

现在的人谈吃色变，怕吃多了“三高”！君不见，宴席上正襟危坐的朋友占了席位却不进食，或者是只吃素来不尝荤，只喝茶来不拼酒，茅台、拉菲上来，早已酒菜壁叠，我自筷然不动！这是酒席上的相公！

上世纪七十年代，上海人最开心的就是有海外来客在宾馆摆宴会，又有吃，又有喝，一家子带好衣服排队来洗浴，朋友请客，倒不难为情。

多年前，有个朋友在城内一家著名中医医院对面开了家规模蛮大的饭店，请来一帮香港大厨掌勺，鱼翅、海参、鲍鱼样样有，此君为了迎合暴发户的心思，特地从电子广告公司买来一组广告用语大红标贴：“港台风味、午茶晚宴，滋味浓郁，一吃就发！”奇怪的是“门前冷落鞍马稀”，这里的大堂静悄悄，大菜师傅们坐着冷板凳。老板急啊！为什么？

从前穷苦人吃黄鱼子，现在有钱人也吃鱼子，但那是进口的马哈鱼子，从前猫咪吃小鱼，现在人吃猫鱼，鲢鲫鱼成为美味佳肴。时代变迁，纯正的老味道已经成为一种情绪：

【春啖香】

上海刻印大名家叶潞渊告诉我一件开心事，某年春日，他去兰花展览会看花，呵呵！真是美女如玉兰丛中，一片春色与花同，眼睛好像吃了块冰淇淋，享受啊！其实，看花的人都不懂的，有一样东西是可以吃的呀！好吃得很，尝之令人身轻神爽，难得也，那就是兰花花舌上那一粒淡黄色若粟米大小的东西，是兰花的精华所在，从前山里隐居的人常常采来吃，据说可以长生不老的呀！我偷偷地摘一粒含在口里——啊呀！不得了，顿觉神朗气清，人有飘飘然的感觉，做人真是快活啊！还有兰花花梗背面那粒亮晶晶的水珠，别人都不知道那其实真是花中仙露，微甜清口，食之延年！

“花露”可以解暑渴，增酒味，制



糕点，入药方。上海人对此恐怕很陌生，我听郑逸梅先生说：“苏州有花露茶，味香极，为文人雅士所好。”所谓花露茶，就是把鲜花放在茶叶中，让茶叶汲取花中的精气，或用花提取的液汁来点茶。老上海人喜欢在夏日饮用“金银花露”，清热祛暑无上妙品。沈复《浮生六记》记：“夏月荷花初开时，晚含而晓放。芸用小纱囊撮茶叶少许，置花心。明早取出，烹天泉水泡之，香韵尤绝。”这是多么雅逸的文人闲趣啊！花露食之可以养颜延年。冒辟疆《影梅庵忆语》记董小宛擅制花露时称：“酿饴为露，和以盐梅，凡有色香花蕊，皆于初放时采渍之，经年香味颜色不变，红鲜如摘，而花汁融液露中，入口喷鼻，奇香异艳。”

油菜花开，正是塘鲤鱼肥美时，旧时，有位亲戚在昆山一家百年老饭店掌厨，我曾吃到他用塘鲤鱼做的“咸菜豆瓣汤”，这荤豆瓣是用许许多多塘鲤鱼盖骨上两粒半月形

渐行渐远的人·情·味

◆ 杨忠明

《外婆买条鱼来烧》是沪上旧闻作家杨忠明新近出版的一本回忆、介绍老上海传统美食的散文集。那个时代的社会背景多带着苦涩，但有关美食的记忆故事总是与亲情、传统文化、市井风俗密切相融，回忆书写时，触及的都是内心柔软处。《外婆买条鱼来烧》从书名到内容正是这样一本书。过去传统的老味道，许多如今已渐行渐远。但过来人的杨先生都深深记着，虽然其中混杂着些许感伤、感慨。本版摘录部分内容，以飨读者。

的面腩肉加暴腌雪里蕻做成。端上桌一看，呵呵！肉雪白，菜碧绿，汤清鲜。食时要慢慢欣赏，细细咀嚼，好好品味，徐徐下咽，方有滋有味，吃出鱼肉鲜嫩滑润的感觉，切不可三大五粗狼吞虎咽之吃相！此款菜大费工夫，现在恐怕是享受不到了。

【夏尝鲜】

清人章腾龙《贞丰拟乘》记：“白蚬江（周庄古镇之侧）向出白蚬，味极鲜，今不能多得矣。”不只是白蚬子，就是我老家昆山城河里网船上捞到的蚬子也好鲜，每厨“稻熟螺蛳麦熟蚬”的五月，外婆买回来剔出蚬肉炒刀刀韭菜，蚬肉嫩非色泽湛然，赏心悦目，下饭鲜得不得了！现在河水污染，还能有好吃的蚬子吗？

旧时黄梅五月天，庭院花开，雨丝不歇，湖虾孕子，正是家家户户做虾子酱油的好时光。买来的大只水晶活蚬虾将肚下的子洗出，挑去杂物加酱油、姜葱、酒、糖等作料小火熬煮，是我父亲最拿手的本事，留下的虾体可晒虾干。苏州虾子酱油很有名气，瓶子上部看得出一大段绛红色虾子，拌面煮豆腐最鲜，酿造酱油淡而不咸，是道地的吴地风味特色调味佳品。最近有人送我一瓶虾子酱油，那瓶子是深色的，你无法看到里面有多少虾子，拿回家拌黄瓜，倒出来是黏糊糊的黑酱油，面上一点点虾子，一尝，咸湿带腥无鲜味，

无论如何也品味不到曩时美好的滋味，真令人失望……

我尝过外婆做的苏州时令风味菜“三虾豆腐”。外婆说：“做此菜一定要用端午节前后的太湖带子活大虾，生剥虾仁，洗出虾子，获取虾脑。最难弄的是取出虾头里那点诱人红膏脂，要细心和耐心，还要剔除虾头里的污物。最好能弄到木渎灵岩山寺和尚制作的豆腐，切点胡葱添香，烧时讲究厨艺火候。”那个鲜活之味呀，是真的打耳光也不肯放的！这款美食，一直留在我童年美好的记忆中。

【秋品醇】

曾听祖父说，常熟顶山栗，产于顶山寺附近，栗比一般小，香味胜绝，又名麝香囊。原来在虞山北麓一带栗树混栽于桂花树之间，每年中秋，桂花盛开，香催栗熟，栗染桂馨，故有桂花板栗之名。生吃脆嫩，熟吃糯软，香溢满口。听说产量极少，旧时乡人仅得数十百枚，则以彩囊贮之，以相馈赠。常熟顶山栗是栗中罕见珍品。

自从于右任把“斑肝汤”误读为“鲃肺汤”后，苏州石家饭店“鲃肺汤”名扬天下。上海老食客黄建华说，苏州老话“秋时享福吃斑肝”，点出秋季野生斑鱼最鲜肥。这个鲃鱼即“斑鱼”，体若河豚，长约四寸，背青灰伴黑斑。旧时将斑鱼之肝配火腿丝、香菇、笋片、鸡汤做成斑肝汤，斑肝肥嫩，入口即化，老饕最爱；现在很多酒

家四季都在烧“鲃肺汤”，味道差矣！不知道是鲃鱼本身鲜味递减，还是烹制的手艺与旧时不同？大概反季节养殖的一些食品原料是造成风味蜕变渐行渐远的原因之一。

【冬知味】

过完年，时光匆匆又快到农历二月间，遥忆家乡老屋花厅前玉兰

花就要开了。白玉兰花在叶先，开有九瓣，一阵和风吹过梢头，几丝微微清香扑鼻而来，远远望去一树繁花洁白如玉，心神为之一振。旧时乡人撷取花瓣和以加糖面浆，入锅用麻油煎食，此故乡玉兰饼，儿时曾食过，风味极佳，蜜浸亦可食。

冬夜吃暖锅是我老家昆山人的习俗，暖锅由紫铜制成，中空，燃木炭，边锅中可放荤素菜肴，一家人围着暖锅加炭加汤加菜，忙忙碌碌。我呆呆地看着熊熊摇曳的炉火和袅袅升腾的青烟中飘出的二三星火，听着滚汤汤汁溢出被火烧得吱吱的响声，心里很舒畅——哎！现在的火锅失去了往日故乡冬天里暖融融的风味和乐趣，不胜惆怅！

记得我们小时候吃的小小红圆萝卜颜色很可爱，最近我太太买了一斤用糖醋浸渍。奇怪？那浸过萝卜的汁变得血红。次日，我也买点萝卜来，发觉那些小萝卜表皮的红色不太自然，我拿餐巾纸一擦，纸上染红，取出一只小红萝卜浸入清水中，嗨，原形毕露，只见从萝卜周围溶解出一丝丝红色液体，水逐渐变成粉红色，那些艳丽的萝卜结果被我统统请进垃圾桶。一声叹息，我们所喜欢的传统风味美食有的的确已渐行渐远了……

（本文为《外婆买条鱼来烧》的前言）

牙齿与健康

赵哲昕

12.牙病与脊椎

正常来说，为了维持理想的咬合力量，上下各十四颗牙齿缺一不可，不然地基就撑不住大楼，容易有坍塌的危险。对牙周病的患者来说，当有一颗牙齿开始摇动时，就等于少了一颗牙齿支撑，但病人咀嚼食物用的力量还是一样，等于十四层楼大楼的总重量不变，却少了支撑一层楼的地基。

如果牙周病持续恶化，或是出现严重蛀牙，松动或失去咀嚼功能的牙齿数量就会逐渐增加，支撑咬合的牙齿就会越来越少。缺的牙齿若是前牙的话也许还好，因为前牙主要功能是美观、发音与切割食物，与支撑咬合力量没有太大的关系；若松脱的是后牙的话，患者就会很痛苦了，因为后牙是真正咬合力量的支撑。当患者缺的后牙增多，剩余的牙齿因为要承受一样的咬合力量，每颗牙齿的负担就会逐渐加大，牙齿松动的速度也就越来越快。当超过剩余牙齿可支撑咬合力量的临界值时，大部分牙齿就会跟着快速摇动并掉落，最后甚至发生全口无牙的状况。所以只要有一颗牙齿被迫拔除就要警觉起来，特别是患牙周病的病人。

临床上常可见，当后牙有两三颗牙有牙周病时，病人口内牙齿的咬合高度就已丧失了。当咬合高度一丧失，牙周病的进程就会加快，因为牙齿减少，咬合力量却不变，让牙齿遭到的压力增加。这样相当于地基减少后无法支撑大楼原本的重量，长时间下来大楼会有坍塌的危险。所以只要少了一颗牙就要赶快重建，这不只是口腔问题，这关系到的是整个人体的健康。

另外，一般被称为“两颗做三颗”的传统治疗方法搭牙桥也有类似的问题。当少了一颗牙齿的支撑，就用两颗牙齿去支撑三颗假牙所需承受的力，虽然表面上是可行的，但实际上用来支撑的牙齿还是减少了，当牙齿减少超过一颗时，牙周病的破坏便可能加剧。

咬合高度一旦破坏，还会产生其他问题。因为后牙是支撑的主力，前牙是美观的门面，



当后牙的高度因缺牙或其他原因开始移动，后牙为了要上下咬合在一起，前牙会被迫往前外翻，以适应较低的咬合高度。这时就会产生龅牙或牙齿排列不整齐，还会造成门牙松脱，尤其是当后牙咬合高度已经支撑不住时，更会加速门牙的外凸与松动。

脊椎不好，引发全身病。人是脊椎动物，头部便是由第一颈椎演化而来，从经络医学的角度来说，第一颈椎在身体健康中所扮演的角色，可以说是一个人生命的十字路口，系统性疾病的发生，往往源自于第一颈椎。

身体的十二条经络从身体各部位往上汇集到第一颈椎，再从第一颈椎往上分布到头部。若将经络想象成马路，疾病想象成塞车，系统性疾病从第一颈椎这个位置开始塞车，当这个十字路口发生车祸时，车流就会开始回堵（阻塞），甚至造成新的车祸（破坏），也就是第一颈椎旁的膀胱经及肾经可能对同高度左右的经络阻塞或破坏，因而出现手部发麻、酸痛或疼痛的症状，也可能沿着膀胱经及肾经往上，造成内分泌异常等症，或往下阻塞、破坏，塞到哪一个器官的高度就造成哪一个器官的疾病。所以，治疗这样的系统性疾病，还是得从第一颈椎下手，才有机会治标也治本。

内外科的疾病就交给内外科的专业医生来诊断，牙科医生只关心两个问题：第一个是第一颈椎旁的膀胱经及肾经对同高度的左右经络阻塞或破坏后，再持续往上阻塞脸部经络。所以手发麻、酸痛或疼痛之后，也可能导致脸发麻、酸痛或疼痛。第二个则是第一颈椎旁的膀胱经及肾经往上阻塞，使人免疫力变差，容易出现牙周病或其他慢性疾病。接着，还会诱发自主神经异常、内分泌异常，甚至会使脑神经受压迫，造成脑神经支配的区域疼痛或麻木，还存在中风的风险。

当疾病处于急性期（感到疼痛时），只要患者与医生沟通好，不管打针、吃药、手术或经络疗法都是可以采用的方式。例如，采取经络医学的治疗方式，按压督脉、膀胱经与肾经的一连串相关对应穴位来改善症状。有颞颌关节症状或牙周病的患者除了评估是否有手发麻或是酸痛的病史外，平时的保养建议尽量以简单的运动来改善，以快步走或慢跑等有很大幅摆动手臂的有氧运动为主。

15.黄狼专咬病鸭子

梳子嫂，江苏淮安人，30岁出头，皮肤偏黑，身材偏高，体形偏胖，相貌不难看也不好看，很健壮，很能干，凭着生来一双巧手和一张巧嘴，兼干三个行当：梳头、做媒、接生。她在棚户区的知名度很高，几乎家喻户晓，妇孺皆知，不是因为梳头手艺高超，不是因为做媒能说会道，也不是因为接生动作麻利，而是由于她有个不同一般的奇异组合家庭。

梳子嫂原名王秀芝，出生在淮安农村，父亲务农，母亲是乡间的接生婆，日子过得富不了也饿不着，将将就就，可父亲染上恶习，嗜赌如命，昏天黑地不顾家，她从记事起，就在父母争吵声中长大。

父亲坐上赌桌，什么也不顾忌，上辈传下来的3亩田地，被赌输掉了，再赌，再输，没啥可变现，屁股抵墙墙倒塌，将18岁的秀芝卖给一土地主家当儿媳，言明三日送女上门。

母女俩得知此事，束手无策……母亲疼爱女儿，关心她的未来丈夫到底是个什么样的人？翌日清晨，跑了20里路，来到这家土地主的庄子，打听一番，回来后，母女俩抱头痛哭……原来是土地主的儿子是个小矮人（侏儒），而且是病秧子，要嫁人，瞎眼摸一个也比他强。做娘的当然不忍心坑害女儿一辈子，她为女儿拭干泪水，说：“秀芝，走吧！趁早走，走得远远的，再也不要回来。”

“娘，我走了，你咋办？爹不会饶过你的……”

“别担心，我到了这把年纪，‘今晚脱了鞋，不知明早来不来’他又能拿我怎样？还能再把我卖啦！”

秀芝拜别母亲，母亲再三再四地叮咛：今后找男人，掂量再掂量，千万不要嫁赌鬼。当天，趁夜深人静，秀芝敲开同村符木匠家的门。符木匠是个年轻后生，父母双亡，单身，一人吃饱，全家不饿。他和秀芝是邻里，平日里相识，有所接触，交谈不多，相处不深，未到相恋的程度。这时，秀芝顾不了许多，把被卖身之事说了一遍后，主动提出与他结合，逃婚私奔。符木匠听后，二话没说，拾掇起木匠家什和一床被褥，随她离开家乡。

朱家湾往事

许成章



这对年轻人踏上艰难的路程……俗话说，逃难饿不死手艺人，靠揽些木匠零活，赖以些许工钱果腹，没余钱买车、船票，一路跋涉，风餐露宿，到了上海，人生地不熟，毛遂自荐，求爷告奶，好不容易结识一包工头，跟着他干木匠活。两口子省吃俭用，积存一些钱，盖起两间茅屋，落脚在棚户区，总算安定下来。哪知没过上几天太平日子，就发生了塌天大祸。

那日，跟着包工头到前浜为包兴旺家盖楼房，登上梁时，不慎摔了下来，跌断股骨，包工头付了当日的工钱，用门板将符木匠抬回家。竖着出门，横着归来，黄狼专咬病鸭子，王秀芝欲哭无泪，手里余钱，盖房用了，拿不出钞票将丈夫送到医院治疗，磕头找不到庙门，借债找不到债主，只请来民间郎君为他敷药疗伤，百日后，疼痛虽减轻，可从此瘫痪在床，不能动弹，吃喝拉撒都要人伺候。

符木匠性格内向，少言寡语，躺在床上，急在心里，自怨自艾，直捶脑袋……妻子安慰他说：“别急，别急啊！过一阵，你会站起来的。”

“唉——”丈夫听了长叹一声，自积伤情严重，说：“没指望啊！活着不如死掉，免得连累你啊！”

“呸呸呸！瞎说个啥！”逃婚私奔是梳子嫂的主张，如今遭难，怎能离弃哩，她说，“你我夫妻，有难同当，我能养活你一辈子。”

梳子嫂确有能力养活丈夫，梳头，接生，做媒，三管齐下，力撑这个家庭。棚户区居民穷得叮当响，可繁衍生息的能力很旺，因此母亲传给她的老法接生方法，有了“用武之地”，收费不高，就近方便，不管白天黑夜，随叫随到，颇为兴隆，隔三差五，总能迎来一条鲜活的小生命。至于做媒，有约请说亲的，也有主动撮合的，凭着三寸不烂之舌，成全了不少对婚姻。三个行当，都是不费大力气的活，但很忙碌，常常顾不了家，她出门时，安顿好一切，唯独担心丈夫会想不开，总是与住在隔壁滚地龙的“肉疙瘩”打声招呼，请他听到什么动静，过来照看一下。

“肉疙瘩”满口应承：“你放心吧！我会照看符大哥的。”