

说秋葵

去菜场熟识的摊头，老板娘硬是要推介秋葵，犹豫中，她已经麻利地称好了，“炒肉片、炒虾仁很好吃，勿会让依上当额！”把秋葵取蒂洗净，按老板娘关照，在沸水里飞三四分钟，除却涩味。放入凉水略浸，锁住鲜绿色，捞出切开，根据不同的搭配食材，切出不同的形状。比如拌色拉，就切成小片，一片片随刀落下一个个不规则的五角绿色小星星，很童话；炒肉片就横截面剖开，秋葵细长的身体里竟然还藏着好多籽，籽嫩滑，可一并食用。边切边有黏性液质染手，这点像山药。

从最初的炒肉片，陆陆续续，秋葵成了这个夏天饭桌上的主角，炒牛柳、炒大虾、炒蛭肉、拌色拉、拌意大利面……不过，家人一直褒扬秋葵拌黑木耳最适合热熟热熟时的胃。秋葵如上法切小片，泡发后的黑木耳滚水待凉，红椒切丁提色，橄榄油入热锅，关火，投备菜，入少盐、美极鲜酱油、撒胡椒、淋麻油，装盆，色泽撩人，清清爽爽。秋葵小身材大肚量，能与五花八门的食材搭配，与荤与素，大多做着配角，不卑不亢，味蕾喜欢！

文 / 盛仰红

阿娟小馄饨

文 / 郁俊

前年，大约热天，记不准了，因为上海基本都是热天，走走就一身汗，我最好的朋友——阿平电话来，病了气胸，住在医院里。

医院在淮海西路，东头繁华过了，此地突然静下来，番禺新华两路还有些人烟，到了安顺路，大清早的，又热，只有病人家属出来透口气，或者来探病的，买点花篮果篮，哄人用，路上静悄悄，知了也不叫，截去小树枝的悬铃木哗啦啦抖着肥叶子。我起得早，大热天的差头又难叫，堪比下暴雨的天，索性从静安坐 138 路，一路颠簸到左家宅，下车昏头昏脑，行李重，想找个点心摊吃早饭。这就看见医院门口的三产，阿娟饮食店。

阿娟饮食店，表面上看起来，和上海无数小饮食店一模一样，灰突突的灯也不太亮，台子凳子油汪汪的，包浆深厚，跑堂下厨算账三个外地口音的女人，不晓得谁是阿娟本尊，早饭以面条馄饨水饺为主，门口租给两个炸油条的，可以兼卖大饼油条菜饭糕豆腐花。细细叫一看，原来还卖小笼蒸饺小馄饨，这就算十二分齐全了。



我要了一客小笼，一碗小馄饨，陪我同去的女孩子要咸菜肉丝面，谢谢拿一家门不要放葱，漂只荷包蛋。跑堂的收了单子去，旋即，一样一样端上来，咸菜肉丝面果然，上面漂了一大坨葱，掩映得

荷包蛋分外娇嫩。女孩子摇摇头，把面推在一边，分吃我的小馄饨，小笼一人三个，蘸醋内服。一分钟以后，她抬头，眼波闪动流转，问我怎么样？我说天啊，天啊。诸君晓得，上海的小馄饨，

小，也难见肉，包小馄饨的动作和拿餐巾纸醒鼻子其实差不多，一团一捏即可，但是包的馅料远不如醒鼻子大方，筷子头上沾一丁点儿肉星，似有还无，左手顺势掐出形状来，就能入锅卖钱了。阿娟的也不例外，吃十碗未必能凑出几钱肉丝来，但是味道的控制，从未遇见过的精准。盐、猪油、紫菜、虾皮、蛋皮丝，连那若有若无的一点点肉星，每一样都各司其职，恰到好处。我也算吃过一些名饌的，现在的人着急，几乎所有大厨，落手都会不由自主的偏重，有几位响当当的，弄出的菜色苦咸苦咸，名就不点了。看他们在厨房间叨着烟卷吞云吐雾，就能找到七八分原因。阿娟以不容置疑的精确细致，令这碗小馄饨焕发出所有味觉价值，原来吃早点，本该就是这样的融洽分明，安静顺畅。

我做朋友表现真不错，去探病比谁都勤快，甚至在阿平出院后，也一直去那里转，原因不说自明，每次都感慨，口味还是那么准。惜最近路过，门面被拆，大约要换址或易主，叹惋之余，是为记。

“市民音乐剧”系列活动



主办：上海市群众艺术馆 德稻集团 上海视觉艺术学院 东莞塘厦松雷音乐剧团
地址：上海市群众艺术馆 古宜路 125 号（轨交 3/4/9 号线宜山路站下）



舞台空间公众开放日

时间：9月10日 13:00—14:00
地点：上海星舞台（上海市群众艺术馆剧场）
面向观众群：所有热爱舞台艺术的观众
招募人数：150人
参与方式：
即日起拨打预约电话：
021-54244156（限前150名观众）；活动当天12:30到达上海群众艺术馆，凭本人有效身份证和手机号码领取门票，并在指定区域等候。

讲座：把音乐剧从神坛拉下

主讲：音乐剧制作人——李盾
时间：9月7日 14:00
地点：四楼多功能厅
招募人数：200人
参与方式：
即日起至9月6日，以“报名参9.7音乐剧讲座”为标题，发送预约有件至 gkkyuyue@sina.com，并在有件中注明本人姓名、年龄、职业、手机号码，预约人数（最多2人），预约成功后将收到主办方的回复邮件及入场编号；活动当日请提前到达现场，凭编号换取入场卷。

“中国音乐剧先锋”李盾作为中国首屈一指的音乐剧制作人，他的作品在表达一个观念——普世价值。从他的讲座中，我们可以了解到音乐剧的创作与我们生活的关系。

讲座：从电影音乐创作到音乐剧

主讲：著名作曲家——金培达
时间：9月14日 14:00
地点：四楼多功能厅
招募人数：200人
参与方式：
即日起至9月13日，以“报名参9.14音乐剧讲座”为标题，发送预约有件至 gkkyuyue@sina.com，并在有件中注明本人姓名、年龄、职业、手机号码，预约人数（最多2人），预约成功后将收到主办方的回复邮件及入场编号；活动当日请提前到达现场，凭编号换取入场卷。

由近期热映的《中国合伙人》、《北京遇上西雅图》、《寒战》的作曲家，音乐剧《妈妈再爱我一次》作曲金培达先生讲述他创作该剧歌曲的过程。

公开彩排：市民走近音乐剧的舞台

时间：9月14日 19:30
地点：上海星舞台（上海市群众艺术馆剧场）
活动内容：为广大市民带来一场带装彩排的公益演出，让广大热爱音乐剧的市民朋友抢先体验到音乐剧《妈妈再爱我一次》的母爱魅力。
参与方式：
1、即日起至2013年9月10日敬请关注新浪微博 @上海市群众艺术馆 @文化上海 @音乐剧妈妈再爱我一次 @德稻李盾音乐剧工作室 @上海东方票务 @乐卡 @松果网 发起的线上抢票活动
2、也可拨打预约热线 021-54244156（仅限前20名观众，每人限2张，截止时间2013年9月12日）。

官方微信：



新浪微博

@妈妈再爱我一次

官方网站：

www.mamalovemeagain.com

荣誉出品：DE TAO GROUP

上海视觉艺术学院
Shanghai Institute of Visual Art

东莞塘厦松雷

指导单位：上海市总工会 / 共青团上海市委 / 上海市妇女联合会 / 上海市精神文明办 / 上海市文化广播影视管理局 / 上海市文学艺术界联合会

支持单位：上海市群众艺术馆