

我们常常挂在嘴边的取舍,到底要舍什么。没有精神养分的聚餐,毫无思想和讨论价值的会议,鸡汤,各种正确的废话,廉价的礼品甚至过气的限量版,或者丑出天际的奢侈品等等,这些都是舍不得的东西,是非常好的东西。像名和利,没事就想腻在一块的情感,很多很多的钱,灯红酒绿名人汇集的高咖约会,去欧洲坐游艇等等,不是有福不享,而是这同样要消耗巨大的个人潜能,并且时间这个度量衡非常公平,你选择了一样,别的就没法兼顾。当然肉身也是一样,上下翻腾也“着”力有限,难以承受八面来风。

寒冷的冬日正是吃羊肉好辰光,羊肉大补,能增热量。上海人吃羊肉多是“一白一红”,白是白切羊肉,红是红烧羊肉。白的红我都爱,更喜吃带皮的。吃白切羊肉多买现成,我常到家旁天钥桥路买崇明羊肉。也与朋友去老西门,吃木读来的藏书羊肉。在上海,白切羊肉最有名是清代已出名、问世1800年(清嘉庆五年)的“真如羊肉”,也叫“阿桂羊肉”,此名出自该羊肉出品人王阿桂。他家夜里宰羊,切带皮小方块出白水后放入大铁锅,加独家老汤及陈年老酒焖煮。凌晨出锅开卖,粉红羊肉酥糯香鲜。当地人冬天早饭用

蜂窝煤“北上”

上个世纪,上海居民家庭大多数烹饪用的是煤球炉,后来有了蜂窝煤炉子,自行加工蜂窝煤饼也开始在坊间流行。由于第一代蜂窝煤饼是用模具从上往下用力敲打成型,俗称“敲煤饼”。“敲煤饼”是一件效率低、很耗费体力的活,在上海也曾经成为社会底层家庭男主人的一门“功课”。后来不知是哪位能工巧匠把“上敲式”的模具改进成为“下压式”,加工蜂窝煤饼就省力多了。我上山下乡所在的黑龙江省854农场有无烟煤资源,家家户户做饭和取暖都烧无烟煤。但这种办法煤块燃烧不充分,使用时也很不方便。1975年元旦春节期间,知青大张回上海结婚,觉得上海的蜂窝煤饼蛮好,专门到她姐姐的上海星火工厂,让师傅按照上海“下压式”蜂窝煤模具做了一个。由于蜂窝煤饼火大、省煤、特别好用,很快就农场的邻居中传开。那时,一次做一批蜂窝煤饼,总是前一天傍晚按照比例和好煤泥,第二条起早制作,基本上当天就能晒干。蜂窝煤炉子构造比较简单,普及得快。至于“下压式”蜂窝煤模具结构比较复杂,则需要工厂制造。据说“下压式”的蜂窝煤模具现在网上仍有销售。

蜂窝煤在农场的风行带了制作蜂窝煤模具的热潮。据当时任领导的一位老同志回忆,农场很多单位都通过了工人为朋友做蜂窝煤模具“干私活”的问题。冷静地想一想,加工蜂窝煤是老百姓生活的需求,蜂窝煤模具必不可少,简单粗暴地禁止不合民意也不得人心,倒不如顺势引导把做模具从“地下”引入“地上”。于是,当时的农场修配厂以成本价收取材料费和工时费,公开接受做蜂窝煤模具的要求,满足群众的需求。如今,在上海已经难觅烧蜂窝煤的踪影。我的“第二故乡”也已经普及液化气和集中供暖,烧蜂窝煤已经成为历史。

舍,到底要舍什么

张欣

这才是真正意义的舍,都是自己反复摩挲舍不得放下的意念,太好玩了,太诱惑了,太有峰值体验了,人生为了什么,有限之年何必不阅尽千帆尽显繁华。重在过程,然后就没有然后了。那些雄心壮志,那些初心似锦也都是这样消耗殆尽的。再看我们取的又是什么,终身学习计划,课业的精进,无尽的思考,写读书笔记,枯燥重复的健身,日复一日的清粥小菜,侘寂,孤独,反正就是什么闷就留下什么。是不是很辛苦。可是这就是取舍的意义。人生没有什么兼顾只有取舍,

上海人的羊肉

袁念琪

它过粥,御寒健身用泡饭+N叠配菜几条横马路。1988年评为商业部优质产品,此时已是按“阿桂羊肉”制作的真如羊肉馆“古镇牌”白切羊肉了。与白切羊肉相反,红烧羊肉肉家里做得多。海门亲戚常有羊肉寄来。按美食家袁枚的说法:“牛、羊、鹿三牲,非南人家常时有之物。然制法不可不知。”同理,制法也不可不会。我做红烧羊肉简单,把它与萝卜在开水里滚后,倒掉汤与萝卜,肉

放入擅长做肉的AMC锅,倒啤酒放生抽老抽莫顿盐木糖醇。去膻只放切段大蒜,《随园食单》说放核桃去膻是古法,但未试过。锅盖温度表到12点时,用筷子翻匀,大火转小火焖至筷子入肉即可。白切羊肉好吃靠蘸料助力,红烧则靠焖功发力。在《随园食单》中,红煨羊肉做法只说“与红煨猪肉同”,其红煨要领是:纯酒煨,不加糖炒色,全以火候为主,“紧火煨,慢火肉”是“至哉言乎!”羊肉由生到熟是入一锅出一碗,折耗厉害;上海人叫“缩”,缩到啥程度有民谣为证:“羊几贵,账难算,生折对半熟时半,百斤只剩廿余斤,缩到后来只一段。”

老底子,把壮肥羊肉叫“腰胡”,精的瘦的喊“环掌”,“圆筒”称羊腿。红烧羊肉多用肥肉。自家烧斩肉头量。朋友送“圆筒”,一次怕麻烦送妈妈,一次只好到菜场出10块钱请人斩。幸好现在线上买的崇明一家羊肉都切成块,省事不少。

家常的羊肉吃法,除

一个人为另一个人永久牺牲所谓的个人价值终难长久。许多人分析傅首尔和老刘,也没什么好分析的,单说老刘那张苍白、郁郁寡欢的脸和现场暴哭,便知道他快乐。人不快乐,钱和名就会成为最没有说服力的东西。

我曾经有一个年轻的朋友,能干、漂亮,当时在热门的电视台工作,有一次工作接触,她跟我抱怨当时的竞争太凶猛了(还没有卷这个词),我说你卖片子、采访明星、主持重要选题的节目一定是这样的,常人眼里炙手可热的事要懂得退让才是舍。可是能够经受住考验的人终是少数,后来她年纪轻轻就自尽了,原因众说纷纭,好像是经济上的问题。很可惜。所以才说取舍这件事有可能致命。

白切红烧就是涮羊肉。涮羊肉在美国教授尤金·N·安德森眼里,“这道菜肴本身就是完整的一餐——在中国大约是的例子,即一桌完整的宴席就只有一道菜肴。”沪上第一家专营涮羊肉的清真菜馆,为吕宋路(今连云路)的洪长兴,开业于1891年(清光绪十七年)。店主马春桥是著名京剧演员马连良的二伯父,后把餐馆送好友洪海泉,新店主取其子名为店名。听一位“老克勒”相告,“20世纪40年代时,洪长兴是木结构的两层楼房。楼下进门即账房,左隔间为厨房,因地方狭小,无法设座,所以进门直接从账房右边的楼梯上楼。楼上本是一个通间,后被隔为两间,放有几张桌子。”吃羊肉按盘计价,如同当时北京的“东来顺”。秋冬生意最好,有时店里坐满了,就在一旁弄堂里加桌;反正吃涮羊肉有火锅抗严寒化冰雪。“解放前伶界梅兰芳、马连良、程砚秋及各界著名人士常来此设宴。20世纪30年代,蒋纬国每次到该馆都在一群同学的簇拥下,围桌吃‘涮羊肉’。20世纪50年代初上海市市长陈毅来该馆,称赞洪长兴羊肉好。”

上海吃涮羊肉还有三

曾几何时?时在1986年春,为参加上海大学生体育比赛,上海音乐学院组建了一支羽毛球队,作曲指挥系的学生谢亮担任队长,每周一至二次,在东平路的上音附中风雨操场练习。学校食堂的宵夜满足不了这些小伙子运动后的胃,谢亮就带上他们骑车出去找食儿。东湖路三角地,对着延庆路的一家小饭馆,主营泡饭和三黄鸡,虽只有四张小桌子,却凭着鲜香的味道,把这帮学生招了进来。这家店的泡饭是用做三黄鸡的汤水煮的,加点蔬菜,有营养、有味道,而且物美价廉,对寒门学子来说,尤其实惠。从巴蜀到沪上求学的谢亮,习惯了四川口味,第一次吃泡饭求个温饱,第二次吃完就觉着美中不足,主动到灶间去和厨师探讨。他要求锅里油热后先下点四川豆瓣酱,炒出香味来,再加鸡汤烧饭,起锅前放一点上海的鲜辣粉,那效果真是鲜辣可口。谢亮随后叫来一位陈姓同学兼球友,让他品鉴,陈同学也觉得很棒。再后,各自带着跟自己要好的同学来,也是为了吃这道泡饭。同学又带来了新的同学,直接对店老板说,要吃谢亮那个泡饭。店老板笑不拢嘴,征得谢亮同意,制作了“谢亮泡饭”的菜名招牌,挂到了墙上。一时间,“谢亮泡饭”成了东湖路三角地叫得最响的特色美食,其名声在“上音”几届学生中传开,不久又传到了戏剧学院,得到了“上戏”学生的激赞。

谢亮毕业后回到成都,在四川音乐

家较有名气:一是福州路710号清真饭店,那时经理是马荣华,台里拍新闻做节目找他的不少。二是浙江中路38号南来顺羊肉馆,三是河南南路89号回风楼,他家用的是巴基斯坦羊肉。

上海吃涮羊肉起“蓬头”,我记得是在1987年冬天。那时,我在电视台做中国第一档日播的“吃货”节目《小菜场》。那年,上海涮羊肉生意突然疯了起来。小菜场里买机切羊肉片要排队,从内蒙古来的速冻涮羊肉片供不应求。

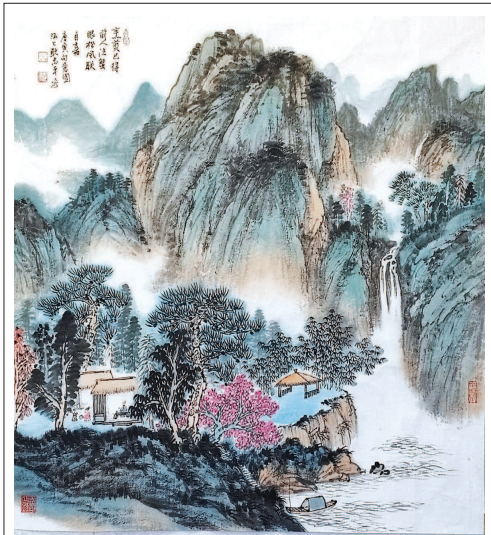
家里也开始涮羊肉,妈妈用的是铜暖锅,当中突起的空心短管如烟筒,燃着那时上海买不到、从杭州带来的炭。出去吃,就到云南路高举高打“热气羊肉”的新梅居,他家只有涮羊肉一只菜,主食唯有饅,吃时把饅放在暖锅烟筒口上加热,蛮有情调。

谢亮泡饭

蒋力

学院工作。他听说那个小饭馆的老板靠这泡饭赚了钱,后来去了日本。1984—1985年,我出差来上海,替北京的报刊组稿,接触、结识了一批“上音”的教授及几位研究生。当时没有机会认识谢亮和他的同学黄荟、杜聪,所以连“谢亮泡饭”这道美食的名字都没听说过。多年后,为李娜的个人演唱会助力时,识得当时已写出声乐套曲《苏武牧羊》的黄荟及时任总政交响乐团团长的杜聪。某日,黄荟在杜聪家大展厨艺,满意地看着大家美美地享受,他在一角聊天助兴,不知怎地就说了“谢亮泡饭”。2023年初,黄荟新创声乐套曲《中国黄河》唱片出版,举办视听会时,杜聪、谢亮和马琦夫妇、我和太太王燕都到了现场。几个与“上音”有直接或间接关系的人,凑到一起,“谢亮泡饭”又成话题。谢亮回忆:那时几乎每天各时段都能在那里看到“上音”的人,尤其是晚上十点左右,作曲指挥系一帮忙碌一天未及腹腹的恶鬼,都会吆五喝六地去店里解馋。那味道,是时代的记忆,永远难以忘却。谢亮说:目前,只有黄荟同学能烧出这道美味了,他一直鼓励我开个店,弄个专利,他来当义务大厨。

听了谢亮的话,我脑子里那根“策划”的神经又动了一下。谢亮退休后定居奉贤,他家马琦在我家王燕教授门下读完指挥专业研究生后,现工作于奉贤青少年活动中心。为了“谢亮泡饭”不至于失传,这店,可开!



唐寅句意图 (国画) 耿忠平

现在吃羊肉方便,在四十多年前的计划经济年代无处可买。1975年跟父亲到睢县,吃到肉嫩味美的清炒羊肉片。德清的堂姐带来当地特产新市冻羊肉,纸包像沱茶,大小如直径10厘米的碗。随朋友在东山发现宰羊做的羊杂汤,一碗下肚热乎乎;当地集市卖熟羊肉都用荷叶包,叫人浮想联翩。



身;跑满二圈,应向主动两旁偏移一点距离。让身后的洒水车顺利通过,并与擦肩而过的几位年轻跑友说声“新年快乐”;到了第三圈,路边会停靠运送快递包裹的卡车有人在快速分拣;跑过第四圈,装满包裹的电动自行车的车灯伴着快递小哥的通话声,从后面由远而近;第五圈时天色透亮,阳光穿过云层路灯依次熄灭;第六圈有社区巴士停靠站需要注意避让……此时腿部有点酸胀,呼吸节律逐步变快,背上有渗汗意。教程上说只须心无旁骛“放空一切”便可轻松突破“第一极限”,而平庸如我,不是挣扎在“到下一棵树步行50米”或“再努力坚持一下”的犹豫中,就是看到新春第一天的年轻快递员少了包裹严实的围巾、洒水车上没了防寒防冻的棉帘,路边树枝爆出了点点新芽;就很难达到“身在地狱、心在天堂”的跑步最高境界。

“路跑”是一项很有个性的运动,不经意间跑了十多年,累计八千余公里;明知成绩难望“跑界大咖”项背,还把轨迹截图放到朋友圈“嘚瑟”,爱虚荣的缺点就是难改;还曾遇到不少“同跑人”但跑着跑着就没了踪影。一群人一起跑,能够相互督促、相互鼓舞,很励志也很拉风;看到跑友圈里有不少“龙年第一跑”线路规划,以脚为笔,用跑步软件“绘制”成一条“龙行天下”的轨迹,当然很是赞赏。但依然感觉,在寂静道路上孤独奔跑是一份难得的享受。

跑个“马拉松”都不是事

陈茂生

坚持跑步的原因其实并不深奥,只是觉得“得到”比“付出”更多且更有诱惑;平日常说“不跑比跑还难受”并无丁点“凡尔赛”的炫耀。譬如增强心肺功能、提升抵抗力免疫力,能令人轻松愉悦的多巴胺和内啡肽分泌旺盛,缓解焦虑并更豁达从容等,需要专业性很强的理解和讲解。但降低心率提高肺活量、睡觉少打呼、减脂降糖等是显而易见的收益,不仅提高睡眠质量而且提升与家人融洽指数。为在“一寸光阴一寸金”的清晨减少无效时间耗费,养成早睡早起、衣物叠放有序等生活习惯。上年纪的跑者更能收获“看上去很年轻”的褒奖。前

些年数次参加路跑赛,与年轻人并肩奔跑,不用“美颜”更不用扮嫩,用数据证明“还年轻,还很行”。曾看到某届奥运会开幕式上有位九旬选手在跑道上跑完百米,并获一枚奥运金牌;暇时就会想:在挑战这项纪录的人群中应该有我。如今被很多赛事报名系统婉拒登录,难怪难免失落。去年秋高气爽时各地“马拉松”相继开跑,在短视频里看到精神矍铄的七八十岁跑者三小时完成“全马”当然会由衷地钦佩;随即细想想:跑步,只为遇见更好的自己,便也释然。

边跑边仰望星空,暮然手机提示音响“您已跑步10公里,用时……”便缓缓收住脚步。此时若是夏季,一定大汗淋漓狼狈不堪;若在冬天,也必然血脉贲张气势如虹;但在草长莺飞,杨柳春烟的二月,就感觉浑身轻松、经络通透。《黄帝内经》中记述“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭……”新的一天开始了。

十日谈

春天宜动

责编:沈琦华

望着篮球场上年轻人的身影,我开始反思自己,应该运动了,否则疾病会慢慢靠近你。