



【居民随笔】

想起“米道”与情怀皆浓的泡饭(老记忆之三十二)

文 阿 Q

前阵子，约文友去古漪园观赏腊梅展。入园走马观花，黄梅、红梅，盆梅千姿百态，争奇斗艳，交相辉映，芳香扑鼻。正是“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香。”观梅赏花兴趣盎然，却不知不觉到了饭点，于是信步去酒店用餐。席间，上了一道澳洲龙虾，弹眼落睛，栩栩如生，自诩美食吃客的大陆三下五除二，迅即“肢解”龙虾，并将一块块味道鲜嫩的虾肉挨个摆放在各位的碟子里，大家边谈笑风生，边大快朵颐，心情十分愉悦。而吃剩的龙头龙尾龙爪龙壳，大陆则请厨师做了一道龙虾泡饭，说是饕餮美食，定能让大家一饱口福。这不由得让我想起了热播剧《繁花》中宝总吃泡饭时的那种悠闲、松弛、陶醉的神情，活脱脱令人羡慕不已，浮想联翩。

片刻，服务员端上一大碗热气氤氲的泡饭，香气弥漫包厢，吊足大家的味蕾，个个是馋涎欲滴，大陆用勺子给每人盛了一碗，说：“宝总吃泡饭仅有6碟小菜，而我们吃澳洲泡饭，却有一桌菜。”在嘻嘻哈哈的笑声中，个个吃得津津有味。我是第一次品尝澳洲泡饭，油而不腻，鲜而不腥，嚼劲生味，唇齿留香，美中不足的则是缺少些情怀，我想是小时候吃泡饭时的那种激情、冲动，且接地气，又极具浓浓烟火气的味道。

记得小时候吃泡饭，是将隔夜饭盛在碗里，再用开水冲泡，扒两口，嚼几根什锦菜，一碗开水泡饭就被“消灭”得一干二净，随之用手绢抹一下嘴，背上书包，约上等在弄堂口的伙伴，蹦蹦跳跳去上学了。

吃泡饭，虽是上海人的早餐习俗，但却有着悠久的历史，五代南唐刘崇远《金华子杂篇》有这样的记载：“郑渗姊谓弟曰：‘我未及餐，尔可且点心。’止于水饭数匙。”，“水饭”就是如今的“泡饭”。从清末民初算起，吃泡饭的习俗已经百余年。《红楼梦》第四十九回，“宝玉却等不得，只拿茶泡了一碗饭，就着野鸡瓜急忙忙咽完

了。”据说早上吃泡饭，是从宁波传过来，却渐渐在上海生根开花，成为了老少长幼贫富通吃的早餐，差异则在于过泡饭“小菜”的花色品种和档次高低。

由于受当时的物资和生活条件掣肘，不可能天天吃大饼油条、馒头菜饭豆腐浆，而简便、快捷的泡饭就成了首当其冲的早餐。在儿时的印象中，吃泡饭与季节有着千丝万缕的联系。夏天，溽暑肆虐，清晨就炙热炎炎，先到老虎灶泡一热水瓶开水，然后将锅里的隔夜饭盛在碗里，再倒入开水，用筷子将冷饭与开水搅拌，等饭粒与开水一清两楚，温和适中即食。小菜往往是吃剩的隔夜菜和荤冻，或者是萝卜头、乳腐等，尤其到了不动也一身汗的三伏，即使饭锅子装在篮子里，吊在通风的屋檐下，第二天也会闻到些许馊味，却舍不得倒掉，先用清水过滤几波，将馊味滤净，再将锅里加水在炉子上烧开。出炉滚烫的泡饭根本下不了口，就用脸盆装满凉水，泡饭碗沉入水里半截，浸凉后食用。到了冬天，冷饭就冲不热了，只能放在锅里烧开。我最喜欢吃用锅巴烧的泡饭，软硬爽口，嚼劲十足，焦香萦绕。

吃泡饭虽然简单，但是与过饭的小菜密不可分。当时普通人家吃泡饭的小菜往往是自家腌制的咸白菜、酱菜、乳腐，或隔夜的肉冻和鱼冻，若是能有根油条蘸酱油过泡饭，那算是家长给孩子的奖励了，可以说是喜出望外。我是绍兴人，过泡饭的小菜，多半是乡下祖母腌制的梅干菜和萝卜干，吃多了胃里时常“翻江倒海”，打嗝充盈着苦涩的梅干菜味，吃厌了，索性吃白泡饭，倒些许酱油拌一下，吃得有滋有味。

记得读小学三年级时，我去独栋三层楼的石库门约同桌上学，他正在吃早饭，桌上放着咸鸡、油氽花生、青鱼干、乳黄瓜和油条，谁料他仍挑三拣四嚼咕。看到那么多，那么诱人的小菜，我竭力将馋吐水往嘴里咽，想到家里就是过年，也吃不到这么多饕



涎欲滴的过泡饭小菜，似乎十分憋屈，懵懂地察觉人与人之间差别竟这么大。从此，我再也没有去他家约他一起上学。全因年少气盛，不懂“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”的含义，只是默默发誓，一定要好好学习，天天向上，争取过优渥的生活。

日月如梭。改革春风吹遍了大江南北，物资丰富了，工资收入也逐年提高，早餐喝豆腐浆，标配蛋糕点心，吃咸泡饭的人也渐渐多了起来。新搬进大院的邻居是苏北人，他家习惯吃咸泡饭，买来大饼和蚕豆瓣用油翻炒，随后倒入豆腐浆煮到沸腾，出锅加些许盐和味精，那个诱人的香味飘得很远。果不然，他家的孩子是长得人高马大。邻居十分羡慕，也渐渐不吃白泡饭，或是用青菜肉丝烧咸泡饭，或是吃生煎馒头和锅贴加一碗咸浆，或是烹饪皮蛋瘦肉粥加蛋饼。我倒是喜欢吃白泡饭，用家乡的黄鱼鲞、和咸鲞鱼蒸蛋过泡饭，那种咸咸的、鲜鲜的味道，是任何味道不能媲美的。

在日常生活中，上海人有句常挂在嘴边的俚语——“饭泡粥”，并非贬义。幼小时不理解，长大了才明白，它是从烧泡饭引申而来。“剩饭”用开水冲“泡”或煮开，会变成粘稠的粥，就叫“饭泡粥”，比喻说话啰嗦唠叨，非常形象生动。

90年代之后，随着牛奶的普及和人们对营养健康的重视，吃泡饭的人少了，认为米饭含碳水化合物，且高热量，多食容易致人肥胖，因而早餐

喝牛奶，吃蛋糕、三明治、馒头及点心的人多了，即使老年人喜欢吃泡饭，也是煨煮成泡饭粥食用，再加一个菜肉包子或些许小笼馒头，泡饭渐渐淡出了上海人的早餐食谱。或许在聚餐宴席上，会点上一份清淡的蔬菜菌菇泡饭，或海鲜龙虾泡饭，或蟹粉泡饭……尽管形式上发生了改变，但是实质上仍是热水冲冷饭——泡饭。

泡饭，是我们这代人早餐的情结，也是心心念念难忘啖尝的美食。直到如今，随着《繁花》的热播出圈，饭店酒家还特别烹饪了“宝总泡饭”，价格不菲，然而打卡、啖尝的客人仍是络绎不绝，就是想体验一下儿时的憧憬和情怀。

《香樟树下》 征稿启事

我们想要找到举起相机记录身边美景、拍下精彩瞬间的你，我们想要找到提起笔杆写下身边趣事、记录生活感悟的你，我们更想找到泼墨挥毫、妙笔生辉、丹青妙手的你。

如果你在摄影、写作、书法、绘画等方面有兴趣，欢迎投稿。

书面稿请寄：
龙华路 1887 号 3 楼 华阳社区晨报

电子稿请寄：
fengludi@sqcbmedia.com

服没注事

文 俞鸿虎

1968年我在东海舰队服役，部队驻地在舟山群岛最东面的军港，这座海岛风景优美，有小蓬莱之盛名，离普陀山只有10海里，南海观世音的福地近在咫尺，渔民说话经常会说出梵语词汇。一号码头东北的西鹤嘴山坳有座庵堂——名叫传灯庵。

西鹤嘴尖海中环绕着由五组礁盘组成的暗礁群，涨潮时没在海水中；退潮时露出海面，犹如尖锐的虎爪，故称“五虎礁”。此处非常凶险，历来好多渔船在此触礁沉没，渔民谈之色变。那时候，无论是刮风下雨，还是寒冬酷暑，夜里我在对岸码头站岗，隔着海峡，远远看到西鹤嘴山灯塔的灯火每晚都是通明的。灯塔数十载世代坚守，夜晚从

不熄灭。

记得当年早春的一个周末下午，我和战友戴玉良走出一号码头，穿过小镇，沿着清冷的石板路，向海边而行，专程探访五虎礁，顺便游览灯塔和传灯庵。路左边是山坡，芳草萋萋，松涛哗哗，右边是海峡航道，出港的扫雷舰与信号台的摩尔斯灯光信号频频闪烁，海峡对面是高耸的黄鱼山，三号信号台远远矗立在海口对面的东鹤嘴上，只见西鹤嘴山狭长的山脚孤零零伸入海中，就像一只丹顶鹤长而尖的喙直直地伸进大海，尖利的五虎礁尖利得就像发威老虎的虎爪，翻腾的海水泛着白色泡沫，远方是一望无际的岱衢洋。呼啦呼啦的东北季风顺着海峡刮个不停，而且越往前走，风就越猛。蓝天白云间有北飞的鸿雁成群翱

翔，头雁召唤的雁鸣历历在耳。远离了尘世的喧嚣，壮丽的海天景色令我心旷神怡。我突然明白西鹤嘴尖附近为什么无人居住，这里的寒冬根本不适合居住。西鹤嘴上寸草不生，只有一层地衣附着在山坡上。灯塔的墙面上布满机枪的弹痕，记录着抗日战争和解放舟山的风霜血雨。东鹤嘴山顶的海军信号台环境更恶劣，不仅寸草不生，那呼啸的寒风，就像老虎的大口，威胁着战友们的身体，常年坚守在信号台的战友，日夜为战舰导航、联络，是多么艰苦！

人民海军进驻小蓬莱岛后，在虎爪礁外建起航标灯，夜晚与灯塔一起为渔船导航。我在部队时从未发生渔船在虎爪礁触礁事故，虎爪礁和西鹤嘴山早已成为一道风景，再也不会伤害渔民了，这让我由衷地感到欣慰。

纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为2024年4月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2024年2月优秀“啄木鸟”：严志明、唐金虎、陈亮、徐鸣、早睡早起、oldbill、风行天下、小飞、老表、卖火柴的（以上部分为昵称）

2024年2月最佳“啄木鸟”：吴振源

