



最近在上海的报章上竟然两次看到赞美大白菜的文章，引出同感之余，不免勾起我对外婆的烂糊肉丝的美好回忆。如果中国菜也可区分出阳春白雪和下里巴人的话，烂糊肉丝这一道菜可能很多人会把它归为“下里巴人”一类。而窃以为烂糊肉丝以它那人无分贵贱，无分老少，地无分南北，一律通吃的派头，凭着它那出自于家庭厨房，却登上酒店饭堂的气势，其在菜肴江湖上的格调应该是融合了阳春白雪和下里巴人两者之品性。

但凡虽低调却颇具人气的东西都有其理由。

烂糊肉丝的食材价格亲民，上世纪七十年代的工厂食堂里这盆菜只需八分钱。这也是外婆当年喜欢做这道菜的主要原因。其原料仅两样，大白菜和肉丝，犹如二胡仅两根细弦却能演绎出百味人生。大白菜是蔬菜里最便宜且最耐放置的，其朴实无华，无论春夏秋冬一概素面朝天，其白玉般的菜帮子和嫩黄的菜叶子搭配起来，俨然一副与世无争又楚楚动人的模样，因此上海人更愿意将大白菜称作黄芽菜，言辞里颇有几分怜花惜玉的意味。大白菜相容性极好，当然更善于和荤菜打交道，小时候常听外婆说黄芽菜喜欢轧大(du)道，即和荤菜搭配后黄芽菜的味道才出得来。烂糊肉丝里的肉丝必须选腿肉或里脊肉，是猪肉里最鲜嫩的部分，虽然带了荤腥有点小贵，但只是“丝”就不贵了，问题是烂糊里的肉丝切得像丝不是为了省料，而是只有切得像丝才好看得显得娇贵才能挑动味蕾，如果刀工不到位切成了肉棒，此道菜就失去了其细巧的风韵。为了和肉丝相配，体现琴瑟和谐，黄芽菜当然也要切得白玉如丝。

中国菜讲究色香味齐全，且以色列为首。一盆烂糊肉丝不以浓妆艳抹的色相迷人，它从容自信只以本色示人，其黄白相间处偶有葱绿点缀，给人视觉上简洁明快、赏心悦目之美。尤其是遇到肠胃不爽，厌烦油腻的时候，那道清清爽爽的颜

色，多少总能唤醒一些口食之欲。烂糊肉丝两味原料，有荤有素。肉丝也是肉，其营养价值自不待说，但也不要小看了显得有点草根的黄芽菜，百度全科上有载，此君富含多种营养成分，还有清热除烦，解渴利尿，通利肠胃的功效，经常吃它还可防止坏血病。

烧烂糊肉丝，上手容易。只要超市里买得到现成的肉丝，就和现在一些年轻小夫妻学厨的处女作番茄炒蛋一样简单。当年外婆在煤球炉上烧烂糊肉丝时，让我旁边看着学，她说，作为上海本帮菜的烂糊肉丝，主角是黄芽菜，而吊鲜头的是肉丝，制作时只需将少许绍兴老酒、盐、淀粉和肉丝一起拌匀腌一小时左右，使得调味料和细嫩的肉丝融为一体。开炒时只见她铁镬子内倒入食用油，待油七八分热后将肉丝滑入翻炒至变色后立即捞起，接着将切成丝的黄芽菜入锅翻炒至出水再加盐煸炒，加盖转小火煮到菜熟软，再将肉丝倒入大火翻炒均匀，加入味精、水淀粉勾芡装盆，最后还不忘记在上面撒上一些葱花。然后下巴一努，让我搬上桌去。

外婆做的烂糊肉丝用筷子撩起来的黄芽菜丝和肉丝还是有形有状的，一点也不烂糊，每根菜丝和肉丝都裹着包浆，入口后舌尖上流淌着鲜美之味。我常喜欢将烂糊肉丝倒入饭碗，和饭搅拌在一起，这时候烂糊肉丝的本色充分显露，此道菜的精华仿佛全部融化在饭粒里，尤其是大冬天里外面下着雪，放学回家的我捧着一碗烂糊肉丝饭哗啦啦下肚，顿时觉得浑身暖乎乎的，寒意顿消。及至成年后只要单位食堂里有烂糊肉丝我必点，边吃边回忆外婆的味道。

时过境迁，小时候的味道总是那么令人难忘。最近有一回我拐进一家街边小店里用餐，年轻的店员向我推荐咖喱饭，说现在的年轻人喜欢，由此我就想体会一把年轻的感觉，吃完这盆咖喱拌饭后却还是让我怀念起热乎乎的烂糊肉丝捣饭来，可惜没有一家餐厅制作这道可以外卖的盒饭。

我很喜欢听交响乐。特别是在新春，聆听一场音域宽广细腻、气势恢弘磅礴的交响乐，那管弦乐和打击乐组成的激昂交错极具震撼力的华丽乐章，常常让人热血沸腾。这不单是一种艺术享受，更是一种心灵的洗礼和升华。

上海交响乐团是中国也是亚洲历史最悠久的乐团，今年迈入第140个年头。“一年之计在于春”，上交“2019新春音乐会”就为爱乐人奉上了一台充满“浓浓中国味的文化大餐”。演出曲目上，他们重点选择了创作过电影《黄土地》《红高粱》《大红灯笼高高挂》的中国音乐家协会名誉主席赵季平的作品。除了他的交响组曲《乔家大院》外，还有《丝路乐舞》音乐会小品三首《鼎鼎长安序曲》《汤瓶梦幻》和《高原舞狂》。

为了体现《乔家大院》晋中地区浓郁的风情，音乐总监余隆除了邀请上海民族乐团二胡演奏家段皑皑外，还特地从山西请来

春天的交响乐

潘与庆

了曾为电视剧《乔家大院》配乐的晋胡演奏家李保青、二股弦演奏家尤建明，在音乐会上联袂为观众献上了原汁原味的交响版《乔家大院》。

曲目要接地气，更加中国化，选好有地域性格和特色的民族乐器，讲好中国故事非常重要。乐团增加了唢呐与乐队《山丹丹花开红艳艳》、二胡与乐队《芦苇荡》、竹笛与乐队《挂红灯》等中国民族乐器和交响乐合作的演奏形式，将中国味和年味体现得淋漓尽致。

在新年和新春音乐会上，上海交响乐团还将民族声乐搬上舞台。交响组曲《乔家大院》中，著名女高音雷佳真挚动人、富于变化的“中国韵味”的演唱，以及她在经典歌剧《再别康桥》和《运河谣》中与Echo合唱团的深情演唱，为交响乐高雅艺术的普及增色不少，观众

反响热烈。

同样值得一提的是，在2019上海新年音乐会上，音乐厅内巨幅五星红旗十分醒目。《东方红》《在灿烂阳光下》的歌声，男高音阎维文领唱的《长征》，女高音雷佳的《浏阳河》，王丽达独唱的《南泥湾》，索朗旺姆的《唱支山歌献给党听》，以及《游击队歌》《黄浦江颂》《红旗颂》等的乐声、歌声，和掌声融合，在音乐厅内久久回响。

将色彩绚丽的民族音

乐和乐器与气势磅礴的西方管弦乐相结合，展示博大精深中国文化的音乐画卷。上交在凸显文化自信、打造“上海文化”品牌、推出鼓舞人心时代精品等方面作出了努力和尝试。

2019年是新中国成立70周年华诞，也是上海交响乐团新年音乐会品牌创立以来的第一个十年。正如周平团长所言：上交很老，但是上交很年轻！



『亲见者』忆阿炳

朱 朱

阿炳演奏的《二泉映月》家喻户晓，但许多人对阿炳的生平未见得了解。

阿炳（1893年8月17日—1950年12月4日），原名华彦钧，三岁丧母，由祖母抚养，八岁起在私塾读了三年书，后从父学习鼓、笛、二胡、琵琶等乐器，十二岁已能演奏多种乐器。后来，阿炳成为无锡街头流浪艺人，由于贫病交加，三十多岁时因患眼疾而双目失明。阿炳长期生活在旧社会底层，特殊的人生遭际使他更为深刻地尝尽人生滋味。他刻苦钻研，广泛吸取民间音乐曲调，共创作270多首民间乐曲。

近读《二泉映月——十六位亲见者忆阿炳》一书，不胜感慨。作者数年寻访，对十六位亲眼见证过阿炳生活的知情者作了深入访谈。受访者中有阿炳抚养过的非嫡亲孙女钟球娣，阿炳的邻居许忆和，常替阿炳买酒读报的华寅生，与阿炳有着深厚交情的锡剧前辈艺人邹鹏，上世纪50年代无锡《晓报》记者华钰麟，无锡文物专家钱宗奎，无锡民间艺人尤茂盛、周仁娣夫妇等。通过对他们的口述实录，再现了阿炳人生中的重要片段——

阿炳为了拉好一曲《梅花三弄》，先后共拜过十八位知名琴师，并三次向第一代无锡滩簧艺人袁仁仪学琴。阿炳生前最受欢迎的并不是拉二胡，而是独创一格的“说新闻”，他在街头连说带唱，为劳动大众打抱不平，嬉笑怒骂皆成文章。晚上，人们从不同的琴声中可以判断出当日阿炳生意的好坏。如果一路琴声轻快，表明阿炳这天生意不错，如果拉琴时间很长，胡琴缓慢忧伤，那就是生意清淡，来日衣食无着。

阿炳不仅会二胡、琵琶，还会击鼓。1947年一个夏日，无锡道教乐坛高手集会，一些人让他司鼓《十番锣鼓十八拍》。双目失明的阿炳伸出双手逐一摸定五种乐器方位（这次演奏需兼击鼓、板鼓、磬、木鱼和小钹锣），奏响乐曲。优美的击鼓身姿，明快强烈的节奏令人赞叹。

每逢节日，有很多孩子簇拥着阿炳在街头行走，成为一个欢乐的友谊队伍，走到空旷处，孩子们就让阿炳停下来，围着他形成一个圆形，让阿炳在中间奏唱。他奏唱一回，孩子们就代他向周围的人收钱。

书中《我亲历了〈二泉映月〉的最初录音》值得特别留意。讲述者黎松寿是南京师范大学音乐学院教授，几时在街头聆听过阿炳拉二胡。那是1950年9月2日晚上，录音结束后，扬声器响起《二泉映月》。坐在录音机旁的阿炳激动不已，沿着桌子摸索，双手抱好钢丝录音机大声说道：“一点没错，这是我拉的！”又说，这东西像有仙气似的，不然哪能马上放出来……放完录音，阿炳问：“还能不能重放？”当身边的人告诉他，照说明书上说，能放十万次也不失真，阿炳很是惊奇，说：“这台机器贵不贵？我也想买一台玩玩呢。”那天还录制了二胡曲《听松》和《寒春风曲》。次日，又录制了琵琶曲《大浪淘沙》《昭君出塞》《龙船》。当年12月4日阿炳病逝。这六首珍贵的录音成为绝响。

十六位“亲见者”的感性回忆，为我们摹绘出一幅逼近于真实的盲人音乐家肖像。

贺绿汀曾说：“《二泉映月》这个风雅的名字，其实与音乐是矛盾的。与其说音乐描写了二泉映月的风景，不如说深刻地抒发了阿炳自己的痛苦身世。”

音乐学家乔建中认为：阿炳艺术成就的萃成，有他丰富的人生阅历，有深入民间的体会体察，更有传统艺术的深厚浸润，所以研究阿炳“苦难”的成功才显得特别有意义，对现在的艺术界人士会有启发。



朗岛峡湾（摄影）里奥



我的半半哲学

郭懋洪



半半哲学古已有之。我也有自己的半半哲学。一半俗世生活，一半书斋生活。一半善净友亲辩，一半爱儒友相伴。一半涂鸦微信，一半纸上宣泄。一半在城市生活，一半在

乡间休闲。一半涉足热闹聚会，一半投入清静自在。一半看春天百花争艳，一半观秋天朗月光辉。一半吃上海小菜，一半吃各地菜肴。一半听越剧沪剧评弹，一半观足球篮球棒球。一半爱与年轻人探讨，一半常与老年人（同龄人）闲话。一半思文章如何写好，一半想孙女儿们成长。一半装穿在身，一半中式服不变。一半酸楚苦涩自知，一半快乐欢愉自足。一半勤奋辛劳，一半悠游逍遥。



扫一扫，关注“夜光杯”

都说女人善变，此话不假。“孙大圣”的七十二变和善变的戏剧型女性比起来可差远了。她们可以千变万化，或浪漫迷人、或古典端庄、或优雅温柔、或朋克帅气……总之是想要什么状态就能穿出什么状态，但一定要回避一切小孩子气的、小家子气的、琐碎中庸的细节，装扮的主体永远都是夸张、大气、成熟。

戏剧型女性通常拥有大气立体的五官和面庞，看起来比实际身高要高，气场一米八，天生女范儿，宛若从舞台上走下来的“大女主”，永远是人们视线的焦点，令人过目难忘。她们就有把平淡的日子演绎得精彩纷呈的能力，人生如戏，戏如人生，也许说的就是戏剧型人吧！

既然天生就自带强烈的存在感，骨架大还显高，五官分明，如此这般的个性，就别轻易浪费自身资源，大胆选择特别的、有个性的衣服和装扮吧。

厚垫肩，大开领，喇叭袖，泡泡袖、荷叶袖、大方领、大蝴蝶结、夸张的多层花边、皮草统统来者不拒。男性化的双排扣大枪驳头西装，紧身深开衩长裙，线条笔直、锋利的外套，紧身衣，垂感极好的丝织物或皮毛一体等质感强烈的服装也是上选。甚至比自己的型号大一码都行。只要廓形以直线为主，衣服细节有一两处夸张的点睛之笔，质地或款式至少有一个是夸张的。

化妆发型夸张是关键，大波浪、板寸、盘发、直发、垂发……只要夸张都好看！眼线会不会太明显？绝对不会！彩色眼线也能和平共处。饰品就戴大个的，奇特、夸张、抽象、几何造型、字母……但凡与众不同的就是合适的，比如宽大的手表，大扣子，大量装饰扣，带有民族风味、异国情调的饰品。

尽管放心地去冒险，戏剧型女性的优势太多。盛装晚会就是她们最得意、最风光的舞台，尽量去张扬自己的独特个性和风采吧！

个人形象风格是关于造型的解决之道，可以说老妈给的天

朵洁白的花儿，花瓣比红海棠略大些。但那晶莹的透白让原先躁动心自然安静下来了，静坐中，发现白海棠与鲜艳的红海棠在这冬日午后阳光下，兀自说好似的，无声地争奇斗艳，赏得我目不转睛，情趣大增。再读作家笔下的《江南的冬景》，便有所思亦有所悟了。

低头细赏，脑中想起宋代文豪苏轼诗云：“江城地瘴蕃草木，只有名花苦幽独。嫣然一笑竹篱间，桃李满山总粗俗。也知造物有深意，故遣佳人在空谷。自然富贵出天姿，不待金盘荐华屋。”可见海棠自古以来就有其独特风韵。

其实，海棠是有香味的。不信？静下心来，在你亲手种植的海棠花前低头细赏，有股暗香隐隐朝你涌来，特别在你屏气凝神时，闻到的花香沁入肺腑哩。冬日读书，倚着花香，赏着洁雪，乐在其中，难尽其雅。

倚香而读

王 琴

其实，海棠是有香味的。不信？静下心来，在你亲手种植的海棠花前低头细赏，有股暗香隐隐朝你涌来，特别在你屏气凝神时，闻到的花香沁入肺腑哩。冬日读书，倚着花香，赏着洁雪，乐在其中，难尽其雅。

立春看好“戏”

叶 子

立春，是二十四节气之首，也是春节的序幕。立春，是春天的开始，也是冬天的结束。立春，是希望的开始，也是奋斗的号角。立春，是温暖的开始，也是热情的呼唤。立春，是喜悦的开始，也是幸福的源泉。立春，是美好的开始，也是灿烂的明天。立春，是希望的开始，也是奋斗的号角。立春，是温暖的开始，也是热情的呼唤。立春，是喜悦的开始，也是幸福的源泉。立春，是美好的开始，也是灿烂的明天。