

年末岁尾,说到新年钟声,人们自然想到唐代诗人张继那首千古传诵的《枫桥夜泊》和寒山寺。

寒山寺位于苏州市西距市中心约 5 公里的枫桥镇上,是苏州名胜古迹之一。寒山寺大殿上有一块青石碑,碑上刻有“和合二仙”,一名寒山、一名拾得,一个手捧竹篮盒,一个手持莲花,相视而笑。据载,寒山为唐高僧,居天台唐兴县寒岩;拾得为天台山国清寺厨中苦行僧。寒山经常往返国清寺与拾得交友,好吟词偈、布衣木屐,人莫识之,闰丘胤出宗台州,入寺拜见寒山、拾得二人。二人连臂走出,闰丘胤复往寒岩谒问,后缩入岩穴中,其穴自合,采其遗物,于林间屋壁得诗三百余篇,名曰《寒山集》。

又据传,寒山在出家前曾经人介绍与一位住在青山湾的姑娘攀上了亲,但这位姑娘早与拾得认识,而且感情很好。当寒山知道后,为了成全拾得的婚事,就毅然离开家乡到苏州枫桥结草立庵苦修行。拾得发觉后,也决定离开姑娘去寻找寒山,途中为了图吉利,顺手去池塘采莲花一枝,经过长途跋涉,终于找到了寒山。

## 寒山寺与枫镇大面

寒山寺在国内外负有盛名,但对其所在地枫桥镇上妇孺皆知的“枫镇大面”,外地游客了解的却不多。

苏州人吃面颇为讲究,除讲究时令外,顾客根据自己的口味需求选择有硬、烂、汤、拌几种。汤有宽汤(多)、紧汤(少)、重青(葱蒜多)、免青(不要葱蒜);拌有冷拌、热拌等。在肉浇的选择上也是多种多样,如



## 少抱怨收获友谊

上个周末,同学苗苗邀请我去她家过生日。因为天气比较冷,我穿上了大衣棉裤,活像个冬瓜。爸爸骑摩托车载着我到了苗苗家,一进门就看见先来的露露、小锴,正和苗苗的兄弟姐妹玩得亦乐乎。爸爸离开时,一再叮嘱我:“小敏,在别人家做客,一定要乖……”“知道了,知道了!”我迫不及待地融入他们当中,笑声、打闹声充满了整个屋子。

吃过饭后,开始玩踩气球游戏。这次,我们分成三组,每次比赛谁输了,就换一组上。露露和苗苗先跟苗苗的两个姐姐玩,他们配合默契,而苗苗的姐姐仗着自己身高,自然不落风。两队选手可谓棋逢对手,又跳又闪,看着她们玩得如此痛快,我和

出土新苗

小锴看得心痒痒。这时,露露和苗苗抓住对手的一个失误,双管齐下,一举打败了对手。该轮到我们的了,我们俩对手展开了激烈“拼杀”,不巧,小锴在躲避苗苗的进攻时,摔了一跤,露露和苗苗怎么会放过这么好的机会,“啪”、“啪”两声,我们脚上的气球被踩破了。真扫兴!这么快就败下阵来,又要当观众了。我心里不禁抱怨起来:真是个“害人精”,太笨了!我刚想教训他,看他低着头,一副很难过的样子。转念一想:他也尽力了,再责怪他,他肯定更难过。于是,我安慰他说:“没关系,我们下次一定会打败他们的。”他点了点头。

少抱怨!你会收获许多快乐,少抱怨!你会交到更多的朋友。

泗泾小学 四(1)班 徐怡敏

## 烂桔子

去年桔子大丰收,在乡间承包桔园的朋友给我送来一箱桔子。也许在运输途中磕碰,妻子将碰伤并有些腐烂的桔子挑出来,而将没有碰伤的桔子放进冰箱。对那些被挑出来的桔子,妻子同我商量:“扔了吧!”我看了看,还真不少,扔了怪可惜的。就说:“别扔,就先吃这些吧!”

保留这些桔子,一是因为虽有腐烂,但毕竟还能吃;二是受一个故事的影响:一对恋人买了两串葡萄,姑娘发现小伙子先从熟透的吃,便对他说:“你先吃好的,再吃不好的,你吃的始终是不好的;而你看着我吃不好的,再吃好的,所以我始终在吃好的。”

我相信了那姑娘的话,结果我上当了。当吃完了那些有点烂的桔子,冰箱里存放的桔子又烂了不少。因为舍不得扔掉几个烂桔子,使原本的好桔子也损失了。这个教训很深刻。

吃一堑长一智,我明白了“放弃”:在日常生活中,你想得到一些东西,势必总得放弃一些东西。李裕庸

人生感悟

## 从“忘洗口袋”说起

我这个人有个不好的习惯,就是洗衣服时常忘记洗口袋,是不知道它已经很脏?不是。我每次不经意翻出口袋里的衬布,见衬布脏兮兮的,总是想:下次洗衣服该好好洗一洗了。可到了下次洗衣服时,却又把它给忘了。屡洗屡忘,细细想来,主要原因恐怕在于:口袋虽脏,但毕竟藏在衣服里,没人会看到。

由此联想到人,谁都会有缺点、错误。有些也如同口袋衬布那样,别人是看不见的,而自己却是心知肚明的。有时明知某些缺点于己不利,得改掉,却依然懒洋洋地让它溜走跑掉,直至铸成大错才悔不当初……

从中似乎有所醒悟,是不是该经常提醒自己:要洗洗口袋了。

相逸辉

生活细节

## 新镇泗泾

去皮显瘦、五花、硬膘等。而鉴别面的质量,主要在汤汁上,因此,吊汤是重要一环。

枫镇大面以其汤汁澄清,口味鲜美清香,面肉酥烂爽嫩、肥而不腻、入口而化、不失形而闻名,至于它的来历,却有一段传说。

相传太平天国年间,枫桥镇有兄弟俩合开一家小面店,他俩嗜赌如命,却每赌必输。有年夏初,赌得连买酱油的钱都赔光了。兄弟俩就想办法用盐、鲢、酒酿等吊汤,把红汤改为白汤。由于汤鲜清香,受到吃客的欢迎,营业也因此大振。于是,兄弟俩索性就正式称它为“枫镇大面”,又称“白汤(不是乳白)面”。这虽说是一段历史传说,但枫镇大面汤汁澄清,面、肉浇均是白色,食之清香可口,故而备受欢迎。孙萌琪

说游道趣

素有“鱼米之乡”美誉的松江,饮食文化也独树一帜。上海的母亲河——黄浦江静静地流过境内,每年入冬以后,西风一起,浦江沿岸的滩涂上就出没了无数蜘蛛般大小的虱蟹(也叫小蟛蜞),这些小蟹当然不比清水大闸蟹那样有名气,也上不得蟹宴,待不得宾客,但切莫小看了这些其貌不扬的小蟹,经聪明的松江人一捣鼓,不能入流上品的小蟹,居然能做成一道美味的特色佳肴——蟹糊皮。其中要数松江浦南叶榭,因为濒临黄浦江边,故而制作的蟹糊皮更胜一筹而著称。

我有一位亲戚在叶榭乡间靠黄浦江边,曾亲眼目睹当地人制作此菜。他们将捕来的虱蟹洗净后打烂,用纱布包裹后挤压出蟹肉的浆液,然后打入鸡蛋,再以姜汁、葱花、料酒、精盐等调料一起捣成糊状,而后起热油锅摊成一张张蛋皮状的蟹糊皮。蟹糊皮制成后可切成

美食情怀

## 蟹糊皮

制蟹糊皮在一年中有两次机会,除了在上面所说的冬季,还可以在第二年的清明前后,那时大大小小的虱蟹随着潮汐的涨落,密密麻麻地在江边浅滩上爬行,于是沿江的居民就纷纷出动,捞来做蟹糊皮。那时,时鲜的春韭刚萌嫩叶,割来和鸡蛋一起摊成黄澄澄、香喷喷的蟹糊皮,吃在嘴里鲜味十足,齿颊留香。

难怪当地有民谣云:“潮来虱蟹拥沙滩,捣烂膏和鸡子摊。此味果然夸隽逸,春天早韭传辛盘。”真是惟妙惟肖地把这道称得上是民间美食得蟹糊皮刻画得淋漓尽致。

孙菊雄



■八骏图(国画)

李雪彪

## 提篮买菜养生乐

卜;还有那紫盈盈的茄子、扁豆……鲜嫩水灵的特色时鲜蔬果尽收眼底,仿佛回归到令人流连忘返的大自然,舒心怡情。

二乐灵脑筋。为使家里餐桌花样能时常翻新,他每星期都先制定一周食谱。每天到菜场后就按图索骥选购菜蔬,摸清行情后讨价还价,身边还备了支弹簪秤。从策划食谱到选菜付钱,一连串脑力劳动,让大脑得到锻炼,对延缓大脑衰老无疑是大有裨益的。

三乐广交友。经常买菜能与邻居结伴同行,与好友常逢如故,与菜贩由生变熟。广交友对老人来说可排遣孤独寂寞,平添生活情趣,舒坦愉

桑榆晚霞

邻居候老伯今年七十有余,乌发童颜,双目炯炯有神,满口硬朗牙齿,听觉也十分灵敏。有人向他讨教养生之道,不想他竟乐乎乎地吐出了两个字:“买菜”。见别人疑惑不解,他就津津乐道起这提篮买菜利生的“五乐”来。

一乐怡性情。自退休后,他十六年如一日,每天清晨起早手拎那只从宁波乡间带来的竹篮子上菜场。到了菜场,他不急着买,先满场转悠一圈。他说这是一种美目爽神的享受,那红艳艳的番茄、辣椒;绿嫩嫩的青菜、香葱;黄生生的韭芽、胡萝

## 兔子花香迎新春

花 鸟 鱼 虫

十多年前,我偶尔在一朋友家见到了兔子花。这种花来自南非,原名“仙客来”,花瓣犹如朝天倒竖的兔子,故得名兔子花。此花不雅不俗,独具风格。朋友送我几只花色各异的种球,嘱我拿回家分盆种养。

“仙客”不难伺候,只须“三要”:一要清洁,二要空气,三要肥料和适量的水份。适宜 15 到 20 度的气温。如此一种多年,我也从中悟出点道道来。

入秋以后,天气转凉,兔子花从夏眠中苏醒,便进入管理的关键时节。首先宜摘除球体上残存的黄叶,这样新叶才能萌生。待兔子花新芽萌动的时候,可以为其翻盆换土。翻盆时换用比原盆稍大一号规

格的泥盆,同时剥除其萝卜状球体四周的宿土,将其栽入新土新盆之中。栽种时注意需让球体在土上露出三分之一,不能全部埋没。换盆以后浇足水即可。

兔子花性喜阳光及湿润土壤,因此,在秋季养护中须注意保证有足量的水份及充足的阳光促其孕蕾,还要注意施肥,每周施氮肥一次,并可杂以适量磷肥。兔子花往往是在每片叶片旁边萌生一个花蕾,所以需保护好叶片勿使受损,只有叶茂才能花繁。一旦发现叶片四下倒伏,就要注意浇水。经过越夏的老球一般花期比新球晚,在 12 月份开花,但有时也在春节期间开花。新球花朵数量一般在 20 朵左右,老球常在 50 朵左右。3 至 4 年以上的老球长势逐渐变衰,养护要求亦高。一般家庭栽种 3 年左右的兔子花比较合适。

当室外朔风凛冽,阳台暖房里待放的花苞托起浓浓的春意时,兔子花的雄蕊朝上突显,此时要严加隔离,否则容易受精而变成杂交种,以致失去原有的香味,花色也会发生变异。

兔子花不忘给辛勤付出的人们以回报,它以斑斓的色彩、傲然的风骨、阵阵的清香,献给新春佳节,让人一饱眼福。说实话,这时我已高兴得忘了自己是个花甲之年的老者。

陈则端



诗 词 欣 赏

### 治霾

乡间未曾闻,  
小时不识霾。  
晨起白云飞,  
暮来星星海。  
今日又烟锁,  
青天迟迟开。  
何时还晴朗,  
岂容你我待!

### 一剪梅·暗香

凛冽朔风欲不休。  
霜满大地,  
草木知愁?  
小河弯弯正凝结。  
但见鸟儿,  
啁啾无忧。

东篱横斜疏影瘦。  
倚墙傍院,  
冬夏春秋。  
不觉暗香又浮动。  
街头巷尾,  
似春招手。

尔东

悦的心情,这无疑都是有益养生的。

四乐增恩爱。主动提篮去买菜,可减轻老伴的家务负担,对增进夫妻间的恩爱情深、小辈的舐犊之情,都是一剂良药。老夫妻间相敬如宾,既使生活充满欢乐,又有利于双方的延年益寿。

五乐健体魄。提篮买菜势必要动手拎、动脚行、动脑思、动口问,且寒暑之间,风雨无阻,都得“一如既往”,这不仅使机体能常得到磨炼,对环境更加适应,增强抵御疾病的能力,同时还能对生活充满向往和自信。

候老伯最后得出结论,提篮买菜是一种集散步、消遣、社交、休闲、大脑思维、健身运动于一体的益寿方法,让人不能不心悦诚服。

但愿你和你的家人也能每天坚持拿起小小的菜篮子,在为你带来丰盛实惠的一日三餐的同时,还能享受到一份愉悦心身的养生之乐。汤炳兴