

M 心香一瓣

## 萝卜干炒毛豆

□ 王蕙利

正如年初热播的电视剧《繁花》中所展现的，老上海人素有吃泡饭的嗜好。每年一到太阳一天比一天早、气温一天比一天高的日子，一道鲜咸带甜，清爽可口的萝卜干炒毛豆，便成了千家万户最佳泡饭伴侣之一。

萝卜干炒毛豆，听着虽简单，无非就是将两样稀松平常的东西放在一起炒就而成，但要炒好还是有些讲究的。

选材上，毛豆要选本地出品的，豆壳带点黄，看起来扁扁的，与其他毛豆相比，外观上丝毫不出挑。但它们更易烧酥，吃口还带点甜的特质。

上海人都知道，萝卜干以萧山和常州所产最为知名。前者脆而不硬，韧而不僵，嚼起来有股软硬劲，咸中含甜。后者吃口也脆，只因较萧山萝卜干偏咸，不太适合用来炒毛豆。

将毛豆洗净，用清水煮熟。煮时切莫加盐，否则的话，这毛豆可就难以煮酥了。熟后的毛豆，用冷水激一下。若是不待冷透便入油锅炒，豆会被焠黄，自然也就没了色相。萝卜干，用水泡半小时，切成与豆粒一般大小的丁。

起油锅，油不能省，倒入萝卜干用中小火煸炒。待它们吸饱油后，加入毛豆，炒至毛豆同样吃进了油，淋酱油，并调入糖与适量味精，再改小火，慢慢翻炒至毛豆与萝卜干都挂上亮红汁水

即可。

有经验的主妇都知道，凡焙毛豆不宜加水，且只宜用小火焙，以免毛豆失去硬香。

一盘炒好的萝卜干毛豆端上桌，仿佛黄金炒翡翠般漂亮。加之此菜没啥汤水，鲜香耐嚼，更接近于解馋的“零食”。使得当年刚从外疯玩回家，汗水滴答的我，立马用开水泡饭，就着萝卜干炒毛豆，稀里哗啦地吃开了。

吃这道菜，我偏爱将毛豆与萝卜干同嚼。这需要一点筷头上的功夫，让它们成双成对入口。

于不绝于耳的“喀嚓”声间，脆、香、爽、咸、甜、鲜、韧、糯……即便眼前的泡饭再怎么寡淡，也能稀里哗啦吃得极为畅快。

通常家庭灶头出品的萝卜干炒毛豆，毛豆的用量会比萝卜干多一些，但先被挑光的却总是毛豆。于是，大可再添点毛豆回一下锅，不仅不会影响此菜的风味，回过锅的萝卜干还因被油水、酱汁浸透，反而老而弥鲜，愈发入味，也更加下饭。

毛豆的不同做法，成就了不同的人对毛豆有着不同的情结。就说这道萝卜干炒毛豆，虽然普普通通，朴实无华，却因一种平平淡淡，无多少喧哗，真正天作之合式的恩爱，堪为雅与俗结合的典范。无怪乎诗人车前子笔下诸多美事，可偏偏对萝卜干炒毛豆念念不忘，称之为“百吃不厌的消暑小菜”，这大概是对此菜最质朴的评价。

M 杂谈随感

## 多吃荤还是多吃素

□ 梁刚

有“专家观点”：老年人不应少食、清淡，而要多吃鱼、肉、蛋等优质蛋白。而植物蛋白是“不完全蛋白质”，利用率低，由此老年人易得“肌少症”，发生骨折等意外。

专家的观点，总体方向没问题，但落实到个体，却千差万别。有人会问：为啥大熊猫吃竹子，照样吃得硕大有力？为何牛吃草，照样健壮无比？所以关键的问题不是吃什么，而是什么能被吸收。人是杂性动物，既吃荤，也吃素。不管是吃素还是吃荤，人都能从中汲取营养，差异只和消化酶有关。

看到一档养生节目，说吃荤还是吃素，和人的血型有关。B型血要多吃荤，少吃素；而A型血的人要多吃素，少吃荤；O型荤素各半，AB型兼而有之。后来我

又获得了另一个知识点，北方的游牧民族，B型血占多数；而南方的农耕民族则多为A型血；后来南北融合了，才你中有我，我中有你。所以B型血宜多吃肉是基因传承的，因为他们的祖先都吃肉，他们身体中的消化酶不惧胆固醇增高。而农耕民族的后裔，更容易从植物食品中汲取营养。

多吃肉类蛋白，能增加肌体力量，提高免疫力。但汉民族主要为农耕民族，几千年的基因传承，已经习惯了从植物中汲取营养，所以我们普遍长得比较矮小。改变这种现状，必须从孩子开始改变饮食习惯。大概通过200年的努力，我们的基因就能改变过来，到那时，就无需讨论多吃荤还是多吃素了。

我们这一代老人，都从贫困中走来，许多人的基因已经无法接纳高蛋白、高油脂的食物。那就根据自身特点，喜欢吃肉的就多吃点，不喜欢吃就少吃点，吃多了就要有所运动，血脂高了要懂得平衡，像游牧民族一样，常年在流动中消化肉类食品。而常年吃素的老人，则宜静养。最好学一学寺庙高僧的坐禅，用“冥想”去调整气息，修正体内的乱码。

M 广角镜

## 文雅之“竹”

□ 汤加

退休后，渐渐地喜欢上了养花。浇浇水、施施肥、松松土、赏赏花，享受弄弄花草的乐趣，收获花卉给予的点点滴滴的感悟，不亦乐乎。

文竹，是我特别喜欢的绿植。它非松似松、非竹似竹，有着松的苍劲，竹的清逸，一如伊人君子淡然立于凡尘间，自有一番独特的风韵。如松针伞形般的叶子，绿绿的、茸茸的，纤细秀丽。一丛丛枝叶，层层叠叠，高低错落、疏密有致，似云雾，如飞瀑，宛若黛色远山氤氲烟霞的岳林风景。

文竹，和所有生命一样，有着自己寻常的秋去春来，还有着令人惊讶意想不到的静静地绽放。

深秋的一次例行浇水，我竟发现玉立窗台的文竹，从容自若地在细密的叶间缀上了小花，宛如点点繁星洒落在云雾般的枝叶上。花呈白色，大小如米粒，丝丝的、柔柔的，一点也不张扬。它们没有牡丹的雍容，也没有月季的娇艳，更没有玉桂的飘香，就算在春天绽放，也难以博得游蜂野蝶的青睐。就这么不紧不慢地开着，却让我莫名地激动。

文竹的花，小且细碎。如果不是成片成片地开，单朵就像白色的飞絮。看似弱小、花貌平平的它们，却依然奋力于自己小小花蕾的绽放，让我陡然生起敬意。“苔花虽米小，也学牡丹开”。感叹它们对美和生命的执着，深刻感悟到生活的强者，不在于张扬的外表，而在于内心的强大和豁达。

在这个世界上，只有强大才能更好地生存和生活，而内心的淡定和从容，才能抵御人生的风霜雪雨、电闪雷鸣，像文竹花那样，成为自得其所的生命强者。

文竹，总给人以水墨画般的淡雅静逸的视觉感受；抑或田园牧歌般的幽远旷达的听觉回响。无怪乎，人们喜欢冠其名为“文雅之竹”。

文雅的东西总能触及内心的敏感神经，让我心扉洞开；文竹象征的淡雅和纯净，是我崇尚和向往的精神境界。闲来捧一本书，抛却一时的凡尘俗事，邀一盆文竹相伴，专注于闻书识香，让灵魂因书香的装点得到放松升华，内心因文竹的相伴变得淡然恬静，那便是我喜欢的附庸风雅的事了。

喧嚣尘世中，若将自己活成一株文竹，清雅而坚毅，恬淡而洒脱，纵使风雨来袭，依旧不媚俗，不趋时，清气如兰，风轻云淡，也算得上是别样雅致的人生。



《听诊》

沈黎明

M 青春岁月

## 养蚕

□ 刘岭梅

上世纪七八十年代，我们虽然每天为填饱肚皮发愁，但没有课外作业，最令我记忆犹新的，是初中时的养蚕。

我的老家苏北，上初一时，有一个要好的同学黄一军对我说，他家房子小，我家房子大，养蚕就弄在我家，他会搞来蚕子。说干就干，几天后，小黄拿来了一尺见方的小纸片，放在一个筛子里，上面有密密麻麻的黑色的蚕子，过了几天，孵化后的幼蚕一个接一个钻出卵壳，一下

子生出那么多小蚕，长约3毫米，全身有细毛，密密麻麻，拼命扭动身体，一个劲地寻找预先放在筛子里的桑叶。

我中午和晚上放学，第一件事，就是采摘新鲜的桑叶和清理蚕的大便。采摘桑叶，一要新鲜，二要没有雨水或露水浸润，否则蚕宝宝容易死亡。那时的农村，房子周围桑树特别多，桑树也不高，直接采摘或用钩子拉下枝条采摘。

我看着小东西一天天长大，从黑黢黢到灰白色，然后白白胖胖，没有几天就有一个变化，最后是雪白透明，非常漂亮。养蚕的筛子从一个变成两个，然后增大到了大簸箕。

为了蚕宝宝的顺利结茧，父亲和我们一起，先将稻草编成绳

子，再将收割好的小麦秸秆剪齐对正，编成长长的龙骨，准备蚕宝宝上架。大约一个月后，蚕停止吃桑叶，浑身变得晶莹剔透，一个个主动爬到事先准备好的龙骨上，头一左一右地吐起丝来，它用吐出的白丝，最后把自己包裹起来成了茧。

我们从龙骨上摘下一个个蚕茧，装了一袋子，到镇上合作社出售，可卖十多元，这在当时是一笔不小的收入，除了满足我和小黄一年的学费外，多余的还买了不少连环画。父亲是村里的老学究，也很开心，他读起一句古诗：“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。”他说，自古以来，蚕吐出的丝，给人类带来那么多好处，我们也要像蚕一样，长大后对社会做出贡献。

M 岁月留痕

## 摇船运肥记

□ 陈关根

上世纪六七十年代，上海郊区农村水网密布，水上运输便捷畅通，还可节省许多运输费用。在“农业八字宪法”中，把“肥”放在了第二位，可见“肥”对于农业生产来说意义之重大。于是，在我们生产队的河岸边，专门修了一只硕大的水泥化粪池，足足可储存50多吨的粪肥，还买了一艘载重2吨的水泥船。生产队里安排一等劳力轮流到鲁家汇镇上的屠宰场运回猪粪水。

那时，我是装肥队伍的一员，一船一人。轮到我运肥的日子，先把水泥船撑到河滩边靠好，把跳板搭在船头舱面上，把粪桶、粪撩、扁担、竹篙、船橈等一应用物放到船上，然后解脱缆绳，把船撑到河中心，放下篙子，拿起船橈把橈脐安在船头的橈柠头上，套上橈绷绳开始摇船。

摇船是个体力活，更是个技术活，没有舵，转弯全靠掌握橈橈的力和方向，推橈就左转，扳橈就右转，均匀用力摇，船就向前行。刚刚上船单独外出，感觉心里吓势势的，既寂寞又危险，然而为了多赚工分，只有硬着头皮上。有一次，摇船途中，突然听见后面传来一阵汽笛声，来了一艘拖轮，它拖着6只驳船，这情景还是第一次遇见。我想把船摇靠到河半边去，以避免与船队碰擦，可是心越急船越不听使唤，“噗嗤”一声，橈脐脱了橈柠头，橈绷绳同时也脱落，我慌忙扑上去一把抱住橈把……在我手

忙脚乱时，那支船队已经鸣着汽笛航行而去，我深深地呼出一口气。从生产队出发，一路从肇涇港到闸港河，要钻闸航路桥涵洞，过鲁汇镇半条街，约一个半钟头到达目的地。我把船靠岸停妥后，开始挑粪水，一担一担倒上船，船舱里的粪水慢慢上涨，渐渐贴近面在船帮上的红线，我知道差不多有40担了。这些粪水中，有猪脚毛、脚壳、猪屎……农船装了粪水，船身下沉许多，船帮离港水水面不到半尺，航行中怕的是响风，或者与

拖机驳船交会。从闸港河进入肇涇港转弯处，那里潮水湍急，要避免让闸航路桥墩，可谓险象环生，紧张得我的心高高悬起，衣服背部早已汗湿。

到了生产队，走近粪池边，发现台阶上有个黑糊糊的东西，细细一看，原来是只甲鱼。我小心走下一步，一脚把甲鱼稳稳踏牢，脱下汗湿的衣服把甲鱼包好，关进船舱里。船舱里的猪粪水卸完了，又把船清洗干净后，我拿着甲鱼回家一称，嗨，有3斤8两，一身的疲劳顿时烟消云散。