

黄芽菜烧梭子蟹

沈宏非

初夏某日,与烹饪大师周元昌聊,话题“传统本帮菜”,大师愀然,喟叹,本帮菜,品种实在太少,一手一脚,廿根指么头去数,数尽尚余二指屈。在这种基础上,搞创新、翻花样、出花头,忒难。

某曰,其实“传统”二字,看哪能讲了。一百年,五十年,侪算传统菜,三十年,为啥不好算?比方讲,两千年前后,上海黄河路有一只不见经传的模子菜,邪气赞,滋味到现在还记得分明。

大师:哦? 依倒讲讲看。

某:具体菜名不详,内容就是黄芽菜烧梭子蟹,半汤。

这种配置,懂的人一听就明。大师一拍大腿,可以的,来三! 今年冬天我来弄一记。

缺席黄河路鼎盛时代,第一次去,已是2000年以后的萧条收场期,“黄芽菜烧梭子蟹”在“半岛酒家”吃的,夜宵时段,汤汤水水,鲜格格,邪气落胃。以至复去两次,只为这个菜。

后来,弄美食杂志,在高安路5号编辑部设宴招待来沪宣发新书的王朔,王安忆老师特为现场烧了一道菜,竟然就是这个“黄芽菜烧梭子蟹”。

既然混黄河路概率不高的王老师也会,想必这道菜早已进入或出自上海人家。好在模子菜的来源不必深究,就像



当年黄河路上男女模子,一概英雄莫问出处。

转眼,上海入了一只不二不三的冬,胶州白菜(即上海人说的“黄芽菜”)霜是打过了,但是遭涝,松松垮垮抱不紧;而东海梭子蟹已经壳坚带膏。11月底,元昌大师亲赴胶州,在徒弟的大白菜种植基地,千挑万选弄来上品,选出壳最薄的晚熟梭子蟹,弄出一锅“周舍”版本的refine“黄芽菜梭子蟹”。

其法:梭子蟹去膏(恐影响整体清甜),一斩二,盐、黄酒、蛋清、淀粉,刀口一滚上浆,平底锅煎出油;白菜焯掉水分,与蟹一起下锅,丢几片冬笋,白汤改鸡汤。水滚后10分钟即起。连锅端,上桌。

一个字,甜;两个字,甘甜。甜是大白菜的清甜,甘是梭子蟹的甘腴,全部都是纯纯的一类香气,不假任何外力。落胃落胃,邪气落胃。

说实话,这个菜出自胶东沿海的可能性,远高于黄河路。但无论如何,再过三十年,这道菜也应该跻身本帮菜经典了吧。《繁花》第十一章第一段,阿宝全家,法租界扫地出门,爬上一辆大卡车,迁往沪西曹阳工人新村,法租界的林荫小道,下只角的暴土扬尘,“这全部算上海”。

雨霖铃·京华雪天送棋圣聂卫平九段

李 靖

玄云当哭。正璇花落,漫掩尘躅。纹枰万象深雪,方凝睇处,苍茫如沐。忽有寒柯坠玉,似星陨空谷。念去去、凄凄霜晨,袖手人间几棋局?

飞鸿踏过痕轻触。更那堪、碧汉浮枯宿。千年劫争未解,试问取、烂柯谁续?冷眼楸枰,应是、天元总系孤独。便纵有、万古方圆,不过阴阳覆。

狗咬刺猬

陈汉忠

我在乡下有座农家小院,取名“碧庐”,院内砌了凉亭,垒了假山,种了花草果木,自诩为世外桃源。外甥春春送来两只小狗,一只黑的,一只黄的,说是看家护院的。狗通人性也听话,我很喜欢。小院里有了狗,似乎更加生机勃勃了。为首的黑狗,精瘦细挑,长得有点像狼狗,吠叫时声音急促尖厉。黄狗则是条地道的土狗,胡子巴叉,长相很憨厚。它们俩搭伴生活,和睦有序。

农家小院生态环境好,天上飞的,地上跑的,常有光临的。一天早上天刚蒙蒙亮,院子里并无访客,两条狗却在前头吼叫着,偶尔还有被伤着了的哀叫声。我跑过去一看,嗨,真让人大开眼界。原来,菜园子里钻出一只刺猬,不知咋的让狗发现了,见有狗在旁边吼叫,刺猬本能地蜷成一团,在小路上一动不动。狗觉得不对劲,明明刚才还爬得飞快,小眼睛溜圆溜圆的,怎么一转眼就装死不动啦。两条狗不依不饶的,跳跃着,嚎叫着。见主人来了,黑狗更加来劲了,一会用前爪拨拉它,一会又用嘴撩它,刺猬稍一动弹,就把狗鼻子刺痛了。狗很愤怒,可又一点招没有,真应了那句“狗咬刺猬,没处下

口”的俗语。刺猬是被保护的动物,又怕这么僵持下去伤着了狗,于是,我喝退了两条狗,把刺猬送到了院外的河堤下。也许是生态环境好的缘故,小院里常有成群结队的鸟雀光临。隔壁有块菜地,鸟雀们在地里搜寻小虫子的同时,也会伤害庄稼,如刚刚种下的玉米、黄豆什么的,鸟雀们能把种子吃个精光。为驱赶偷食种子的鸟雀,我把两条狗拴在玉米和黄豆地里。这下好了,有这两个“卫兵”严防死守,鸟雀们不敢造次,只得在低空盘旋等候。直到秧苗吐翠,鸟雀们不再啄食,两只狗才下了岗。

“久坐不动”已成办公族常态,伏案敲键盘、低头刷手机,久而久之,颈肩僵硬、腰背酸痛成了挥之不去的困扰。脊柱作为人体的“生命线”,由椎骨、椎间盘与肌肉韧带共同支撑,长期保持同一姿势易引发肌肉痉挛、椎间盘压力升高,悄悄透支健康。其实,脊柱养护无需奔赴健身房,核心在“勤”——用碎片化时间坚持每日微运动,如同给脊柱做定期保养,通过温和拉伸、激活与放松,增强肌肉保护力,维持脊柱生理曲度。这份日志将从晨间唤醒、午间舒缓、晚间放松三个黄金时段,助力办公族轻松完成脊柱养护。

经过一夜睡眠,颈椎周围肌肉处于松弛状态,此时轻度拉伸能有效预防日间久坐僵硬。到岗即打卡,采用3分钟拉伸激活颈椎。先是简化“米”字操,做法是端坐椅

记得1963年,我第一次背上书包去上学,外婆对我说:她不识字,苦了一辈子,要我好好读书,识字识世界,烂

在肚里,没人拿得走。

那时物

资匮乏,有

一年春节,外婆将两条红烧鲫鱼端上桌,我望着浓油赤酱的鲫鱼,如同馋猫将一条鱼的尾巴掰下,正要往嘴里送,猛听得外婆一声吼:“放下!”我不知发生了啥事,鱼尾丢进碗里,吮吸着手指上的美味。外婆嘟囔着:“年年有余,要有头有尾。”我还想说什么,外婆说:“这鱼要过了正月十五才能吃。”瞧着我一脸委屈的模样,外婆用手指在鱼身上轻轻抹了一下,伸进我嘴中。

我家有一张圆台面,平时放在床底下,逢年过节派用场。就是这张圆台面,外婆向我借题发挥:

“做人、做事要上台面,上

台面的事不能做。”我问:“人要爬到桌子上?”外婆解释:台面就是衡量做人、做事的标准,做人要大

气,不能俗

气,比如送

人家东西小

家子气,不

登大雅之

堂,就是不上台面,遇到事

情畏首畏尾,也是不上台

面。

外婆还有几句著名的

话:“自己吃了上茅房,

给人家吃了传四方。”这话很

有哲理,外婆也践行着这

些话。她时常把煮好的馄

饨、汤圆,让我给“灶披

气,不能俗

气,比如送

人家东西小

家子气,不

登大雅之

堂,就是不上台面,遇到事

情畏首畏尾,也是不上台

面。

外婆还有几句著名的

话:“自己吃了上茅房,

给人家吃了传四方。”这话很

有哲理,外婆也践行着这

些话。她时常把煮好的馄

饨、汤圆,让我给“灶披

气,不能俗

气,比如送

人家东西小

家子气,不

登大雅之

堂,就是不上台面,遇到事

情畏首畏尾,也是不上台

面。

外婆还有几句著名的

话:“自己吃了上茅房,

给人家吃了传四方。”这话很

有哲理,外婆也践行着这

些话。她时常把煮好的馄

饨、汤圆,让我给“灶披

气,不能俗

气,比如送

人家东西小

家子气,不

登大雅之

堂,就是不上台面,遇到事

情畏首畏尾,也是不上台

面。

外婆还有几句著名的

话:“自己吃了上茅房,

给人家吃了传四方。”这话很

有哲理,外婆也践行着这

些话。她时常把煮好的馄

饨、汤圆,让我给“灶披

气,不能俗

气,比如送

人家东西小

家子气,不

登大雅之

堂,就是不上台面,遇到事

情畏首畏尾,也是不上台

面。

外婆还有几句著名的

话:“自己吃了上茅房,

给人家吃了传四方。”这话很

有哲理,外婆也践行着这

些话。她时常把煮好的馄

饨、汤圆,让我给“灶披

气,不能俗

气,比如送

人家东西小

家子气,不

登大雅之

堂,就是不上台面,遇到事

情畏首畏尾,也是不上台

面。

外婆还有几句著名的

话:“自己吃了上茅房,

给人家吃了传四方。”这话很

有哲理,外婆也践行着这

些话。她时常把煮好的馄

饨、汤圆,让我给“灶披

气,不能俗

气,比如送

人家东西小

家子气,不

登大雅之

堂,就是不上台面,遇到事

情畏首畏尾,也是不上台

面。

外婆还有几句著名的

话:“自己吃了上茅房,

给人家吃了传四方。”这话很

有哲理,外婆也践行着这

些话。她时常把煮好的馄

饨、汤圆,让我给“灶披

气,不能俗

气,比如送

人家东西小

家子气,不

登大雅之

堂,就是不上台面,遇到事

情畏首畏尾,也是不上台

面。

外婆还有几句著名的

话:“自己吃了上茅房,

给人家吃了传四方。”这话很

有哲理,外婆也践行着这

些话。她时常把煮好的馄

饨、汤圆,让我给“灶披

气,不能俗

气,比如送

人家东西小

家子气,不

登大雅之

堂,就是不上台面,遇到事

情畏首畏尾,也是不上台

面。

外婆还有几句著名的

话:“自己吃了上茅房,

给人家吃了传四方。”这话很

有哲理,外婆也践行着这

些话。她时常把煮好的馄

饨、汤圆,让我给“灶披

气,不能俗

气,比如送

人家东西小

家子气,不

登大雅之

堂,就是不上台面,遇到事

情畏首畏尾,也是不上台

面。

外婆还有几句著名的

话:“自己吃了上茅房,

给人家吃了传四方。”这话很

有哲理,外婆也践行着这

些话。她时常把煮好的馄

饨、汤圆,让我给“灶披

气,不能俗

气,比如送

人家东西小

家子气,不

登大雅之

堂,就是不上台面,遇到事

情畏首畏尾,也是不上台

面。

外婆还有几句著名的

话:“自己吃了上茅房,