

开栏的话

岁华年景，百味汇集。家常菜属于一方水土一方风物，用最简单的烹饪方法，把食材的特性味道呈现，随摘随做随吃。常州的美食，以时不食为主，既有今天称之为奢侈品的江鲜，也有寻常人家的青菜豆腐。多年来，作家、美食家朱学东走南闯北，品尝过各地美食，依然对故乡常州的美食情有独钟，尤其推崇常州家常菜。即日起，本报开设“常州：好味在家常”专栏，跟随美食家的脚步，品味地道常州家常味，也细品食物中蕴藏的年味与乡愁。

豆腐百叶

□ 朱学东

“中国的豆腐也是很好吃的东西，世界第一。”

1935年5月23日，在福建长汀的狱中，瞿秋白以这句神来之笔，为他的自白《多余的话》作结。时年6月18日，秋白在慷慨赴死。

福建长汀的豆腐很有名，秋白被拘押时，大概没少吃。在他的故乡常州，豆腐及其他豆制品，也很有名。在秋白成长岁月里，他应该没少吃豆腐百叶素鸡。如今常州武进的横山桥百叶，名头已经超越了常州；常州的素鸡，据说进过人民大会堂。

常武地区，利用田埂地头，遍种黄豆青豆，豆子用来做菜换油，也可以做豆腐百叶。

不像现在商业发达，豆腐百叶随时可以买到。我小时候，周边地区，几乎每个村都有做豆腐的人家。平常就是各村做豆腐的挑着豆腐担子转村头换豆腐，用豆子换。

每年过年前，家家都要浸泡黄豆，排队到村里做豆腐的人家，请人家帮忙做豆腐。我自

己从给磨盘加浸泡好的豆子开始，到后来能够推得动磨盘，到煮豆花时又抢着帮忙在灶间烧火。小时候最喜欢去隔壁堂祖父母家帮忙，看做豆腐，为的是新豆腐做好时，堂祖父母会划一块滚烫的热豆腐给我吃。这种刚做好的滚烫的热豆腐，加酱油，以及切碎的青蒜末，其味之美，至今忆着心醉。汪曾祺肯定没这样吃过，他只吃过小葱拌豆腐，他见到林斤澜吃青蒜拌豆腐时很吃惊，不过，林斤澜的青蒜拌豆腐，应该是凉豆腐，热豆腐拌青蒜才真正好吃。

农村人家做豆腐，过年请客自用，都要用上。做得多，保鲜一靠天冷，二靠传统的井水浸泡之法。

如今村里做豆腐的人家几乎没有了，小时候磨豆子看做豆腐蹭热豆腐百叶解馋，以及将豆腐百叶浸泡在井水里储存，都已成如烟往事。如今家里用豆腐百叶，都是买专业商户的，一个菜场，通常有好几档豆腐摊头，现做现卖。不过，我至今觉得，常武的豆腐百叶，质量

很好。

豆腐百叶，一直是传统祭祀不可缺少的食物。如今几乎是常武地区农家的当家菜，不仅可单独成菜，也可与荤素同烧，都是美味。菠菜烧豆腐，袁枚《随园食单》说“杭人谓之金镶白玉板”，其实常州也是这说法；豆腐烧常州本地青菜，做法与北方的白菜炖豆腐相似，但味道各异，我偏好南味；百叶切丝可以炒韭菜、菠菜、荠菜，都非常鲜美。除夕百叶与黄豆芽同烧，更是常武地区必不可少的一道菜。常州的豆腐羹，既是弄堂早点，也可登大雅之堂，我在北京常州宾馆吃饭，必点豆腐羹。豆腐与鱼头同炖，也是常州土法名菜。至于用豆腐白煨或红煨大小肠、猪肺、猪肉等，都是与其他地方不同的家常做法。而红汤百叶，做法独特，是常州独有的一道菜，嫩滑可口，佐酒下饭，皆是妙品。



解码航天员的“极限人生” ——读《星际求职指南》

□ 刘学正

当神舟飞船刺破苍穹，当空间站划过天际，航天员的名字与人类的勇气和梦想紧紧相连。荣耀的背后，究竟隐藏着怎样的艰辛与挑战？《星际求职指南》为我们揭开了神秘的面纱。书中，欧洲空间局航天员蒂姆·皮克详细阐述了成为一名航天员所要跨越的重重关卡。

单从对身体素质的严苛要求来看，航天员面临的挑战就超乎想象。在失重环境的模拟中，中性浮力训练和零重力训练是必修课。前者要求他们在水中进行长时间的复杂操作，后者则需在短暂的失重状态下反复练习太空作业技巧。离心机训练则是对抗重力的极限挑战。在高速旋转中承受数倍重力，航天员不仅要有强健的体魄，更需在到达生理极限时保持清醒与冷静。“尽管它确实在旋转，但并不像你脑海中浮现的游乐场设施。”这些训练让航天员始终保持身体与心理的双重稳定。

知识储备同样重要。掌握天体物理知识让他们能够理解宇宙的奥秘，精准规划飞行轨道；航空动力学原理帮助他们掌控航天器的飞行姿态，确保

任务安全。太空医学更是关乎生命健康，在微重力环境下，人体生理机能会发生诸多变化，从骨质流失到心血管系统的调整，都有赖于航天员和地面医疗团队共同应对。“观察敏锐的航天员会时刻留意身边的人、系统以及环境，时刻对变化保持警觉。高度的环境感知能力，是你能够安全操作并确保任务成功的因素之一。”

心理素质的锤炼也是成为航天员的关键。太空任务充满未知与风险，设备故障、太空辐射等突发情况随时可能发生。在生死一线间，冷静和果断是生存的关键。而长期的太空飞行，远离地球家园和亲人朋友，会让孤独与寂寞成为心理上的巨大挑战。“航天局不再寻找能进行短距离、高风险的飞行的无所畏惧的个人。相反，他们正在寻找冷静的团队成员，能够在与世隔绝的环境中一次生活和工作几个月。”书中提到的心理建设训练，旨在帮助航天员学会自我调节，保持积极乐观的心态。这种心理素质的培养，需要长期的积累和专业的指导，只有内心足够强大，才能在浩瀚宇宙中坚守信念。

该书还强调了团队协作的重要性。“帮助团队达成目标的优先级，要高于你的个人荣誉和个人职业成就感。好的团队成员之间会对彼此有耐心，相互尊重、相互欣赏。”航天员在执行任务时，是一个紧密合作的团队，每个成员有明确分工。在太空的极端环境下，团队的凝聚力和协作能力直接关系到任务的成败。不同文化背景和个性的成员，要在共同目标下，相互信任、相互支持，发挥各自的优势，完成艰巨的任务。

合上《星际求职指南》，心中满是对航天事业的敬畏。这本书不仅是一部关于航天员选拔训练的指南，更是一部鼓舞人心的作品。每一名航天员的背后，是无数次的努力与不懈的坚持，是对未知的勇敢探索、对梦想的执着追求。他们的故事激励着我们，无论面对何种挑战，只要怀揣坚定的信念，不懈奋进，就能够突破自我，实现梦想。



家乡糖圆

□ 徐宏杰



家乡旧俗，正月十五元宵节早晨必食“糖圆”，外乡人不知何谓，糖圆其实是一种实心米粉小丸子，就是小元宵，丸子为圆形可以理解，为何前缀一“糖”字呢？因人家食糖圆必加糖而得名。民国伍稼青著《武进食单》载：“甚多人家，将年前制作小团子之米粉，留下少许，至正月十四日，用水调和，搓捏成比豌豆为大之小圆子，于次日元宵节早晨，投入沸水中煮熟，加白糖，谓之糖圆。先以之供祖先，然后全家食之，以取团圆之吉利。”

旧时白糖通常被认为比红糖更高级，甘蔗或是甜菜榨汁后过滤熬煮，浓缩而成红糖，在此基础上纯化、脱色，再去除杂质，才能制出白糖。乡邑前辈伍稼青是常州城里人，他笔下的糖圆加白糖，而我记忆中家乡农村很晚才有绵白糖，糖圆一直加的是红糖，另一方面，加了红糖，汤呈红色看着喜庆且开胃。“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，糖不在其列，所以不是生活必需品，历史上，由于食糖提炼技术的落后，糖的产量很低，将“甜蜜”作为寻常的消费，逐渐形成喜食甜的饮食习惯，是过去衡量一个地区或人民富裕的标志。

家乡一些岁时节令常有糖圆的身影出现，如民国《中华全国风俗志》“武进岁时记”记载：正月十五“是日居民例食糖圆”，另外如大年初一早晨，人家多食糖圆或大颗有馅心者的汤圆（也叫大元宵），冬至节早晨例食糖圆。另外，家乡民间办喜事，如搬家当天须在新屋煮食糖圆，女儿出嫁时亲友及迎亲队伍食糖圆，新媳妇进门时须食糖圆。还有一些地方出嫁女儿回门时，亦均须吃糖圆，并须盛若干碗以送左右邻居。

家乡把做糖圆叫搓糖圆，制作过程一般由妇人完成，需多位妇女合力动手，故场面十分热闹。根据糖圆之消耗量称好米粉倒入匾中，将米粉围成外高内底之堆，中间倒入滚水，一人双手拌和均匀再轮流由人反复揉成米粉团，务必揉透至无一星生米粉方罢，上盖一块湿布以防米粉团水分蒸发而干裂。用濮刀（家乡菜刀的名称）从米粉团上切下一块，再在匾中搓成中指般粗细一根棍状米粉圆柱，濮刀切成一粒粒米粉小块，妇女们双掌相对将米粉粒搓成圆形，搓得越圆则表明搓糖圆技艺越高。如为喜事用糖圆，另再搓些红色糖圆夹杂其中。

乡间煮食糖圆，如伍稼青所述，十分简单，将糖圆入锅中开水中煮熟，连汤盛入

碗中再加红糖即可食用。常武地区另有一种特色做法，大名叫酒酿元宵，即酒酿糖圆，特点是团如玉粒、酒香四溢、风味独特、清甜爽口，据《常州商业志》介绍，乃清光绪年间，由一位名叫裴玉高的师傅在常州城中局前街毕家弄开店时初创。酒酿，本地名“甜白酒”或直接叫“白酒”（白酒则称烧酒），用糯米煮饭后拌甜酒药发酵而成。酒酿糖圆制法有两种，一种是“裴玉高有次不小心把甜白酒翻在了煮糖圆的大锅里”那般，待糖圆熟时锅中加酒酿再煮。另一法则是碗中先置少许酒酿、糖，再将煮熟之糖圆连汤舀入碗中。窃以为第二法最佳，诚如伍稼青所言：“酒酿一经煮过，便带酸味，无足称矣。”酒酿糖圆另有加桂花者，称桂花酒酿糖圆，以此冲蛋，称酒酿冲蛋糖圆，后来逐渐又有了酒酿百果馅汤圆之类吃物。

不知何时，常州酒酿糖圆传至上海滩，1934年版《上海顾问》介绍上海城隍庙诸多著名小吃，列第一者即为常州酒酿糖圆，但名称叫酒酿圆子。当时城隍庙大门外两旁东西两边店铺，各有一家常州酒酿糖圆店，酒酿为本店自制，和市售的不同，酒酿吃来香甜鲜洁，加以桂花、白糖和煮熟的糖圆，愈发味美绝伦，所以座中常常客满。到了每年立夏这一天，这两家店的酒酿糖圆销量惊人，盛酒酿的缸体叠起好似一座假山模样，由此可见生意之兴隆。

无独有偶，1934年，江苏省省会镇江举办“全省物品展览会”，其间评出一桌“江苏菜”，甜菜点心类共四，为“武进酒酿元（圆）子、镇江蜜灸莲子、江都烧卖、镇江切面”。由此可见，常州酒酿糖圆不仅为街边著名小吃，更上了得筵席台面，可见其自有非凡之处。

上个世纪80年代，有一姚姓同学从外乡迁至鸣凤，与我做了同学。他家住在武南河边店面房中，姚母以在家制售糖圆为业。但他家做法与手搓不同，是将湿米粉倒在摇桶中摇成大小不一之糖圆，再倒入一口铜筛中筛出不合规格之小糖圆，留在筛中的糖圆倒竹匾中待售，不合格者再入摇桶中，如此反复。因其为鸣凤街独家经营，每至正月十五日前几天，生意极好，诸同学不约而同去帮忙轧米粉。以后数年，直至我离开家乡，他家的糖圆被我吃了无数，姚家湿米粉糖圆，吃起来比手搓糖圆更加细腻可口，再后来，武南路拓宽，姚家拆迁，便再也吃不到他家糖圆了。