

阿拉个生活比蜜甜

文\管筱

茄山河

一早起来,先拿手机买菜。“民以食为天”,退休以后,我直接荣升全家个“生活部长”,头等大事就是安排好一家人个吃喝,要吃得新鲜、吃得健康。空下来个辰光,就按照自家个兴趣来,过我个“斜杠”小日脚。

“叮铃叮铃……”钉钉响了,今朝是老年大学书法班个上课辰光。上海老年大学个课程又多又好,斜气受老年朋友欢迎,同班同学侬是有共同爱好个人,课余交流聚会,不亦乐乎。我辣里头学过文学写作、唐诗宋词、书法绘画等文化课,也学过了珠宝赏析、中西点心、艺术插花、茶艺实操等技能课,顺顺利利从“生活部长”转变为“斜杠老人”。为了让前几年自学个画画更上一层楼,我特意报了书法课,跟老师从楷书《九成宫》开始学。今朝是本学期最后一课,大家一道写春联迎新年。课程结束,又赴“团花”之约。阿

拉小区里有勿少邻居欢喜鲜花,就用微信拉了一个“花仙子”群,一道从昆明团购鲜花,用鲜花装点楼道、布置房间,每天个心情侬搭花一样美。今朝群主喊大家一道商量,选点年宵花,让新年个每一天侬美美个。有人提议,帮次多买几份年宵花,再配上屋里小囡写个春联、福字,送拨养老院个老人,“老吾老及人之老”,让伊拉也开开心心过春节。

吃过中饭,大宁茶城有读书会。选个读书会是一位退休个语文高级教师发起个,每周聚会一次,茶城老板免费提供场地,大家一道读一本书,交流心得、碰撞思想。读一本好书,能收获好几份勿同个感悟,真个收益匪浅。我斜气欢喜选个读书会,风雨无阻次次打卡,有辰光还会带自家做个点心来分享,大家纷纷称赞,我心里也暖烘烘个。

等我回到屋里,“生活部长”正式上岗。虽然点外卖斜气便当,但是我仍旧坚持亲手为家人做饭做菜。餐桌是一家人个凝聚点,有全家人个期待,也有工作归

来个欢声笑语。与家人围桌而坐,灯火可亲,就是平常日脚里最让人留恋个烟火气。

夜饭吃好就是我看书读报个辰光,今朝还有一个任务——复习上海历史博物馆个“老牌”讲解员,从开馆到现在已经服务八年了,但每次上岗前一天,总归要拿讲解词重新看一遍。春节期间,志愿者侬抢报名额到馆服务,过个有文化味道个新年。辣上海历史博物馆做志愿者个帮些年,我交了一群志同道合个朋友,大家一道看展览,一道听讲座,一道荡马路,一道寻老上海个味道。

退休后个“斜杠生活”,真个丰富多彩。以前个闺蜜、现在个新朋友,有空就约辣一道,唱歌、插花、香道、瑜伽、上课、看展、听戏、观剧……就像歌里唱个——“阿拉个生活比蜜甜”!



听钱程沪语朗读
微信扫码看视频

沪语杂谈

现在个地铁里简直就是流动个“数字江湖”。匆忙赶路个上班族、背仔书包个中学生、出门白相个爷叔阿姨,人人手里侬拿仔一部手机:要么手指辣手机屏幕浪点点戳戳回消息,要么眼睛一眨勿眨盯牢屏幕看视频,要么耳朵里塞仔耳机摇头晃脑,沉醉辣音乐个世界里。帮块亮闪闪个小屏幕,辣挤挤挨挨个车厢里,既搭起了便捷个生活戏台,也悄悄砌起了一道人与人之间个“隐形墙”。

平心而论,手机为阿拉个通勤之路添了交关亮色。对工作繁忙个人来讲,可以利用车厢里个零碎辰光看邮件、写回复,让工作无缝衔接;对学生来讲,刷题题、背单词,硬生生拿枯燥个通勤路变成了“移动书房”;就算啥正事勿做,看看搞笑视频、听听欢喜个歌曲,也能拿轧地铁个疲惫一扫而空。选个就是科技带来个实惠,真叫人拍手叫好。

勿过,手机无孔勿入个渗透也带来勿少问题。头一桩:伊潜移默化地减少了公共空间里人与人之间交流个机会。老早有人拎重物,旁边人顺手帮一把,一句“谢谢侬”,一句“勿要紧”,车厢里就有了暖意。现在倒好,大家侬低头看手机,就算离得再近,也像隔了一条黄浦江。

第二桩:过分迷手机,对身体伤害实打实。地铁一颠一颠,屏幕盯久了,眼睛酸、干眼症、视疲劳侬来;天天低头,颈椎像掰弯个筷子,

酸得直勿起来。“身体是本钱”,为了刷手机拿本钱赔脱,得勿偿失。更有人看入迷,连到站广播也听勿见,常常坐过站;还有人只顾看屏幕,勿注意安全隐息,平白添风险。

让手机休息休息

文\卢忠雁

第三桩:手机里个信息大多是“碎片化”内容。短视频嬉笑怒骂、朋友圈家长里短,看看热闹可以,天天沉浸辣里向,思考能力难免退化。久而久之,人就像被困辣一只“笼子”里,眼界变得狭窄,思维变得简单,就好比坐井观天,勿晓得外头世界多精彩,实在可惜。

讲到底,手机本身侬没错,错就错辣使用者勿晓得“分寸”。就像上海人烧菜讲究“浓淡相宜”,生活也要“虚实结合”,手机只是调剂生活个“小佐料”,绝勿能变成主宰生活个“主心骨”。

上海地铁载着人人来往,也载着阿拉对生活个盼头。阿拉享受科技便利个同时,也要留牢人与人之间个温度。勿要让手机变成隔开彼此个“墙”,要让伊变成连接心与心个“桥”。毕竟,生活个精彩,勿光辣手机屏幕里,更辣街头巷尾个烟火气里。

老上海人常常讲“做人要拎得清”,用手机也要拎得清。只有送能,阿拉个通勤路才会既高效又温暖,上海地铁里,也能重新飘起老底子个温情与热闹。

朋友,帮帮忙,让手机也休息休息。

灶披间

饭蒸酱肉 油润米香

文并图\沈一珠

坐辣电脑前跟DeepSeek聊,从节气聊到美食、弄堂里晒个酱肉以及诗,聊到头头浪,DeepSeek即兴AI了打油诗一首,居然还特别提醒:最后一句是特别为依加个上海特色;噢,伊哪能猜到是辣跟上海人茄山河?

小诗有点七拼八凑,勿过,听没关系,只要有意思就好:
窗棂轻叩是谁呀?
原来风捎来
半勺月光,三粒糖霜
偷藏进未写完的诗行
瓦罐咕嘟煮着陈年故事
酱油肉香爬上晒衣绳
打了个转——
忽然撞见
枝头最后一片银杏
正踮脚张望

顶欢喜“酱油肉香爬上晒衣绳”迭句,因为帮是小辰光屋里常常有个风景,“冬腊风腌,蓄以御冬”,苏浙沪一带有迭个传统,小寒开始腌鱼酱肉,准备过冬。只勿过,现在老少有人亲自去做迭桩事体了;手机下单,快递到家,多少便当啦。齐巧,看到朋友圈



里老同学晓航晒个内容:
“勿知勿觉就喜欢上吃酱货了,这几年一直自己做。冬至那天去精选了三十多斤五花肉,八只木陀鸭,清理干净,喷上高度白

酒,沥一晚上。然后,将酱油烧开,冷却后,肉和鸭分别浸入,50小时左右拎出,晒三天太阳。今朝就可以完工,明天大快朵颐。”

看到酱油肉香爬上老同学家个晒衣绳,馋唾水落涸涸之余,莫名生出一份温暖。作为一个事业有成个律师,晓航平常顶欢喜个就是买汰烧,朋友小聚,常常也是伊下厨掌勺。想想,一个人无论贫穷还是富足,只要始终保持一份为家人烧烧吃个热情,日脚总是超级有爱个。

酱油肉,上海人叫伊酱肉,顶简单个吃法是清蒸;晒干,特别是风里吹了一段辰光,酱肉会有点硬,酱肉蒸之前可以摆清水或者淘米水里泡一个钟头,沥干后,加点黄酒、葱、姜祛腥提香,加点糖淡盐吊鲜,隔水蒸半个钟头,出锅冷却后切薄片,精工红堂堂,油脂亮晶晶,是从前年菜个首选。

酱肉顶好吃个做法是,浸后汰清爽,切片,饭烧到一半辰光,肉铺上去,饭烧好,莹白个米搭配酱红个肉,饭香肉香也斜气合拍,一碗饭平平常常,却大美大补。

美味萝卜赛人参

文\邵天豫

上海味道

萝卜是两年生草本植物,也叫菜菔,是阿拉上海人侬欢喜个小菜。看外观颜色,一般分白萝卜和红萝卜,样子要么是长个圆柱形,要么是圆滚滚个球形,营养老好个。尤其是辣寒冬里向吃,更能吸收伊里面个各种维生素、蛋白质、磷、铁之类个营养物事,老早就有“冬吃萝卜夏吃姜,勿劳医生开药方”个老话,也是平常百姓屋里餐桌浪常见个绿色蔬菜。

辣冷飕飕个冬天,我搭屋里人侬欢喜常吃萝卜,就是看中伊个营养价值。挑好萝卜,分量老重要个。假使掂上去轻飘飘个,那里面大概率空心了,就算外表看起来圆滚滚听没瑕疵,也容易骗到勿常买菜个宁。所以挑萝卜,勿光要看外形清爽光滑,还要捏辣手里掂掂分量,两面侬要顾到才行。

萝卜本身个性子就百搭,既能拌拌生吃,也能斩成块头或者条子红烧,还能做汤个主食材。处理萝卜个要求也勿高,汰干净,切好,要么凉拌要么下锅炖,总归看搭啥个菜,再定规能弄。

用萝卜丝搭海蜇丝拌个凉菜,加好调料,有股淡淡个清香,吃起来刮辣松脆。做法也简单,萝卜切细丝,撒点盐脱水,摆一歇,就搭海蜇丝一道装盆,再淋点麻油、放眼白糖、撒点香菜,调拌匀脱就好切了,味道真个老灵额!

我屋里还有种生吃个法子,用红萝卜做。一般是红萝卜汰干净切小块,拿菜刀辣砧板浪敲碎,放香醋、白糖、大蒜头,再加个眼盐和

香菜,拌拌匀就是一道老开胃个小菜。勿过调料比例有点讲究,香醋要多眼,盐要少眼,糖就适中就好。帮道菜吃起来清清爽爽、香脆得很,酸里带点丝丝甜,吃辣嘴巴里,甜辣心里向,味道就是勿一样。

另外,冬天吃碗红烧萝卜,也别有一番味道。萝卜搭猪肉是老搭档,鲜香个红烧肉里加眼新鲜萝卜,口感就完全勿一样了。需要注意个是,要先拿肉烧熟了再放萝卜,避免萝卜烧得太烂,否则口感、味道侬要打折扣。红烧个辰光加葱姜料酒,勿光能去腥味,还能吊出鲜味儿。除脱帮种烧法,还有可以做红烧萝卜,临出锅个辰光加眼虾仁吊鲜,口感就会上一个档次。

最让我牵记个,还是老伴个拿手菜——萝卜猪肉汤,真个是鲜得眉毛落脱!猪肉辣汤里炖到酥烂,再放切块或者切条个白萝卜。萝卜、猪肉加葱姜辣汤里翻滚,色香味俱全,看一眼就馋唾水落涸涸。汤头清清爽爽还带点鲜甜味,汤色也变得奶白奶白个。烧菜个看似随手一做,实则做出个味道,让人吃了回味无穷。我呢,也成了蹲辣旁边,品尝萝卜美味、感受汤头醇香个小食客。

萝卜真个老好吃,尤其是冬天个萝卜,我到现在还是对伊情有独钟。我个老伴搭儿子也一样,每到冬天就对萝卜心心念念。萝卜个好,勿光是一道菜,更是冬天屋里餐桌浪抹勿去个情怀,也成了我心里向,永远回味个美好滋味。

沪语趣谈

另有深意“放舶鸽”

文\叶世恭

如今人们常说的“放鸽子”,多指不守信用、空许诺言。这一说法,源自旧上海一类骗局:有人串通女子假意婚嫁,事后卷财逃走,俗称“放白鸽”。骗子借用鸽子认家自归的习性作比,可为何偏偏用鸽子,而非猫狗、鸡兔老马?况且“识路飞回”与“卷财而去”,本意并不完全相通。

卧读生在《上海杂志》中写道:“尝闻豪鸪之家,鸪既驯熟,自去自来,来时必引群鸪同归,故有特意放鸪以图归鸪之利者……有以女为鸪,得人厚资,或鸪为妾远嫁他处,而忽如鸪之飞归,或卷取衣饰贵物以

遁者,名曰放白鸪。”即便如此,仍未说清鸽子与钱财损失之间的真正联系。这层特殊关联,其实要追溯到更早的“放舶鸽”,也由此可窥见“放白鸪”的另一重深意。

早在西方“大航海时代”之前,中国便已与东南亚、西亚、印度、阿拉伯及非洲东海岸等地开通海上丝绸之路,商贸往来频繁。唐宋时期,人们发现海外商船普遍饲养信鸽。唐代段成式在《酉阳杂俎》中引用大理丞郑复言语:“波斯舶上多养鸪,鸪能飞行数千里,辄放一只至家,以为平安信。”在茫茫大海上,人与货物的安危远胜寻常书信问候,而最关键的,正是通报“不平安”的消息。唐代李肇编撰的《唐国史补》中亦载:“南海舶,外国船也……

舶发之后,海路必养鸪为信,舶没,则鸪虽数千里亦能归也。”“舶没”即海难。多数时候,“放舶鸪”便意味着人船俱失、财货两空。白鸪与破财的关联由此而来。

关于“舶鸪”之名,明代《雷州府志》有记:“鸪鸪,即舶鸪也,千里放而自还。”清代《古文观止》注宋濂《阅江楼记》中:“番舶接迹而来庭”一句:“舶,音白,海中大船。”可见古时“鸪、舶、白”三字读音相近,“舶鸪”逐渐讹变为“鸪鸪”“白鸪”。

纵观流变:古时预示海难噩耗的放舶鸪;被借代为以色骗财的骗局放鸪鸪;再演变为如今调侃失信爽约的放白鸪。这一只小小信鸪,不仅能飞越千里海路,更穿越了千年时光。