陶瓷餐具、树脂茶盘、环保手绘布袋、创意小首饰、手作花生牛轧糖……还有橘姑娘！

橘姑娘是个美眉，但她代表潮汕风味。去年在上生新所的市集上我与她结缘，品尝了她家的老鹅头，皮厚肉紧，雅香馥郁。这次她带来了老卤鹅、粉肝、牛肉丸、猪头粽。猪头粽可不能望文生义地认为就是猪头肉入馅的粽子，它是澄海民间小食，是“没有一粒米的粽子”。汕头人用猪腿肉和猪头皮加鱼露、白酒、酱油及多种中药材煮熟后拆散烂烂，用腐皮包裹起来放入木模中用大石头压成薄片，再切

割成核桃片大小。猪头粽既是祭祖供品，又可下酒佐粥。

邂逅橘姑娘，有点喜出望外。她的本名叫陈妍婷，十年前来上海，在财大金融学院读信用管理，毕业后回家乡汕头澄海创业，成立了一个潮妈美食文化传播有限公司。目前还没有实体店，以个人IP“橘姑娘”为自媒体进行推广，每天由妈妈以祖传

手艺卤制狮头鹅，经由网络平台供粉丝们分享。两年前来在苏州吴中区的一次摆摊，开始了她每年的行走吆喝。“主要是为了品牌推广，推广潮汕美食，自己寻找解决方案，赚钱不是第一位的。”小陈说。我想也是，每次摆摊产生的费用不一定都能赚回来吧。

大学时代萌生的想法，在创业中得到了实践，小陈根据年轻人探幽寻味的诉求设计旅游线路，将潮汕的民俗、民艺和美食串起来，给予每个旅行者不一样的体验。小陈告诉我：“潮汕地区的民间信仰是岭南文化不可缺少的重要内容，庙宇多，节令活动多，祭祖拜神便成为日常生活的礼仪，甚至是一种社交形式，对强化族群认同、凝心聚力、和衷共济相当有效。同时也产生了种种禁忌和自律，对大自然和民族英雄的敬畏、敬仰之心自幼养成，老卤鹅、猪头粽、米糕、红壳桃等都是从祭品演变而来的。当‘异乡人’津津有味地品尝这些乡土美食时，其实是在体验守正而又开放的潮汕文化。”

潮汕人几乎家家都有制卤秘方，“一家一品”才能成为不灭的风情。小陈的妈妈从外公那里学会卤制手艺，她又从妈妈那里

得到传承。小陈对香料选择十分讲究，桂皮从东南亚进口，酱油也要多款勾兑，合理的搭配，时间的调度，诚意的付出，使产品更加浓郁芳香。有趣的是，小陈家烧制卤味就在百年祖屋内进行，吊起晾皮的这一环节也在宽敞的院子里完成。有风吹来的日子，橘姑娘心情特别爽快。

小陈与我聊天时，她的先生和同学在前面接待客人，不少在微信或市集上结缘的老顾客和大学同学都来捧场，手机一扫，美味带走。真空包装的卤味在冷冻状态下可保鲜一个月，借助现代物流条件，“橘姑娘”已经走遍全国各地了。“我看好魔都持续繁荣的市场，更是因为虹口曾是广东移民的集聚地，许多老广味道都是在这里落地的，我的产品与虹口有很高的黏合度，来上海摆摊，更像是一次走访亲友。”潮汕美眉真诚地说。

今潮8弄，华丽变身的石库门弄堂，有艺术，有美食，有风来仪，非梧不栖，橘姑娘也应该不会“今朝白弄”。

善为人德，也是德之最。

不知善何为，则是人之颓。

善在行，亦在言，更是在心。无善之心，言行再美丽，终究一滩秽水。

善有感应，磁场无限。于人于事于物，你心中的善念，都有一种信息的传扬力，在你自觉或不自觉中，可能辐射到世界的某个地方。

善念最易入驻的是人的心房，也最易在人心发芽，生长，光大。

善念的本质是爱，是发自内心的仁，是血液里流淌的真，是对万物由衷的悲悯，也是对这世界毫无疑问的诚恳。

吃亏是善，主动让步也是善。奉献是善，口德也是善。所谓行可善而口无善，或者口善而行不善，实际上都是心口不一的虚伪，无善可陈，甚

予别人的善，是给自己的福

安 凉

至是与善相悖的。

不要吝啬自己予别人的善。思而怯步者，往往是心胸不坦荡不真诚的。因为善而患得患失，也势必会被福所错过甚或丢失。

善与福是一场因果。你的福也就在你的善中。

有善必有福，无善福又何附焉？

有爱之人，善如清澈的山泉汨汨流淌。善是不会干涸的泉水。善是细水长流般的温暖。无论何时何地，也不管雨晴夜日，善以她的形态，一直存在。缺席，不在她的词典里。

善，可以各种形象和状态出现。

总有人能够真心接受和真实感觉。

所有的猜忌，所有的嚼舌，所有的刻薄、夸张、传讹、挖苦、冷嘲热讽，甚至幸灾乐祸，都与善格格不入。你投出去的是恶，不管是大恶小恶，某一日你得到的回报，是同等的恶。

都是人，都逃不脱这善与恶的因果报应。

当你心怀仁慈，向别人给予善，当面的抑或背后的，行动的抑或语言的，心里的抑或充分表露的，大善的抑或小善的，你功能无量，收到的福也是无法估量的。

至少，在那一刻，你的心灵是安宁的、快乐的和踏实的，那就是福在那一瞬间，先予回馈你心灵的一次爱吻。

醉蟹

醉蟹，本来都是生醉，现在食监部门对饭店制售生醉蟹有着极其严格的规定和要求，于是，有些饭店改生醉为熟醉，聊胜于无吧。但是，煮熟的蟹再拿去醉，有点多此一举，味觉也没有生醉蟹那么鲜美，想吃生醉蟹，看来只能自己动手在家里做了。

请教了中国烹饪大师徐鹤峰先生，他传授了好多制作生醉蟹的秘诀。于是，我在家里依样画葫芦做起了生醉蟹。

做醉蟹，一般都选用活雌蟹，雌蟹成熟早，肉质饱满。香料要准备丁香、花椒、去皮生姜、香葱、冰糖等，最重要的是花雕酒，在家里做醉蟹，就不要考虑成本了，如果有年份花雕就用年份花雕，也不要单一花雕酒，可以再加入馥贞酒。甜甜的馥贞酒会让卤汁的味道更加浓稠。还有更重要的一款酒必须要加，那就是玫瑰露酒，54度的白酒可以杀菌，玫瑰也会让醉蟹更具香气。

卤汁先用花雕酒加冰糖，盐加热至60℃之后再冷却至常温。活蟹洗刷干净后，还要放入漏孔器皿

中晾半天，让蟹吐出腹中水分。翻开蟹脐处放一粒丁香、两颗花椒，再将生姜拍松，香葱打结铺底，放上蟹压盆，倒入调好底酒腌渍72小时就可取出食用。

面对如此醉香味鲜，浓郁芳香的生醉蟹，我毫不犹豫打开了一瓶老年份威士忌来衬托它。

秃黄油

秃黄油是用蟹黄蟹膏加鹅油炒制而成，用猪油

吃蟹三题

刘国斌

亦可。“秃”在吴语中近似“独有”的意思，所以，秃黄油中没有蟹肉。金秋时节，雌蟹蟹黄实足，雄蟹蟹膏斗满如胶。有诗称：“黄油盈冰盘，蟹味惊四座。嫩玉娇欲滴，金脂香犹软。”

美食家沈宏非先生自从在苏州叶放老师家第一次知道从古籍里钩沉出来的“秃黄油”，多年来到处去鼓吹，到处去教人用秃黄油，拌米饭、拌面条，把能搭的碳水统统都搭了个“秃”。就在不久前，在沈先生的创意下，秃黄油竟然和比萨“同居”了。

当下还有一个吃法是秃黄油拌白米饭吃，称为“黄金饭”，雪白的米饭拌上金黄色的秃黄油，吃来十分有满足感。拍摄《舌尖上的中国》第三集“宴”时，我们就在叶放老师的南石饭店专门拍摄了这道秃黄油拌饭，我还特意找出名家大漆碗用于装饭，镜头效果非常富丽逼人。后来

审片时觉得这个“秃黄油拌饭”太奢侈了，竟然咔嚓一刀把这个片段剪掉了。

相比于米饭，我更喜欢吃面，尤喜拌面，在江浙的面馆叫干挑，开洋葱油拌面当然最对胃口。近日在江南雅厨的姑苏蟹宴上，我品尝到了“秃黄油拌面”，从大、鲜、肥、甘、腥都具备的阳澄湖大闸蟹中取出蟹黄和蟹膏，再炒制成秃黄油，是色、香、味三者之极致，和精制的细面搅拌在一起，色泽、香气、口感都是至高无上的享受。这一碗秃黄油拌面，吃起来也是有点奢侈。

大甲汤

一品大甲汤，千万不要用上海话去读，读出来你自己就会很尴尬的。

梁实秋在《雅舍谈吃·蟹》中写道：“酒足饭饱。别忘了要一碗大甲汤，这碗汤妙趣无穷，高汤一碗蟹汤，投下剥好了的蟹螯七八块，立即起锅注在碗内，洒上芫荽末、胡椒粉和切碎了的回锅老油条。除了这一味大甲汤，没有任何别的羹汤可以压得住这一餐饭的阵脚。以蒸蟹始，以大甲汤终，前后照应，犹如一篇起承转合的文章。”

想吃大甲汤，江南何处有？

十一月七日，这个七，建议用上海话去读，读出来就是“吃”。已是阴历十月初三，天气骤冷，大闸蟹，不管公母，品质都该很好了。江南雅厨的姑苏蟹宴如期举行，菜单设计用心良苦，从初见开始，渐入、迎宾、赏味、羹蟹、意深、落实、暖心、雅点、主食、甜润，一直到时果，每个步骤都是一道姑苏蟹宴的经典，令人大块朵颐。

“暖心”，就是梦寐以求想喝的一品大甲汤。在一个白瓷汤盅里，和牛包着油条，还有几块剥好的蟹钳肉，服务员把滚烫的汤汁浇入汤盅，再盖上透明的罩子，片刻时间，但我感觉好像是等待了好长的时间，和牛的颜色变了，熟了。开盖之后急不可待先喝上一口汤，啊！这是酸汤，和牛鲜嫩，油条也饱足了酸汤，食之开胃舒肠。现在饭店流行酸汤口味，也许就此可以多做几道菜的生意，但我此时却更想来一碗米饭。

毕竟不是梁实秋那个年代了，今天的“一品大甲汤”也更具时代特性了。



皖南冬日

(摄影)

朱莉

迟桂花的联想

沈宝康

随着新媒体异军突起，抖音、快手、Bilibili等网站的小视频陡然走红，全国人民一片叫好。原来常与老爸争电视频道的我，现在一有空就蜷缩在卧室里，上Bilibili网站看小视频，一个人津津有味。

小视频太好看了，非常吸引我，感觉在里面找到了一大群趣味相投的知己。内容形象、直观，仿佛亲身与朋友相处，亲身感受到他们有滋有味的生活，比文字描述、电视节目更亲切过瘾。小视频最吸引我的，是它亲切平实的生活内容，很私人化，非常个性，是电视频道无法替代的私人化精神空间。电视节目播放的内容，大多为政治、经济、军事等男性关注的宏大内容。而小视频大多为旅游、家居生活、美食制作等平民百姓生活的话题，通过惟妙惟肖的镜头语言，传达出一种

女性趣味空间，弥补了电视节目所覆盖不了的精神空白。同样的旅游节目，目前的电视节目局于一隅，而小视频能带我遨游天下，去我向往的人文荟萃之地，一饱眼福。日本、法国、美国、韩国等地的风光，皆可在此网站上欣赏到。印象最深刻的一条纽约小视频，是一韩国人所拍，以步行随访的形式，平民化角度展示了纽约的街道、行道树、咖啡馆、街头艺人、平民百姓的精神状态。观众仿佛亲身走在纽约街头，耳闻目睹皆烟火气十足。

我最喜欢看家居生活的题材。细分其内容，又可分为以下看点：家居设计艺术展示、家居生活趣味、园林艺术打造、乡居生活四

大类。对于我这样爱好家居艺术打造的爱好者，除了翻看时尚家居杂志，在视频网站上也可大饱眼福。美式、法式、波西米亚式、日式的设计风格琳琅满目，比杂志图片更海量全面过瘾。

在私密的个人生活居家小视频中，我能看到整洁的厨具、洁白的洗碗槽、美观的餐具、独具一格的锅瓢、先进的各类

厨房设施，满足了我对厨房生活的种种享受。烹制咖啡、制作甜点和做饭做菜的过程，剪不着一言，却在一个个特写镜头、剪辑语言以及淡淡的背景音乐中，张扬着作者独特的审美感受和生活情趣。而这一切都是目前电视节目所缺位的，小视频做到了。

从技术层面讲，小视频简单

七夕会

易操作，因而大众化，人人皆可参与。从内容看，小视频满足了大众对个体生活审美的渴求。最私人化的，也是最大众化的。这一点，也许正是小视频最具魅力所在。

当今网红小视频大家——李子柒，以其独特田园视角，呈现出乡居生活之美，赢得亿万粉丝流量。这看似简单偶然幸运，实则折射出中国人对久违的田园生活的怀念与向往，显示了人们强大的心理需求。

电视人讲究题材的选择，同样，小视频以个体化生活体验的题材，讲述百姓心中想说的话、想看的风景、想过的生活，用文艺“轻骑兵”的形式，巧妙地获取了众人的芳心，创造了惊人的市场经济价值。这或许值得现今所有大众传媒深思。

