

40年巨变

终身学习受教育
民间达人佳作多

千年古镇泗泾，钟灵毓秀、人文荟萃，具有悠久的历史积淀和深厚的文化底蕴。进入新的历史时期，泗泾人民秉承勤奋笃学的淳朴民风发扬光大。

在本世纪初，泗泾镇社区学校犹如春催桃李般得到滋润，镇党委、政府投资改建校舍，建立老年教育楼，作为教学阵地。陆续开设书画、剪纸、面塑、电脑、插花、十字绣、绣网花、摄影、烹饪、园艺、声乐等十余个班级。本着能者为师的理念，广揽人才传艺授技，为方便学员老有所学，实行滚动办班的教学模式，从而形成人人皆学、时时能学、处处可学的学习型社会框架。“十年磨一剑”硕果不寻常，泗泾镇继被评为2008—2009年“上海市学习型社区”后，2010年、2012年又两度蝉联“上海市社区教育示范镇”，2011年被评为“全国社区教育示范镇”殊荣。由四位老年学员耗时半年多精心刻制的艺术作品长卷《清明上河图》被选送至上海世博会公众参与馆展出；同时被选送公众参与馆展出的还有市民田玉芳制作的面塑作品《城市让生活更美好》。市民彭逸民精工细琢制作的微缩景观作品在上海光大会展、区政府展示厅展出。

在众多民间达人中，值得一提的是农家女士王雪华，自觉投身终身教育，不仅参与制作长卷刻纸《清明上河图》，还学习绘画、丝网花、插花、摄影、烹饪，爱好多多，成为小有名气的“民间达人”。她还热情辅导农村团队排练文艺节目、体育健康锻炼，积极参加演出比赛等。

为满足市民接受终身教育的学习需求，泗泾镇还在2007年5

善的
第一反应

当旅游大巴在进入山区后的第一个拐弯处时，车上有一对情侣被窗外的美景所吸引，便招呼司机停车。他们下车后，巴士继续前行。谁知，就在这对情侣驻足尽情地欣赏这山间美景时，只听前方轰隆一声巨响，那辆大巴被山体滑坡滚下来的巨石砸上，落入了这里的万丈深谷。事后得知，车上的乘客无一生还。惊魂甫定之后，这对情侣不无感慨地说了一句话。

当时我们正坐在前往一座名山的旅游车上，导游小姐讲到这里，十分神秘地卖了一个关子，让车上的乘客猜猜看，那对情侣会怎样表达自己劫后余生的心情。

在许多有关交通事故的报道中，我们经常会读到因临时发生变故错过班车而幸免于难的新闻。按常理，一般人都会说，幸好我们不在这班车上！大家给出的答案往往都是五花八门的。

不料，这个故事的答案却是：假如我们不中途下车，那辆大巴也许就能赶在山石滑落之前平安驶过了，那么，车上的人也许就不会遭遇这场劫难了。这都怨我们，让我们心里怎么好受呀？

传播这个段子的人，都把这件事看作是对人生智慧的测试，而我则认为这是对人的心灵的拷问，并为这对情侣面对灾难时，首先想到他人的心态由衷地敬佩。慈悲之心，虽然人皆有之，但善恶之分，往往系于一念之间。

王兆贵

月27日成立了上海市郊第一支先进文化进社区市民巡讲团队伍。由21位志愿者组成。他们是由社区学校推荐上来的。他们中有教授、环保干部、教师、医生、心理咨询师、计生干部等。他们巡讲的内容涵盖政治、经济、法律、文化、科普、

谁不说佻乡间好

环保、生活卫生、医疗常识等等，还不时根据中心工作调整补充巡讲内容。他们活跃在基层与学校，让市民能就近接受吸收知识的甘霖，拓展视野，真正做到活到老、学到老，终身受益，好处多多。

图书馆是大课堂
信息苑里学无涯

泗泾镇图书馆是2012年春节后迁往新建的社区文化活动中心并对外开放的。现有藏书2万余册，报刊杂志120多种，阅览室座位有120个，分成成人、少儿两大部分，并成为本市图书馆“一卡通”服务点。

图书馆还在读者中成立了“悦读会”，本着“人文关怀”的理念，图书馆还为社区残疾人、孤老提供送书上门的服务。建立馆外服务点，为菜场、阳光之家、工业园区、敬老院、建筑工地定期上门送书，让他们亲身感受到“最美书香能致远”。此外，在全镇还有11个“农家书屋”（现改称“图书室”），配置许多农村实用

食话
食说

没听说过“雪花菜”这个菜名吧？因为那是我自己根据这菜的形态而杜撰出来的。

话说上个世纪60年代初，粮食实行定量供应。我因处在正长身体的年龄段，常会饿肚子，母亲总是把自己的口粮省下贴补给我吃。而她自己每天天未亮，就到附近一家豆腐工场里去做帮工，下班后总要带回一碗豆渣，放在锅里炒一炒，再加上一点淡盐花，就既当饭又当菜将就着填饱自己的肚子。

我见母亲经常吃豆渣充饥，既心疼又好奇。一次，我终于偷吃了“禁果”，也许是“饥不择食”的缘故吧，我还觉得那味道还不错。以后，便常常和母亲争着吃起来。因为那豆腐渣洁白如雪，我就给它附风弄雅的取了个“雪花菜”的雅名。

去年春节放长假，在家闲来无事，我就把乡下亲戚送来的一大包黄豆拿出来磨豆浆，剩下不少豆渣怎么办？我不由得想起半个多世纪前的“雪花菜”来。我放在锅里炒炒，加点淡盐花。可是一尝，连忙吐了出来，因为再也找不到当年那“好吃”的感觉，又苦又粗糙，实在咽不下口。眼望这一大堆豆渣，真

麻婆豆腐是四川地方的一大名菜，既能佐食，又是下饭的美味佳肴。相传，清同治年间，在四川成都一个叫万福桥的地方，此处是郊区的一个集市，来往客商多在此聚集和歇息。有一位陈氏老太婆，在此以卖便饭兼营茶水为生。开始营业时，就做麻辣豆腐供应客人。那时常有挑担子的脚夫经过这里进店饮水用饭，他们有时候花几个钱买点牛肉，又去油篓子里舀一点菜油请陈老太帮他们和豆腐一起加工烹调。她做出来的这种烧豆腐格外鲜美，不久就出名了。后有一个客商见掌勺的是一个“麻子老太婆”，便取名为“麻婆豆腐”，从此更是名扬远近。陈麻婆心胸开阔，干脆将饭馆招牌改成“麻婆豆腐”。一百多

书、科普书，并把书送到乡间田头，为种植业大户提供专业书籍、光碟，而一应的远程教育设施，让他们能拓宽思路、延伸视野、科学种田。

早在2008年4月22日“东方社区信息苑泗泾苑”便建立启动。市民只要全年付15元办卡成为会员，就可在全市信息苑连锁网上享受全年免费上网服务。信息苑乔迁进社区文化活动中心以后，网友们不分男女老少纷至沓来遨游信息世界。在如今信息时代，农村中青年紧跟时尚，人手一台笔记本电脑随身携带，而老年人也不甘寂寞，讲起时髦来，拥有一部款式新颖的时尚手机，也开始在网上购物，用“支付宝”掏钱。有的老人也像年轻人一样，手机时时翻新，讲究起与时俱进哩。

何许



海上人家

陈志辉 摄

再尝“雪花菜”

叫人食之无味，但又觉得弃之可惜。于是，我又盛出一些豆渣用食油煸炒一番，再将一只鸡蛋打成蛋液，加葱花、味精一起倒入翻炒，炒熟后就起锅上盆。望着这又白又黄又绿的“雪花菜”，油滋滋地散发着阵阵葱香，一家人你一调羹我一勺地抢着吃，片刻间就吃了个盆底朝天，倒把海鲜、鳖虾、牛羊肉也冷落在一旁无人问津。

见此情景，我心里真有一股说不出的高兴。其实，如今生活条件改善了，鱼肉荤腥吃多了，难得吃些粗食，反倒能勾起食欲来。只要动动脑筋，制成菜肴，调调口味，我看还是很不错的佳肴哩。

候惜勇

阿华痛心疾首，刚买一个多星期的新车不想在一夜间会变得“面目全非”。事情缘于台风将五楼一户邻居阳台边的花盆刮落，又不偏不倚地砸在阿华刚买的新车车面上。第二天一早，阿华上五楼交涉。邻居倒也承认，尽管是“天灾”，自己确实也有过错，但不是“全责”。因为住宅小区里划好固定的车位，你为什么不去停？而偏偏要停在大楼边上？一

麻婆豆腐

年下来，我国许多城市的川菜饭馆，都经营此菜，而海外一些华侨开设的饭店也以“麻婆豆腐”，以广为招徕，且也都做出了牌子。

麻婆豆腐选料精细，制作讲究，尤其是十分讲究火候和调味。如：豆腐要选用细嫩清香的“石膏豆腐”，辣椒面上“红海椒”为上，花椒面需用无异味、香而麻的“青绿花椒”，黄牛肉要去筋的净瘦肉，菜油也要以“镜面澄红”为好。这样，就能保证此菜的色、香、味俱佳。后经不断地改进，其用料和作法大致如下：

原料：豆腐5块，黄牛肉100

峥嵘
岁月

市郊三秋大忙过后，新谷登场，乡下亲戚就关照我让我去喝新米粥。

由于是在灶上用稻草文火慢慢煨熬，那粥白如雪，稠似蜜，糯似元宵，清香阵阵，虽薄却不稀，虽腻却不粘，入口清爽滋润，齿颊留香，即使不用佐粥菜。白粥也能一口气喝上两碗。临走时，亲戚还不忘给我捎带上几斤散发着阵阵清香的新米，让我带回去煮粥吃。但不管怎样，我拿回去煮的粥，总不及在乡间吃到的那么滑润有滋胶。因为在乡间稻草灶上用慢火功来熬成的粥，这“熬”字里面大有文章。眼见用小把稻草打成个

泗水藝苑



“皮包水”和“水包皮”

做客扬州，发觉老扬州人的生活习惯，如用“日里皮包水，晚上水包皮”这两句话来描述是再形象、贴切不过的了。

“日里皮包水”指的是扬州人家都酷爱饮茶家家户户都备有茶炊或茶壶，有客人来奉茶已成惯例。倘有至爱亲朋或远道来客相访，更会在清晨就拉你去上馆子饮茶，虽名饮茶，实为果腹，盛况如同举宴。一般先从茗茶开始，继而桌上不乏刀工精细的什锦干丝，色香诱人的特制肴肉，各色五花八门的细点。末了还会奉上原汁银丝汤面，扬州人不仅吃茶成风，即使是居家的餐桌上，也离不开汤汤水水，可说是肚皮里终日茶水不断，

世象
实录

飞来横祸

席话把平日子里能言善辩的阿华说得理不顺，气不壮。此事捅到物业公司和社区居委会，经调解，最后按“三七开”比例，各自承担责任。阿华欲哭无泪，自己好端端的一辆新车，如今惨不忍睹，还要承担大半责任。但又确是车非

克、辣椒面15克、花椒面25克、蒜苗100克、豆豉20克、酱油20克、水豆粉20克、菜油100克、川盐10克、鲜汤200克。制法：将豆腐切成小块，黄牛肉剁细末，放入烧热的菜油锅内炒，后加豆豉茸、川盐、酱油同炒，再放辣椒面炒匀，加汤、下豆腐块同烧，最后放入蒜苗勾发出锅，装盘后放上花椒面即可上席。

麻婆豆腐的主要特点是“麻辣、酥、香、嫩、鲜、烫”。烹制好的麻婆豆腐，色泽淡黄，豆腐嫩白而有光泽，红黄色的碎牛肉未附在豆腐上，表面盖着一层深红色的辣油，顾客一见，便食欲倍增。特别是在数九严冬，更是解饥去寒的美味佳肴。

相益辉

地方
风味

最忆秋日新米粥

“4”字形草结，草结塞进灶膛，由于打成“结”的缘故，稻草不可能一下子引燃烧尽了，只见火苗微微四处散开，圆形锅底均匀受热，待锅内的米粒随水沸腾，米汤渐渐变稠，就续添上一两把豆萁、棉杆柴续火，如此微火煨熬，把米粒里的滋胶都“熬”了出来，米粥也就稠糯醇厚，喝起来也就更有滋有味了。我小时候，因奶水不足，那时又没有什么奶粉之类可以补充营养，于是妈妈就在自家的灶头上，用稻草火熬新米粥，熬粥时，将那漂在上面那一层浓浓的“粥油”盛起来给我喝，其实这“粥油”是在熬粥时，新米中熬出来的精华集聚一起，自然是最有营养，也最养人的，一些困难家庭病人在养病期间，因为买不起滋补品，也往往喝“粥油”。

年轻时，我曾在离古镇七宝不远的一个小镇上工作，每天清晨早锻炼跑步到七宝老街上见有久享盛名的白切羊肉在卖，旁边还有一口大锅，熬的便是香梗新米粥，离老远就能闻到新米粥香，让人馋涎欲滴。于是切上一小碟白切羊肉，蘸上江南民间自做的甜面酱，边喝香浓润滑的新米粥，那羊肉酥烂香糯，实在是再美不过的风味小吃了，难怪每天店里顾客爆满，不得不在街头檐下临时置起的桌上候吃。记得当时七宝街头还有“白切羊肉甜面酱，新米熬粥喷喷香”的美誉哩。

秋风起，秋谷香，新米陆续上市，不由自主地让我想起乡间那美丽的新米粥。

何稼祺

“皮包水”和“水包皮”

这就是所谓的“日里皮包水”。

而“晚上水包皮”则是入夜以后，扬州的男子都爱去浴室洗澡爽爽身子，众人泡在一个大池子里洗垢涤污也很别有一番情趣。扬州著名浴室的堂口布局井然，还分门别类地冠以各种雅号，服务也很周到。浴毕，躺在软绵绵的卧具上，无拘无束地品茗交谈，顿感身心舒坦，疲惫尽消，无疑是种绝妙的享受，这也是“晚上水包皮”的来历。

从今天科学地看，这种老扬州人的习俗对强身健体确实是有积极意义。多饮茶水可涤荡肠胃去脂祛病；经常沐浴能舒经活血有益健康。

江上欢

停，结果天不遂人愿，竟遭来如此飞来横祸。

其实，阿华当初将新车停放在自己住宅边时，小区保安就要他把车停到固定的泊位上，以便于统一管理，也防止意外发生。可阿华固执己见，还对他们信誓旦旦地说：“你们放心好了，我这车如出了事，不要你们负责。”如今真的出了事，阿华自然无言开口索赔了。

慕容萍

诗 词 欣 赏

清平乐·戊戌初冬
茸城咏雪

不觉昨夜，
又是纷纷下。
瑞雪丰年今古话，
素裹九峰四野。
年少游戏阶前，
耄耋起舞翩翩。
更有雪娃兀立，
如生栩栩其间。

尔东